

Atelier hygiène de vie

Annick & Cécile H.

30 mars 2024



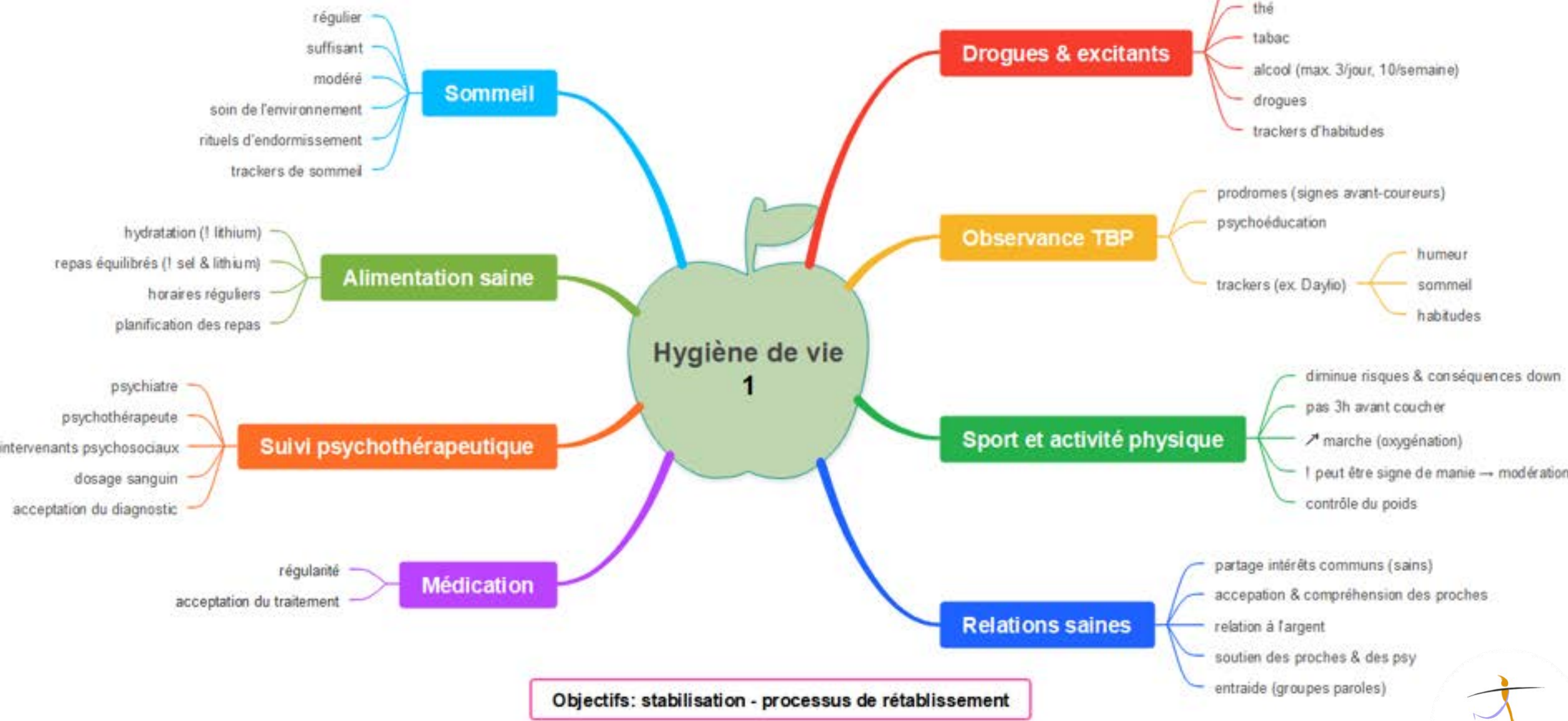
Le Funambule

Choisir les bonnes habitudes



Objectifs: stabilisation - processus de rétablissement

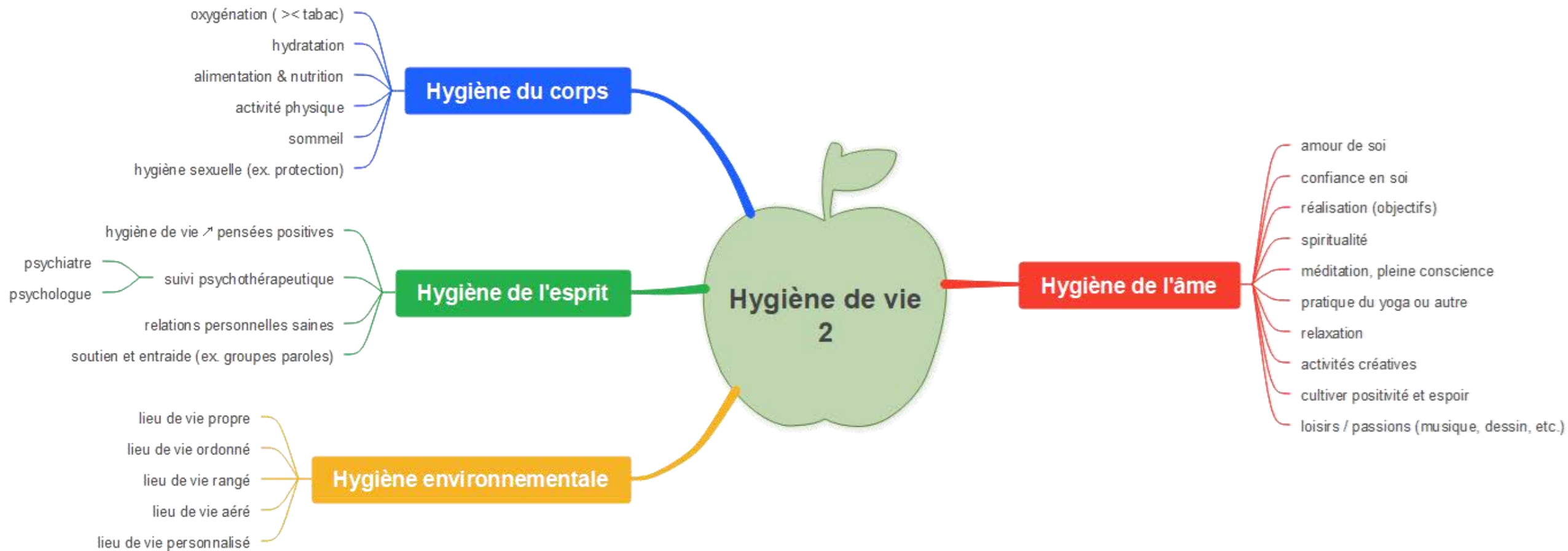
Choisir les bonnes habitudes



Objectifs: stabilisation - processus de rétablissement







* Liste de qualités et valeurs

**Ressources
Emotionnelles**

**Ressources
Sociales**

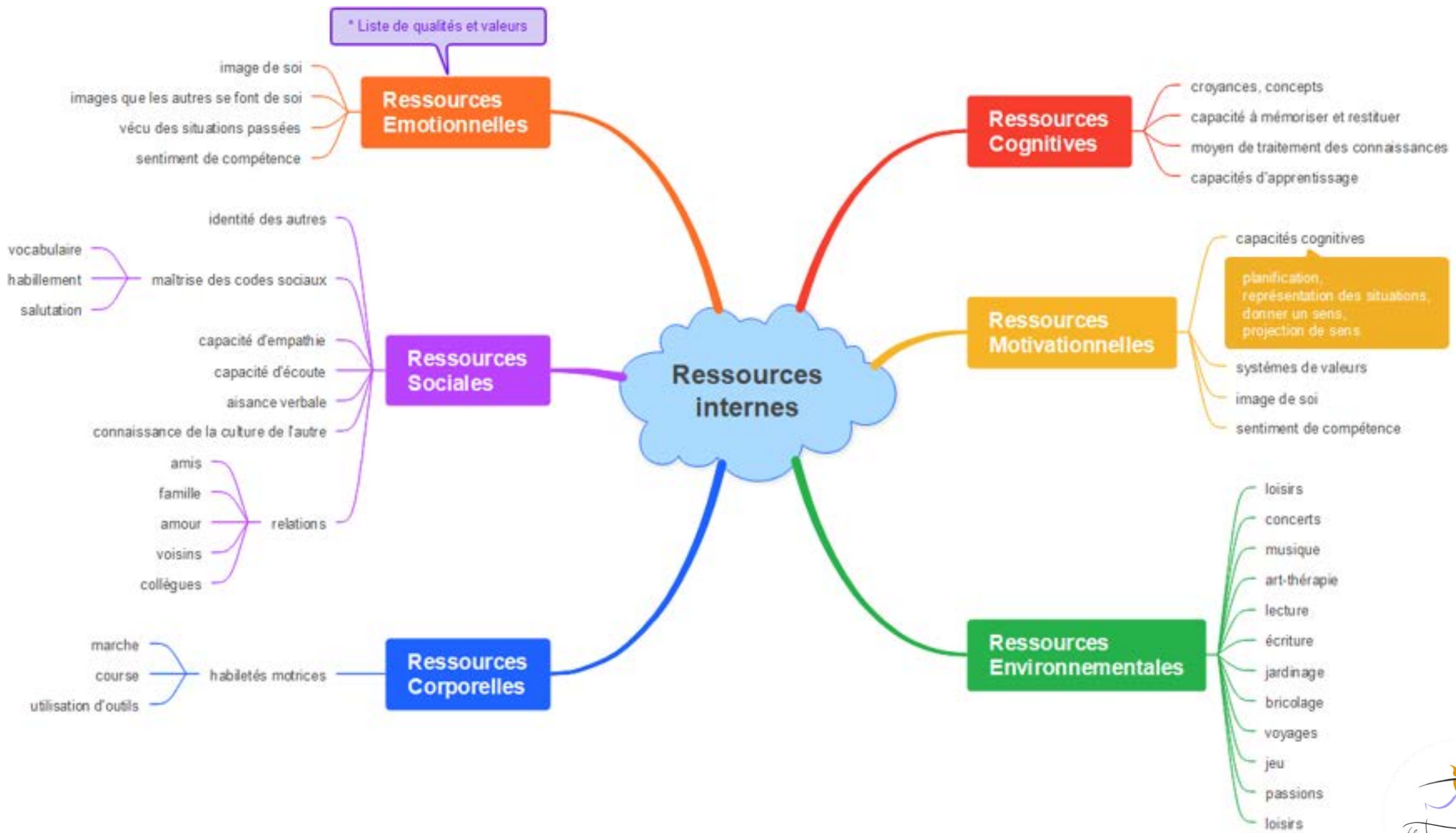
**Ressources
Corporelles**

**Ressources
internes**

**Ressources
Cognitives**

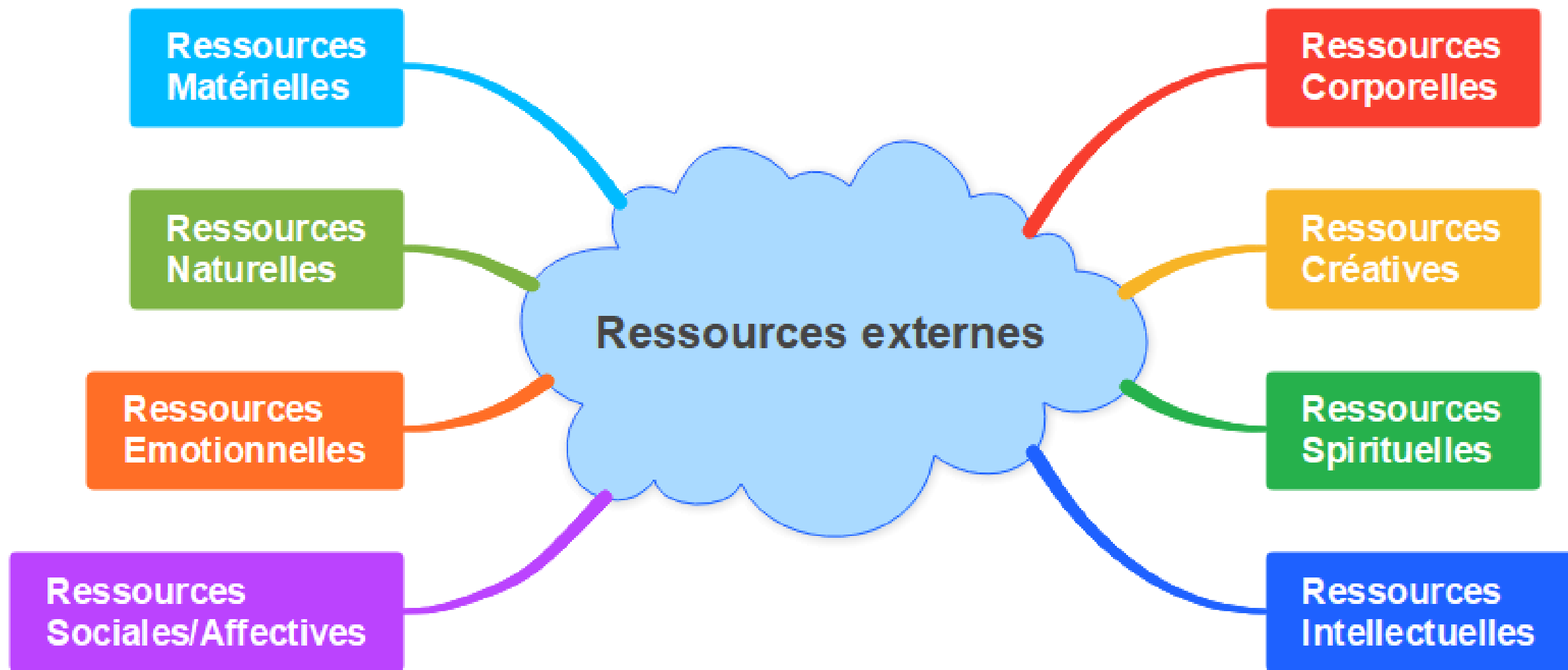
**Ressources
Motivationnelles**

