

PROCHES EN SANTÉ MENTALE — CAP SANTÉ MENTALE

MON CARNET

CAP VERS MOI

Un outil d'autogestion pour les proches de personnes vivant avec un trouble de santé mentale
— un espace pour réfléchir à son mieux-être et avancer à son rythme.

Pour moi, et ça change tout !

- Réfléchir à ma situation actuelle
- Reconnaître mes émotions, mes besoins et mes limites
- Déterminer mes forces, mes ressources et mes stratégies d'autogestion
- Construire ma boîte à outils personnelle
- Faire le bilan de mon cheminement

Se choisir, c'est aussi prendre soin de ceux qu'on aime

1 844 Pour moi (768-7664)

capsantementale.ca



Table des matières

Mon parcours dans ce carnet.....	3
Une introduction à mon carnet.....	4
Comment utiliser mon carnet ?	5
Ma façon	5
Ma réalité actuelle.....	5
Mon rôle.....	6
Mes émotions, mes besoins et mes limites	7
Mes émotions	7
Reconnaître mes émotions	7
Pourquoi reconnaître mes émotions ?.....	7
Les différents besoins en tant que personne proche	10
L'importance de mettre ses limites	11
Les trois étapes pour mettre ses limites.....	11
1. Cibler les situations où il faut établir des limites.....	11
2. Communiquer les limites avec son être cher	11
3. Maintenir ces limites dans le temps.....	11
Par où commencer ?.....	11
Ce qui m'aide à avancer : mes forces, mes ressources et mes stratégies	12
Mes forces comme proche	12
Mes ressources.....	13
Les personnes qui m'apportent du soutien.....	13
Les ressources qui peuvent m'apporter du soutien.....	13
Mes stratégies d'autogestion	14
Quelques stratégies d'autogestion	14
Construire ma boîte à outils personnelle.....	15
Mon plan personnel de mieux-être.....	17
Faire le bilan de mon cheminement.....	18
Un bilan de mon cheminement	18
Conclusion.....	19
Continuez votre démarche avec CAP Mieux-Être	20
Continuez votre démarche avec notre ligne d'écoute et de référence	20

Mon parcours dans ce carnet

Je peux suivre cet ordre ou choisir la section qui correspond le mieux à mon besoin du moment.



Observer ma réalité actuelle

Un moment d'arrêt pour nommer ce que je vis en ce moment.



Reconnaître mes émotions, mes besoins et mes limites

Mieux comprendre ce que je ressens et ce dont j'ai besoin.



Repérer mes forces, mes ressources et mes stratégies d'autogestion

Identifier ce qui m'aide déjà à avancer.



Construire ma boîte à outils et mon plan de mieux-être

Rassembler ce qui me fait du bien, à ma façon.



Faire le bilan de mon cheminement

Prendre un moment pour regarder le chemin parcouru.

À mon rythme

Il ne s'agit pas d'un carnet de performance. Il n'existe aucune bonne ou mauvaise réponse.

Chaque parcours est unique. Je prends le temps qui me convient.

Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les pages dans l'ordre.

Une introduction à mon carnet

Accompagner une personne vivant avec un trouble de santé mentale peut représenter un parcours rempli de défis, de questionnements, d'apprentissages et parfois d'émotions contradictoires.

Comme proche, il est possible de ressentir de l'inquiétude, de l'impuissance, de la fatigue ou de la culpabilité, mais aussi de la fierté et de l'espoir, tout en développant une grande capacité d'adaptation.

Ce carnet a été conçu pour m'offrir un espace où je peux prendre un moment pour moi.

Un espace pour :

- réfléchir à ma réalité;
- mieux reconnaître mes besoins, mes émotions et mes limites;
- identifier mes forces;
- découvrir ce qui m'aide;
- développer mes propres stratégies pour préserver mon équilibre.

À retenir

Il ne s'agit pas d'un carnet de performance. Il n'existe aucune bonne ou mauvaise réponse.

Chaque parcours est unique. Je prends le temps qui me convient.

Il n'est pas nécessaire de remplir toutes les pages dans l'ordre.

 CHAPITRE 1

Ma réalité actuelle

Prendre un moment pour observer ce que je vis et mieux comprendre mon rôle de personne proche accompagnatrice.

Comment utiliser mon carnet ?

