

Fiche de prévention des rechutes – modèle #1 (exemple)

	Lister les évènements et les symptômes	Ce que JE (patient) ferai	Ce que j'aimerais que mes proches fassent ou ce qu'ils feront	Ce que je voudrais que l'équipe traitante fasse ou ce qu'elle fera
Évènements – contexte à risque de rechute	Nouvel amoureux Période d'examen	M'assurer de bien dormir Étudier à l'avance	Me fassent remarquer l'insomnie	Me donner rdv pour discuter stratégies
Symptômes non spécifiques précurseurs	Insomnie Fatigue Anxiété	Mieux dormir Appeler intervenant	Me le fassent remarquer, me suggèrent d'appeler psy	Ajuste ma médication pour dormir
Symptômes spécifiques de psychose, mais atténués	Méfiance, avoir l'impression qu'on parle dans mon dos	Je prends ma médication au besoin, prendre du temps de repos	Me le fasse remarquer, me rassurent	Insiste pour augmenter ma médication
Rechute de psychose	Je suis convaincu d'un complot pour me faire du mal	Je prends congé d'école, prendre un rdv urgent, aller à l'urgence	Appellent mon équipe si je refuse de les suivre à l'hôpital	Me rappelle que j'avais accepté d'être hospitalisé, fasse une requête d'évaluation psychiatrique si je refuse malgré les rappels