

DESCRIPTIF REVIM

L'outil ReViM

Reprendre sa Vie en Main

Composé d'un manuel, d'un plan de rétablissement et d'un plan de gestion de crise, ce kit est un outil d'autogestion que peuvent utiliser les personnes atteintes dans leur santé psychique ou ayant fait l'expérience de crises dès lors ce qu'elles souhaitent reconstruire des bases solides et les entretenir durablement. Ses fonctions premières sont de nourrir l'espoir et de proposer des astuces pratiques pour gagner la maîtrise de ses vulnérabilités, avancer dans son rétablissement et promouvoir la santé mentale.

Public cible

- Personnes atteintes dans leur santé psychique souhaitant s'engager activement pour leur bien-être et leur stabilité, usagères ou non des services de santé mentale
- Proches, amis ou familles d'usagers des services de santé mentale
- Professionnels travaillant dans les services de psychiatrie et santé mentale

Utilisation pratique

- Ce kit peut être utilisé par les usagers, soit dans une démarche individuelle, soit avec des amis, des proches ou dans des groupes d'entraide.
- Les pairs praticiens en santé mentale (PPSM – titre suisse équivalent à Médiateur en Santé Pair en France, Peer Support Specialist dans les pays anglosaxons), soignants, travailleurs sociaux ou autres professionnels peuvent le proposer aux usagers et les soutenir dans la démarche, en leur fournissant d'une manière structurée les explications, le soutien et l'accompagnement nécessaires.

Genèse de cette publication

Afin de proposer aux usagers francophones un outil d'autogestion personnel qui s'inscrit dans une démarche de rétablissement, « Taking Back Control » d'origine britannique a été traduit, adapté, édité et imprimé dans le cadre d'un projet partenarial entre pairs praticiens en santé mentale (association Re-pairs), l'Association romande Pro Mente Sana, l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, Lausanne et la section de psychiatrie sociale du Département de psychiatrie du Centre hospitalier universitaire vaudois.

Dans une phase test, l'outil a été proposé avec succès à des usagers des Services ambulatoires des Hôpitaux Universitaires de Genève par une paire-praticienne en santé mentale.

Commande du kit

La version papier du kit contient un manuel relié et deux cahiers de travail dans une enveloppe en plastique.

Prix du kit : CHF 30.- (+ frais de port)

[Commander en ligne](#)

Contact général : revim@chuv.ch

Fichiers à télécharger gratuitement (format PDF) :

Reprendre sa vie en main

Mon plan personnel de rétablissement

Mon plan de gestion de crise

Formation ReViM

Les informations concernant les futures formations seront communiquées prochainement.

DESRIPTIF REVIM

Créer un sous-onglet « Contenu kit » dans REVIM

Contenu du kit

Le manuel « Reprendre sa vie en main »

Compte 28 pages.

Il est divisé en huit parties.

- 1 Introduction à la planification de votre rétablissement
- 2 Rester stable
- 3 Composer avec vos hauts et vos bas
- 4 Rebondir après une crise
- 5 Poursuivre vos rêves et vos objectifs
- 6 La résolution de problèmes pour aborder vos difficultés dès leur apparition
- 7 Prendre soin de vous et apprendre de l'expérience de pairs
- 8 Élaborer votre « plan de gestion de crise » – décider comment être accompagné en cas de crise



Cahier de travail « Mon plan personnel de rétablissement »

Compte 40 pages.

Déclinée autour de 4 rubriques.

- 1 Mon plan pour rester stable
- 2 Mon plan pour composer avec les hauts et les bas
- 3 Mon plan pour rebondir après une crise
- 4 Mon plan pour poursuivre mes objectifs



Cahier de travail « Mon plan personnel de gestion de crise »

Compte 20 pages.

Comprend 12 parties

- 1 Comment suis-je lorsque je vais bien ?
- 2 Symptômes qui indiquent que je suis en période de crise
- 3 Mes personnes de soutien
- 4 Affaires d'ordre personnel
- 5 Médicaments
- 6 Autres traitements et stratégies
- 7 Là où je souhaite me trouver en cas de crise
- 8 Comment m'aider au mieux
- 9 Mes besoins particuliers
- 10 Stade à partir duquel ce plan de gestion de crise n'a plus besoin d'être appliqué
- 11 Lorsque je suis en danger
- 12 À propos de ce document