Ce carnet est un outil d'accompagnement qui me permet de réfléchir à mon expérience en tant que proche. Je peux l'utiliser :

- seul, dans un moment qui m'appartient;
- en complément de ma démarche dans CAP Mieux-Être;
- lors d'une rencontre avec une personne intervenante ou une personne paire aidante famille d'une association;
- pour conserver des réflexions et des stratégies qui m'aident.

Certaines questions m'interpelleront davantage selon ma situation actuelle.

L'objectif n'est pas de trouver toutes les réponses immédiatement. L'objectif est de **mieux me comprendre et de reconnaître** les petits gestes qui peuvent contribuer à mon mieux-être.

Ma façon

Je souhaite utiliser ce carnet :

- ☐ Quelques minutes chaque jour
- ☐ Une fois par semaine
- ☐ Lorsque j'en ressens le besoin
- ☐ Avec l'aide d'une personne significative
- ☐ Autrement : _____

Ma réalité actuelle

Dans cette partie, je prends d'abord un moment pour observer ce que je vis. Je peux répondre seulement aux questions qui me semblent utiles aujourd'hui et revenir aux autres plus tard.

En ce moment, qu'est-ce qui occupe le plus mes pensées en lien avec mon rôle de proche ?

Quelle est la principale difficulté que je rencontre actuellement ?

Qu'est-ce qui me pousse à utiliser ce carnet ?

Mon rôle

Accompagner une personne vivant avec un trouble de santé mentale peut se vivre différemment selon son rôle. Je peux être :

- parent
- conjointe ou conjoint
- frère ou sœur
- amie ou ami
- membre de la famille élargie
- personne significative

Peu importe mon rôle, mon expérience mérite d'être reconnue.

Qu'est-ce que ce rôle représente pour moi (défis, responsabilités, obligations, etc.) ?

Quelle est l'une de mes fiertés en tant que personne proche ?

 Par la suite...

J'ai pris un moment pour réfléchir à ma réalité et à mon rôle de proche. Je peux maintenant tourner mon attention vers moi : qu'est-ce que je ressens ? De quoi ai-je besoin ? Quelles sont mes limites ?

 CHAPITRE 2

Mes émotions, mes besoins et mes limites

Prendre conscience de ce que je vis peut m'aider à mieux comprendre mes besoins et à reconnaître ce qui contribue à mon mieux-être.

Mes émotions

Les émotions font partie de notre expérience humaine.

Lorsqu'une personne que nous aimons traverse des difficultés liées à sa santé mentale, il est normal de vivre plusieurs émotions, parfois même contradictoires. Il n'y a pas d'émotion « correcte » ou « incorrecte ».

Reconnaître mes émotions

Certains outils permettent d'identifier ses émotions, de les clarifier et de les décomposer en différents niveaux d'intensité.