**Ressources
Environnementales**



*Liste de qualités et de valeurs

- Action
- Acuité
- Affection
- Affirmation de soi
- Affirmation des besoins
- Amabilité
- Altruisme
- Ambition
- Amitié
- Amour
- Assiduité
- Assurance
- Attention
- Audace
- Authenticité
- Autonomie
- Bienveillance
- Bonheur
- Calme
- Chaleur
- Charme
- Clairvoyance
- Communication
- Compassion
- Compréhension
- Conciliation
- Confiance
- Confiance en soi
- Confiance en l'autre
- Confiance en la vie
- Congruence
- Conscience
- Coopération
- Cordialité
- Courage
- Créativité
- Culture
- Curiosité
- Débrouillardise
- Détachement
- Détermination
- Dignité
- Diplomatie
- Discrétion
- Douceur
- Dynamisme
- Écoute
 - Des autres
 - Du corps
 - De l'esprit
- Efficacité
- Élégance
- Énergie
- Enthousiasme
- Équilibre
- Espièglerie
- Esprit critique
- Esprit
- Esthétisme
- Estime de soi
- Espoir
- Être reconnaissant
- Exigence
- Expression
- Fantaisie
- Fiabilité
- Flexibilité
- Foi
- Force
- Franchise
- Générosité
- Gentillesse
- Habileté
- Honnêteté
- Humour
- Imagination
- Indépendance
- Indulgence
- Ingéniosité
- Insouciance
- Intégrité
- Intelligence
- Introspection
- Intuition
- Joie de vivre
- Jovialité
- Justesse
- Justice
- Lâcher-prise
- Leadership
- Liberté
- Loyauté
- Lucidité
- Maturité
- Méthode
- Modération
- Modestie
- Optimisme
- Ordre
- Organisation
- Ouverture
- Paix
- Paix intérieure
- Passion
- Patience
- Perfectionnisme
- Persévérance
- Philosophie
- Politesse
- Précision
- Protection
- Prudence
- Pureté
- Raison
- Réalisme
- Réflexion
- Relativisme
- Réserve
- Respect
- Responsabilité
- Réussite
- Sagesse
- Sécurité
- Séduction
- Sensibilité
- Sérénité
- Sérieux
- Silence
- Simplicité
- Sincérité
- Souplesse
- Spiritualité
- Spontanéité
- Stabilité
- Structure
- Tact
- Talent
- Ténacité
- Tolérance
- Vertu
- Volonté
- Voix intérieure

