

## 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.

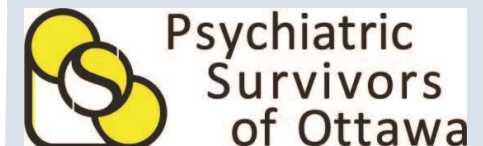
### *Plan d'action individualisé de rétablissement / WRAP®*

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