→ **Voir le tableau des émotions à la page suivante.**

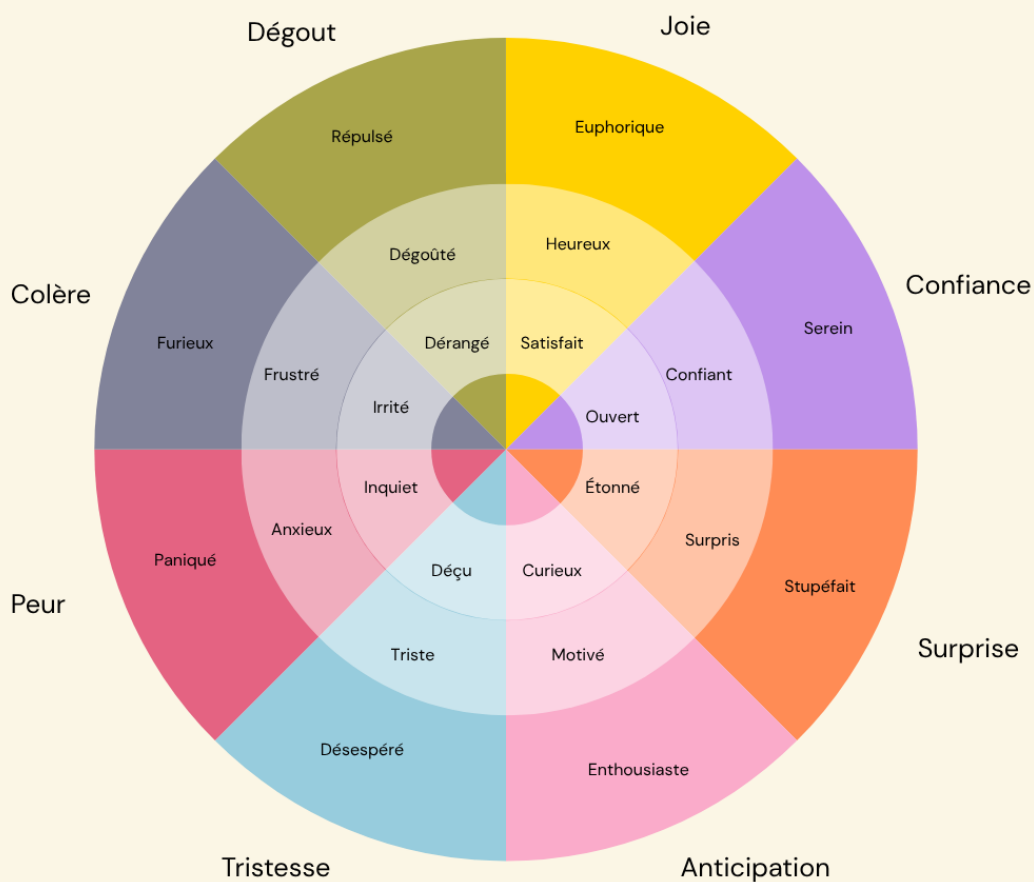
Pourquoi reconnaître mes émotions ?

Mettre des mots sur ce que je ressens peut m'aider à mieux comprendre mes réactions, à reconnaître mes besoins et à choisir des stratégies qui me conviennent.

Mes ressources complémentaires — CAP Mieux-Être

→ [Apprivoiser ses émotions](#)

→ [Mon rôle](#)



Inspiré de Plutchik, R. (1984). Emotions and imagery. *Journal of Mental Imagery*, 8(4), 105-111.

Selon la roue présentée ci-dessus, quelles émotions est-ce que je ressens souvent comme proche ?

Le rôle des émotions

Les émotions ne sont pas un signe de faiblesse ou de manque de contrôle. Chaque émotion peut nous transmettre une information importante sur ce que nous vivons.

Si je ressens surtout...	Alors peut-être que j'ai besoin de...
De la peur	respirer, ralentir, demander du soutien
De la colère	marcher, écrire, prendre une pause
De la tristesse	appeler quelqu'un, faire une activité réconfortante
De la culpabilité	m'éloigner de la situation, prendre soin de moi
De la surprise	prendre quelques minutes avant de réagir
De l'anticipation	planifier une étape réaliste
De la confiance	noter et poursuivre ce que je fais pour le reproduire
De la joie	savourer le moment, partager avec quelqu'un
De la fierté	me féliciter, célébrer ce petit pas

Qu'est-ce que mes émotions m'indiquent sur mes besoins ?



Mes ressources complémentaires — CAP Mieux-Être

→ [Un article sur l'intelligence émotionnelle](#)



Par la suite...

Reconnaître ses besoins, c'est aussi reconnaître que ses ressources, son énergie et son temps ne sont pas illimités. Par exemple, je peux vouloir être là pour mon être cher tout en reconnaissant ce que je peux réellement offrir. Où s'arrête ce qui m'appartient et où commence ce qui appartient à l'autre ?

Mes besoins

Lorsque l'on accompagne une personne vivant avec un trouble de santé mentale, il est fréquent de donner la priorité aux besoins de son être cher et de repousser les siens.

Pourtant, reconnaître ses propres besoins n'est pas un geste égoïste. C'est une façon de préserver son énergie, son équilibre et sa capacité à demeurer présent pour l'autre.

Les différents besoins en tant que personne proche

J'ai besoin d'agir rapidement

J'ai besoin de comprendre

J'ai besoin de m'informer

J'ai besoin d'en parler

J'ai besoin de m'impliquer

Aujourd'hui, de quoi ai-je le plus besoin selon les thèmes présentés ci-dessus ?

Selon moi, qu'est-ce qui pourrait m'aider à y répondre, même par un petit geste ?

