

## Signaux d'alerte et actions possibles (exemple de Marc)

Marc a 25 ans ; il vit dans un service résidentiel de nuit. Il a déjà fait plusieurs crises. Avec son psychologue, il a réalisé un tableau où sont indiqués les signaux d'alerte d'une crise en fonction de la phase dans laquelle il se trouve et les actions qu'il peut réaliser à ce moment. L'aide que son entourage peut lui donner est aussi notée. Ce tableau est affiché dans sa chambre et il peut le relire tous les jours.

Phases	Sentiments	Signaux	Exemples d'actions	
			Marc doit	A faire par les autres
<b>Verte</b>	Bien  Serein	Bonnes nuits  Normalement actif  Poids entre 70 et 72kg	Garder un contact régulier avec ses amis et sa famille  Etablir un emploi du temps visuel	Rester disponible  L'appeler régulièrement  L'inviter au restaurant 3 fois par an
<b>Orange</b>	Pas serein et stressé  Ne pas supporter les annulations de rendez-vous	Nuits agitées  Manger plus : poids entre 73 et 75kg  Avoir les mains moites  Faire les 100 pas  Parler beaucoup (logorrhée) : dire « coucou »	Enumérer les choses positives avec son frère et les écrire  Parler de ses préoccupations avec des accompagnateurs  Respecter l'horaire établi  Respecter le 'régime'	La famille doit prendre contact fréquemment avec Marc  Réaliser un emploi du temps plus détaillé avec un accompagnateur. Y insérer les moments d'écoute et d'apaisement (se balader dans la nature, faire du sport, ...)  Noter ce qu'il faut manger chaque jour (avec un accompagnateur)  Si une activité est supprimée, bien préciser ce qui peut la remplacer
<b>Rouge</b>	Très anxieux et paniqué	Très mal dormir  Respiration rapide  Maux de ventre  Laisser des messages écrits (difficiles à comprendre) afin de se rassurer sur ses routines mais jamais sur le problème réel  Réserves de nourriture dans la garde-robe  Fuguer  Poids > 76 kg		Arrêter de travailler durant une période déterminée.  Passer une semaine dans sa famille d'accueil.

