



Socrate-  
Réhabilitation



# Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

## Notes de cours

Version du 2 mars 2012

### *Sujet 7 : Réduire les rechutes*

Ces notes de cours appartiennent à :

---



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) <b>Notes de cours</b>
Sujet 7 : Réduire les rechutes	

*« Mes rêves semblaient devenir plus intenses avant qu'une rechute ne survienne, et je me trouvais à me lever plus tôt. Mes pensées fuyantes étaient un autre signal. Elles semblaient survenir rapidement. Je pensais à de nouvelles choses à produire telles que des sculptures ou une histoire. Tout n'était pas mauvais, mais je devais les traiter rapidement ou bien cela m'échappait. »*

David Kime, artiste, écrivain, designer floral, en rétablissement d'un trouble bipolaire

## Introduction

Ces notes de cours traitent des stratégies pour diminuer les rechutes de symptômes ou pour minimiser la gravité des rechutes qui peuvent survenir. Pour diminuer les rechutes, il est utile que vous identifiiez les situations stressantes qui ont contribué aux rechutes passées. Il est également utile que vous identifiiez vos propres signes d'alarme d'une rechute imminente. Vous pouvez inclure ces informations dans un plan de prévention des rechutes. Ce plan peut même être plus efficace si vous incluez un membre de la famille ou une autre personne de soutien.

## Pourquoi les personnes connaissent des rechutes ?

Les symptômes des maladies mentales tendent à varier en intensité au cours du temps. Parfois, les symptômes peuvent être absents, parfois ils peuvent être légers ou modérés, et parfois ils peuvent être forts.

Lorsque les symptômes psychiatriques deviennent graves, la condition est habituellement qualifiée de rechute ou d'épisode critique de la maladie. Certaines rechutes peuvent être gérées à domicile, mais d'autres nécessitent une hospitalisation pour protéger la personne ou d'autres personnes.

Les maladies mentales affectent les personnes de différentes manières. Certaines personnes présentent des formes plus légères de leur maladie et n'ont un épisode qu'une seule fois ou peu de fois dans leur vie. D'autres personnes présentent des formes plus fortes de leur maladie et connaissent plusieurs épisodes, certains requérant une hospitalisation. De plus, certaines personnes connaissent des symptômes constamment, mais n'expérimentent pas d'épisode grave qui requière une hospitalisation.

Les scientifiques n'ont pas été capables d'identifier toutes les raisons pour lesquelles les personnes connaissent des rechutes. Cependant, les recherches ont montré que les rechutes surviennent avec plus de probabilité dans les cas suivants :

- Les personnes sont sous pression ;
- Les personnes cessent de prendre leurs médicaments ;
- Les personnes usent de drogues ou d'alcool.

**Les maladies mentales tendent à être épisodiques, avec des symptômes variant en intensité au cours du temps.**

## Prévenir et diminuer les rechutes

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour prévenir ou diminuer les rechutes. Vous avez déjà appris certaines stratégies importantes pour diminuer les rechutes au cours des sessions GMR antérieures, parmi lesquelles :

- Apprendre autant que possible à propos de vos maladies ;
- Être conscient(e) de vos propres symptômes ;
- Être conscient(e) des moments où vous êtes sous pression et développer des stratégies pour faire face au stress ;
- Participer aux traitements qui vous aident à vous rétablir ;
- Construire du soutien social ;
- Utiliser les médicaments efficacement.

Au cours de cette session, vous allez apprendre des stratégies plus utiles pour rester bien, parmi lesquelles :

- Reconnaître des événements ou des situations qui ont contribué aux rechutes dans le passé ;
- Reconnaître les signes d'alarme précoces que vous pourriez commencer à présenter lors d'une rechute ;
- Développer votre propre plan de prévention des rechutes pour répondre aux signes d'alarme précoces ;
- Utiliser l'aide d'autres personnes telles que des membres de la famille ou d'autres personnes de soutien pour éviter que des signes d'alarme précoces ne deviennent des rechutes totales.

**Vous pouvez utiliser différentes stratégies pour éviter ou diminuer les rechutes.**

## Quels sont les situations ou événements courants qui peuvent déclencher des rechutes ?

Certaines personnes peuvent identifier certains événements ou certaines situations qui semblent avoir mené à des rechutes dans le passé. Ceux-ci peuvent être considérés comme des déclencheurs de rechutes.

Une fois que vous avez identifié une situation qui a semblé déclencher une rechute dans le passé, réfléchissez à la manière dont vous pourriez gérer la situation différemment si elle devait se reproduire. Par exemple, si vous avez remarqué que boire de la bière avec vos amis tend à déclencher un épisode, vous pourriez planifier des activités avec eux qui n'impliquent pas de boire. Si vous avez remarqué qu'être sous pression tend à déclencher un épisode, vous pourriez planifier d'utiliser d'une technique spécifique de relaxation telle que la respiration profonde la prochaine fois que vous rencontrez une situation stressante.

Identifier des situations et des événements stressants qui ont provoqué des rechutes dans le passé peut vous aider à diminuer les risques de rechutes futures.

**Q : Avez-vous connu une rechute ? Si oui, pouvez-vous identifier des situations ou des événements qui ont déclenché la rechute ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer votre réponse.