À retenir

Mes besoins sont importants. Prendre soin de moi ne diminue pas l'amour que je porte à mon être cher — au contraire, cela me permet de mieux avancer avec lui ou elle.

L'importance de mettre ses limites

En tant que proche, je peux parfois vouloir tout faire, tout comprendre ou tout contrôler. Avec le temps, plusieurs proches découvrent qu'ils ne peuvent pas tout porter seuls.

Mettre ses limites, ça signifie prendre soin de soi, de sa relation et de l'autre.

Les trois étapes pour mettre ses limites

1. Cibler les situations où il faut établir des limites
2. Communiquer les limites avec son être cher
3. Maintenir ces limites dans le temps

Par où commencer ?

Reconnaître ce qui m'appartient

Il peut s'agir de ma façon de communiquer, des limites que je pose, de mes réactions face aux situations difficiles, etc.

Une limite que j'aimerais mieux reconnaître ou mettre en place dans mon rôle de personne accompagnatrice :

Ce qui appartient à mon être cher

Il peut s'agir des choix et des décisions de mon être cher, de son rythme de changement, de son parcours personnel, etc.

Qu'est-ce qui n'est pas sous ma responsabilité ?

Mettre ses limites ne signifie pas abandonner l'autre.



Mes ressources complémentaires – CAP Mieux-Être

→ [Mettre ses limites](#)



Par la suite...

Reconnaître mes limites, c'est aussi apprendre à mieux reconnaître ce qui est à ma portée. Quelles sont mes forces ? Quelles ressources peuvent me soutenir ? Qu'est-ce qui m'aide à avancer ?

 CHAPITRE 3

Ce qui m'aide à avancer : mes forces, mes ressources et mes stratégies

Reconnaître ses forces, ses ressources et son soutien permet de reprendre contact avec son pouvoir d'agir.

Dans les périodes difficiles, il peut être facile de voir uniquement les défis rencontrés. Pourtant, chaque personne possède des forces, des capacités et des ressources qui aident à traverser les moments plus exigeants.

Mes forces comme proche

Je me reconnais dans les qualités suivantes :

- ☐ Je suis à l'écoute
- ☐ Je fais preuve de persévérance
- ☐ Je fais preuve de compassion
- ☐ Je cherche des solutions
- ☐ Je suis capable de demander de l'aide
- ☐ Je m'adapte aux changements
- ☐ Je fais preuve de patience
- ☐ Je suis capable d'apprendre de nouvelles choses
- ☐ Autre : _____

Une force que j'utilise souvent sans nécessairement la reconnaître :

Mes ressources

Il est important de se rappeler qu'être une personne proche ne signifie pas devoir soutenir seul son être cher. Le soutien joue un rôle important dans le mieux-être.

Les personnes qui m'apportent du soutien

Une personne qui m'écoute :

Une personne avec qui je peux rire :

Une personne qui peut m'aider dans les moments difficiles :

Les ressources qui peuvent m'apporter du soutien

Les organismes ou ressources que je connais et que j'utilise :

Une ressource que j'aimerais découvrir :



Mes ressources complémentaires – CAP Mieux-Être

- [Consulter le bottin des ressources](#)
- [Quelles ressources peuvent m'aider](#)
- [Les différents professionnels en santé mentale au Québec](#)

Mes stratégies d'autogestion

De petits gestes qui peuvent faire une différence. L'autogestion consiste à développer des moyens qui permettent de mieux prendre soin de soi au quotidien. Souvent, ce sont les petits gestes répétés qui contribuent le plus à notre équilibre.

Quelques stratégies d'autogestion

Une stratégie d'autogestion, c'est aussi simple que...



Selon les stratégies ci-dessus et ma propre expérience, quelles sont mes stratégies d'autogestion personnelles ?

À retenir

Le changement commence souvent par un petit pas. Un petit geste aujourd'hui peut contribuer à mon mieux-être.

Par la suite...

J'ai maintenant identifié certaines de mes forces et les ressources sur lesquelles je peux compter. Je peux réfléchir à ce que je souhaite garder avec moi pour les moments où j'en aurai besoin.

 CHAPITRE 4

Construire ma boîte à outils personnelle

Ma boîte à outils est personnelle et peut évoluer avec le temps. Je peux y ajouter, retirer ou modifier des outils selon ma réalité et mes besoins.

