

## Fiche de prévention des rechutes

### Est-ce que je fais une rechute?

#### Situations à risque :

- *Surcharge de travail, voyages d'affaires*
- *Disputes avec mon fils*
- *Quand je n'ai plus le temps de m'entraîner*
- *Parents malades*

#### Symptômes\*

- *Dormir moins (4 heures/nuit), sommeil difficile principalement en fin de nuit, plusieurs semaines consécutives*
- *Larmes à l'œil pour des riens*
- *Je ne ris plus*
- *Manque d'énergie même le matin alors qu'habituellement c'est mon meilleur temps*
- *Je n'ai même plus le goût d'aller m'entraîner*
- *Perte de libido*

#### Quoi faire si je crois qu'il peut s'agir d'une rechute

- *Rappeler mon thérapeute : Monsieur D., Tél. : 123-4567*
- *Appeler mon médecin Dr B. Tél. : 234-5678*
- *Discuter avec eux pour décider si je devrais reprendre le médicament qui m'a aidé i.e. : Rx untel, x mg, tous les matins*
- *Relire mon résumé de thérapie*
- *Reprendre les exercices qui m'ont aidés :*
- *Registre d'activité*
- *Activité physique trois fois par semaine*
- *Restructuration cognitive. Si nécessaire reprendre le tableau à 5 colonnes pour m'aider*
- *Mettre mes limites au travail*
- *Résolution de problème si nécessaire*

\* Décrivez ici les symptômes qui apparaissent lorsque vous faites une rechute. Portez une attention particulière à ceux qui sont les premiers à se présenter. Inscrivez bien en quoi ils sont différents des hauts et bas de votre fonctionnement habituel. Il serait préférable d'écrire quelque chose comme « Je ne dors pas plus de quatre heures par nuit presque tout le soir pendant plusieurs semaines » plutôt que de se limiter à « Je ne dors pas bien ».