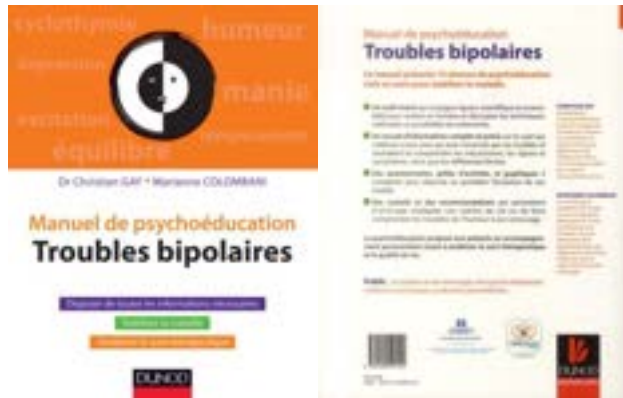




Pour approfondir le sujet

« Faire Face au Trouble bipolaire - Guide à l'usage du patient et de ses aidants - 2e édition » – Angelique Excoffier, Jean-Pierre Guichard, éd. Ellipses, 2019

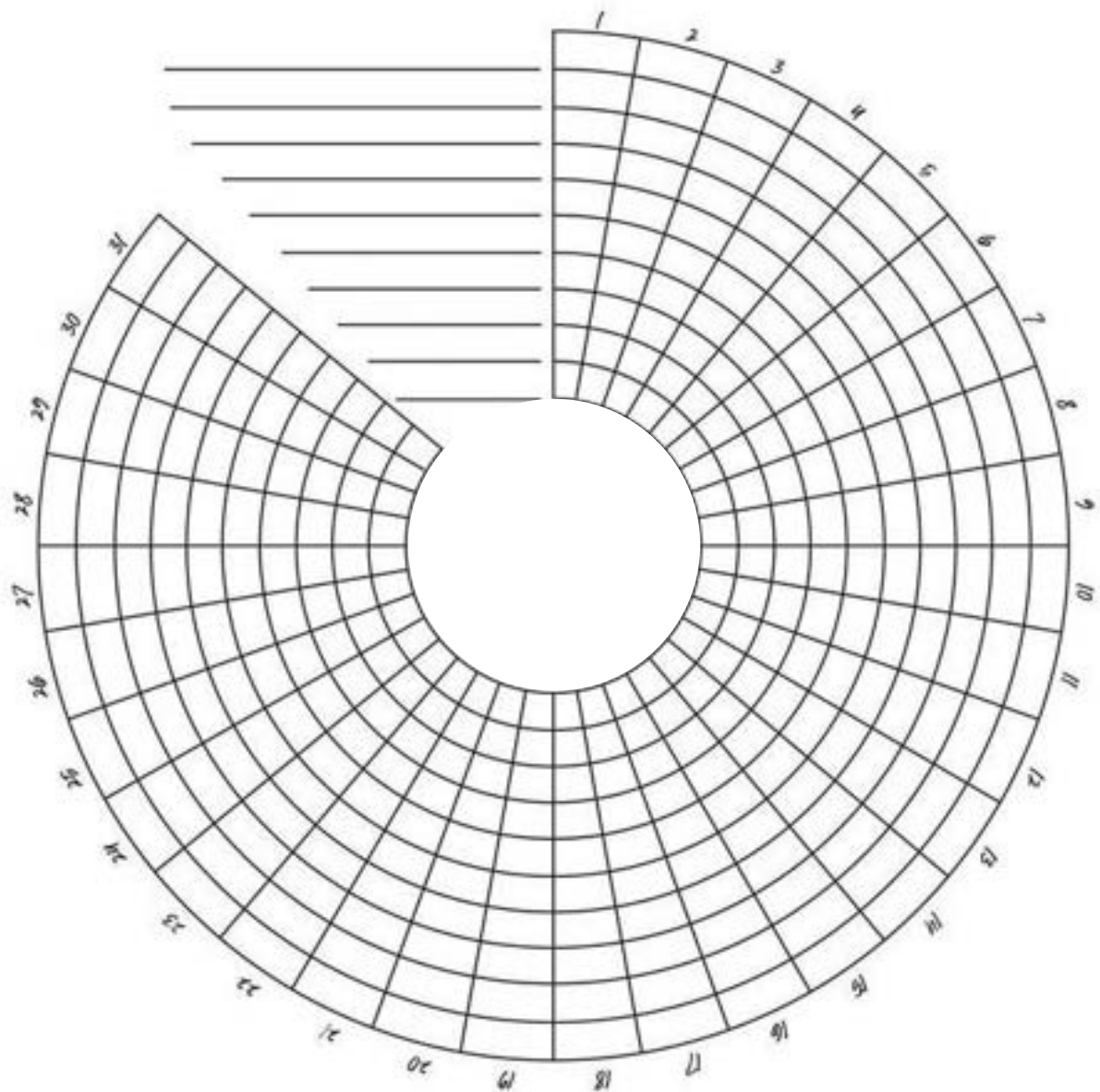
ISBN 978-2-34-003274-3



« Manuel de psychoéducation Troubles bipolaires » – Dr. Christian Gay, Marianne Colombani, éd. Dunod, 2013