Au fil des pages, j'ai peut-être pris le temps de réfléchir à ma réalité, de reconnaître mes émotions, mes besoins et mes limites, et d'identifier mes forces, mes ressources et les stratégies qui peuvent m'aider. Je peux maintenant rassembler ce qui me fait du bien et ce qui m'aide à avancer.

- Qu'est-ce que je souhaite retenir ?
- Quelles ressources ou stratégies pourrais-je utiliser lorsque j'en ai besoin ?
- Quelles forces puis-je mobiliser ?
- Quelles limites dois-je garder en tête pour préserver mon équilibre ?

Notes personnelles

Mes limites

Mes besoins

Mes ressources
essentielles

Mes forces

Mes personnes
ressources

Mes stratégies
d'autogestion

Mon plan personnel de mieux-être

Prendre soin de soi est un processus qui évolue avec le temps. Mon plan personnel de mieux-être vise à préserver mon équilibre, particulièrement dans les périodes plus exigeantes.

Il ne s'agit pas d'ajouter une nouvelle obligation à mon quotidien. Il s'agit de reconnaître ce qui me fait du bien et de lui accorder une place.

Pour mon corps (ex. : sommeil, alimentation, activité physique, repos) :

Pour mon esprit (ex. : réflexion, détente, apprentissage, activités significatives) :

Pour mes relations (ex. : demander du soutien, maintenir des liens) :

 CHAPITRE 5

Faire le bilan de mon cheminement

Prendre un moment pour reconnaître le chemin parcouru, ce que j'ai appris et ce que je souhaite poursuivre.

Un bilan de mon cheminement

Je prends un moment pour m'arrêter et regarder le chemin parcouru. Qu'est-ce que j'ai découvert sur moi-même ? Qu'est-ce qui m'a fait du bien ou m'a aidé à avancer ?

Lorsque je repense au début de ma démarche, je remarque que...

Une force que j'ai découverte chez moi :

Une chose que je souhaite continuer à travailler :

 À retenir

Le cheminement n'est pas toujours linéaire. Il peut y avoir des avancées, des pauses et des moments plus difficiles. Chaque étape fait partie du parcours.

Conclusion

Je reconnais avoir pris ce moment pour moi.

Mon parcours continue. Accompagner une personne vivant avec un trouble de santé mentale peut demander beaucoup d'énergie et d'adaptation. Mais dans ce parcours, mon propre mieux-être mérite aussi une place.

Chaque réflexion, chaque question posée, chaque demande de soutien et chaque petit pas représente une façon d'avancer.

Je n'ai pas besoin d'avoir toutes les réponses aujourd'hui. L'important est de continuer à chercher ce qui m'aide, à mon rythme.



Un **rappel**

Quels sont les signes qui m'indiquent que j'ai besoin de prendre davantage soin de moi ?

- ☐ Je ressens davantage de fatigue
- ☐ Je m'inquiète davantage
- ☐ Je manque de patience
- ☐ Je m'isole
- ☐ Je néglige mes propres besoins
- ☐ J'ai de la difficulté à décrocher

Besoin de soutien maintenant ?

1 844 Pour moi (768-7664)

Pour parler à une personne qualifiée et être orienté ou orientée vers une ressource près de chez vous.

Continuez votre démarche avec CAP Mieux-Être

CAP Mieux-Être vous accompagne pour :

- mieux comprendre votre réalité;
- découvrir des stratégies adaptées;
- accéder à des ressources;
- développer vos capacités d'autogestion;
- avancer dans votre parcours d'accompagnement auprès de votre être cher.



CAP Mieux-Être peut aussi m'aider à :

- comprendre la communication avec mon être cher;
- gérer les situations difficiles;
- développer ma bienveillance envers moi-même.

Continuez votre démarche avec notre ligne d'écoute et de référence

Des associations près de chez vous sont à votre écoute pour vous offrir un soutien personnalisé assuré par des personnes intervenantes qualifiées.

Ligne d'écoute et de référence

1 844 Pour moi (768-7664)

capsantementale.ca

« Prendre soin de soi, ce n'est pas s'éloigner de son être cher. C'est se donner les moyens d'avancer avec lui, sans s'oublier soi-même. »

— CAP santé mentale

Merci à nos partenaires

