

La crise en Santé mentale

Si vous n'avez pas suffisamment de place pour répondre aux questions, merci d'utiliser la feuille blanche située à la fin du questionnaire.

1. Choisissez une situation de **crise** personnelle et **décrivez-la avec vos mots**.

2. Dans cette situation, qu'est-ce que vous avez pu **faire vous-même** pour vous sentir mieux ?

3. Qu'est-ce que **d'autres personnes** ont pu faire pour vous aider ?

QUI ? Leurs liens avec vous, leurs statuts (Parents ? Amis ? Professionnels ? Etc. ?) ? Merci de préciser.	COMMENT ? (Un geste ? Un soin ? Une aide administrative ? Une présence ? Etc. ?) Merci de préciser.

4. Voici une liste de besoins qui peuvent être importants pour traverser une situation de crise le mieux possible :

- a) **Cochez les besoins** que vous trouvez **très importants** à prendre en compte (**colonnes a**)
Complétez la liste dans les cases vides si vous souhaitez en ajouter d'autres.
- b) **Cochez les besoins qui** selon vous n'ont **pas été pris en compte** dans votre situation (**colonnes b**)
- c) **Classez par ordre croissant** les 5 besoins **les plus importants** à prendre en compte lorsque vous traversez une situation de crise (1 pour le moins important, 5 pour le plus important) (**colonnes c**)

	a Besoins importants	b Besoins non rencontrés	c 5 besoins les + importants		a Besoins importants	b Besoins non rencontrés	c 5 besoins les + importants
Action				Expression des émotions			
Attention				Fiabilité			
Activité physique				Harmonie			
Bienveillance				Intimité			
Calme				Liberté			
Chaleur humaine				Ordre			
Changement				Partage			
Choix				Participation			
Clarté				Plaisir			
Communication				Présence			
Compréhension				Réciprocité			
Concertation				Réconfort			
Confort				Reconnaissance			
Relation				Repos			
Contact				Respect de soi			
Coopération				Sécurité			
Créativité				Sens			
Détente				Stimulation sensorielle			
Douceur				Structure			
Échange				Tolérance			
Écoute				Transparence			
Égalité							
Empathie							
Espoir							

5. En situation de crise, **imaginez un lieu, un entourage, un type d'accompagnement idéal** à vos yeux ! Dans quel environnement ? Avec quelles personnes ? Ce que vous pourriez y trouver et /ou y faire ? De quelle façon ?

Rapprochez-vous de ce que vous auriez le plus besoin ou ce que vous souhaiteriez vraiment, même si cela vous paraît compliqué à réaliser. Partagez vos rêves !

Merci pour votre participation

Cette enquête est anonyme et les réponses seront traitées en toute confidentialité.

Espace supplémentaire à votre
disposition si besoin

Ce talon est indépendant du questionnaire afin de garantir l'anonymat de vos réponses

Si vous souhaitez poursuivre la réflexion avec nous lors d'un échange, connaître les résultats de cette enquête ou les suites qui seront données à ce travail, vous pouvez nous faire parvenir vos coordonnées et nous vous recontacterons.

Coordonnées où nous pouvons vous joindre (mail, téléphone ou courrier) :

Talon à renvoyer à :

Julie Delbascourt > par mail : j.delbascourt@psytoyens.be

> par courrier : Psytoyens ASBL, Place Émile Dupont, 1 à 4000 Liège