ISBN 978-2-10-059412-2

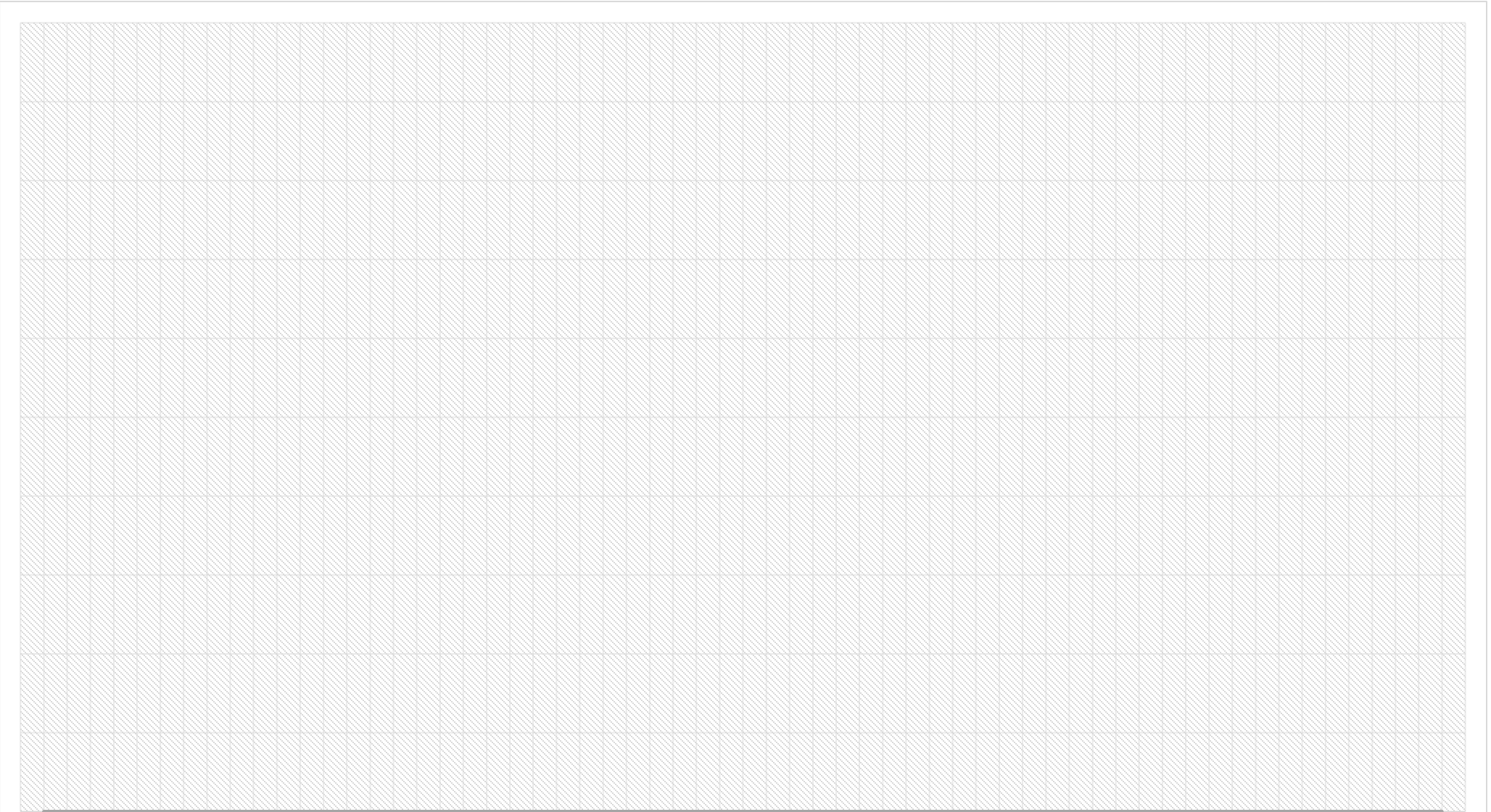
Mood tracker



Sleep tracker

Mois

	AM												PM											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1																								
2																								
3																								
4																								
5																								
6																								
7																								
8																								
9																								
10																								
11																								
12																								
13																								
14																								
15																								
16																								
17																								
18																								
19																								
20																								
21																								
22																								
23																								
24																								
25																								
26																								
27																								
28																								
29																								
30																								
31																								



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Jours		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	
Symptômes psychotiques : idées bizarres, hallucinations 0 = aucune 1= légère 2 = modérée 3 = grave		0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
M	Symptômes sévères :																														
A	altération grave																														
N	Symptômes modérés :																														
A	altération modérée																														
U	Symptômes bénins :																														
E	altération mineure																														
NORMAL																															
D	Symptômes bénins :																														
E	altération mineure																														
P	Symptômes modérés :																														
R	altération modérée																														
