

Au sujet du programme PAIR

Le PAIR est une série d'ateliers de développement personnel qui a pour objectif d'éduquer et d'outiller les individus dans leur rétablissement.

L'accent est mis sur :

- Le pouvoir personnel que l'on retrouve en veillant soi-même sur sa santé.
- Les concepts clés du rétablissement
- Le partage de ressources, d'outils et de stratégies.
- L'atteinte d'un niveau de bien-être plus élevé.



Ressources (en anglais)

WRAP® *an evidence-based intervention*
(SAMHSA, 2010)

<http://nrepp.samhsa.gov/ViewIntervention.aspx?id=208>

What is WRAP®? Copeland Center

<http://copelandcenter.com/wellness-recovery-action-plan-wrap>

ATELIERS GRATUITS

Nous offrons le Programme PAIR sur le territoire de la région de Champlain en partenariat avec les organisations suivantes :

Mental Health Support Project
The Royal Mental Health Centre
Hôpital Montfort
Psychiatric Survivors of Ottawa
Mood Disorders Ottawa
Salus
Canadian Mental Health Association-
Champlain East
Canadian Mental Health Association-
Ottawa
Lanark County Mental Health
Eastern Ottawa Community Family Health
Team
Montfort Renaissance Inc.

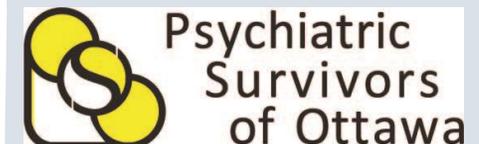
Plan d'action individualisé de rétablissement / WRAP®

c/o Psychiatric Survivors of Ottawa
313-211, avenue Bronson
Ottawa, ON, K1R 5H6
www.pso-ottawa.ca
Personne ressource : Melissa
Yaxley-Stillman
(613) 567-4379, poste 115
melissays@pso-ottawa.ca



Plan d'action individualisé de rétablissement /

Version française du *Wellness Recovery Action Plan (WRAP)®*, de Mary Ellen Copeland (2011)



Les 5 concepts clés du rétablissement

- Espoir
- Responsabilisation de soi
- Éducation / information
- Soutien
- Auto-détermination

Sujets :

- Coffre à outils de bien-être
- Éléments déclencheurs
- Signes avant-coureurs
- Plan de crise
- Plan post-crise

Ensemble, nous apprenons à rédiger un plan d'action pour les différentes étapes du bien-être.

Réseau de soutien

Nous discuterons des différentes façons de développer et de maintenir un bon réseau de soutien.

Plan de crise

Lorsque je me sens bien, je suis...

Signes que les autres ont besoin de prendre la relève et d'intervenir

Réseau de soutien

Médication / Soins de santé

Traitements et thérapies complémentaires

Soutien à domicile / ressources communautaires / endroits de répit

Hôpitaux et autres établissements de traitement

Aide que les autres peuvent m'apporter

Désactiver le plan de crise

À PROPOS DES ATELIERS

Le PAIR est une série de 8-12 ateliers hebdomadaires facilités par des pairs qui porte sur le rétablissement et la prise en charge de son bien-être d'un point de vue pratique.



Composantes du PAIR

- Créer son coffre à outils
- Apprendre au sujet des pratiques de rétablissement
- Dresser des plans d'action afin de répondre à divers degrés de détresse.



L'auteure américaine **Mary Ellen Copeland** est une ambassadrice du rétablissement en santé mentale. La frustration ressentie face à la récurrence de ses propres symptômes psychiatriques ont inspiré ses travaux. Ses recherches continues portent sur les stratégies quotidiennes utilisées par les individus souffrant de symptômes de maladie mentale. Elle a voulu comprendre comment les personnes arrivent à se sentir mieux et à maintenir ce mieux-être. Mary Ellen Copeland a réussi à se rétablir et à maintenir sa stabilité en mettant en pratiques les stratégies découvertes dans ses études et partagées dans ses ouvrages.