S	Symptômes sévères :																														
S	altération grave																														

Anxiété	0 = aucune	2	2	2	1	1	1	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Irritabilité	1= légère	3	3	3	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	2= modérée																													
	3= grave																													
Nombre d'heures de sommeil		1	1	1	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Consommation d'alcool ou de drogue		X	X	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Suspension partielle ou totale du traitement																														
Présence d'un ou plusieurs facteurs de stress		X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Poids au 28 ^e jour																														
Période des règles		X	X	X	X	X	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

- Légende :
- * Inscrivez le chiffre de gravité correspondant pour les rubriques « Symptômes psychotiques », « Anxiété » et « Irritabilité »
 - * Inscrivez le nombre d'heures pendant lesquelles vous estimez avoir dormi dans la rubrique « Nombre d'heures de sommeil »
 - * Inscrivez votre poids en Kg dans la rubrique « Poids au 28^e jour »
 - * Inscrivez un « X » sur les jours correspondant à vos règles dans la rubrique « Période des règles »
 - * Pour les autres rubriques : inscrivez un « X » lorsque l'affirmation de départ est vraie, et un « / » lorsque celle-ci est fausse.
 - * Entourez en rouge les éléments significatifs : symptômes, heures de sommeil inhabituelles, jours avec facteurs de stress, période des règles, jours avec consommation de substances ou oubli de la prise de traitement
 - * Reliez d'un trait tous les « X » concernant votre état d'humeur
 - * Entourez en rouge, au niveau des dates, les jours où vous avez présenté des symptômes