<b>Exercice : Identifier les déclencheurs de rechute</b> Vérifiez les exemples qui reflètent les expériences que vous avez eues.	
<b>Description personnelle de déclencheurs</b>	<b>J'ai expérimenté quelque chose comme cela</b>
« J'ai remarqué que lorsque je commençais à sortir tard et à ne pas avoir assez de repos, j'avais tendance à rechuter. »	<input type="checkbox"/>
« Lorsque je subis plus de pressions au travail, comme avoir des deadlines strictes, je suis susceptible de recommencer à présenter des symptômes. »	<input type="checkbox"/>
« Chaque fois que je retourne boire des bières tous les soirs, je finis par avoir besoin de retourner à l'hôpital. »	<input type="checkbox"/>
« Lorsqu'il y a un changement dans ma vie, même un bon changement comme déménager dans un meilleur appartement, j'ai tendance à me sentir stressé(e). Alors les symptômes semblent revenir. »	<input type="checkbox"/>
« Si j'ai une discussion avec mon petit ami, ça me démolit complètement. Parfois les symptômes s'aggravent alors. »	<input type="checkbox"/>
« Le plus grand problème pour moi, c'est quand j'arrête de prendre mes médicaments. Il ne faut pas longtemps avant que les symptômes recommencent. »	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>
Autre :	<input type="checkbox"/>

## Que sont les signes d'alarme précoces ?

Même lorsque les personnes font de leur mieux pour l'éviter, leurs symptômes peuvent commencer à resurgir, et elles peuvent connaître une rechute. Certaines rechutes peuvent se produire sur de brèves périodes de temps, telles que l'espace de quelques jours, avec très peu ou pas du tout d'alertes. Cependant, la plupart des rechutes se développent graduellement sur de longues périodes de temps telles que plusieurs semaines.

Lorsqu'une rechute commence, souvent l'expérience intérieure de la personne et son comportement changent. Pour certaines personnes, les changements peuvent être si subtils au premier abord qu'ils ne peuvent pas sembler notables. Pour d'autres, les changements sont plus prononcés et affligeants. Lorsque les personnes repensent à leur rechute, elles réalisent souvent que ces changements précurseurs, même les plus subtils, ont été des signes qu'elles commençaient à connaître une rechute. Ces changements sont appelés signes d'alarme précoces.

Les signes d'alarme précoces sont de subtils changements dans l'expérience intérieure et le comportement d'une personne qui signalent qu'une rechute peut être en train de commencer.

**Q : Avez-vous expérimenté des rechutes de vos symptômes ? Si oui, avez-vous remarqué des signes d'alarme précoces ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Exemples de signes d'alarme précoces courants</b> Vérifiez les exemples qui reflètent votre expérience.		
<b>Signes d'alarme précoces</b>	<b>Exemples individuels</b>	<b>J'ai expérimenté quelque chose de ce genre</b>
Me sentir tendu ou nerveux	« Même me rendre à la plaine de jeux avec mes enfants me rendait nerveuse. C'était comme si le carrousel allait de plus en plus vite et comme s'il y avait des accidents en attente partout. »	<input type="checkbox"/>
Manger moins ou manger plus	« Tout d'abord, j'ai commencé à sauter le petit-déjeuner. Puis je me suis mis(e) à sauter le déjeuner. J'ai perdu du poids bien que je n'aie rien essayé pour cela. »	<input type="checkbox"/>
Avoir un besoin décroissant de sommeil	« Lorsque j'ai commencé à rechuter, je n'avais plus envie de dormir. Je me serais mis à travailler sur mes inventions et serais resté debout toute la nuit. »	<input type="checkbox"/>
Avoir des problèmes de sommeil (trop ou trop peu)	« J'étais fatigué(e) et je voulais franchement dormir. Mais d'une certaine manière, je ne pouvais pas m'endormir. J'étais tout le temps épuisé(e). »	<input type="checkbox"/>
Me sentir démoralisé(e) ou déprimé(e)	« J'ai commencé à sentir que mon travail n'était pas bon. Et que je n'étais pas une bonne personne. Je ne prenais plaisir à rien. Mon humeur se dégradait de plus en plus. »	<input type="checkbox"/>
Repli social	« Je voulais seulement être seul. J'attendais même pour dîner que mes compagnons de chambre aillent coucher. »	<input type="checkbox"/>
Me sentir irritable	« Même les choses les plus petites m'auraient irritée. Par exemple, je me serais emportée si mon mari avait appelé pour dire qu'il arrivait 15 minutes en retard. Je n'avais pas de patience. »	<input type="checkbox"/>
Arrêter ma médication	« J'ai arrêté de prendre mes médicaments. J'ai même jeté les flacons. »	<input type="checkbox"/>
Avoir des problèmes de concentration	« Tricoter habituellement me relaxait. Mais je ne pouvais pas me concentrer assez pour faire les mailles correctement. Mon esprit voyageait. »	<input type="checkbox"/>
Penser que les gens ont quelque chose contre moi	« J'avais l'impression que les gens derrière le comptoir au restaurant parlaient de moi. Ils semblaient même se moquer de moi. Je ne comprenais pas pourquoi. »	<input type="checkbox"/>

<b>Exercice : Exemples de signes d'alarme précoces courants, suite</b> Vérifiez les exemples qui reflètent votre expérience.		
<b>Signes d'alarme précoces</b>	<b>Exemples individuels</b>	<b>J'ai expérimenté quelque chose de ce genre</b>
Entendre des voix	« Les voix n'étaient pas fortes au début. Parfois, elles prononçaient seulement mon nom. »	<input type="checkbox"/>
User ou abuser de drogues ou d'alcool	« Habituellement, je ne bois pas. Mais quand j'ai commencé à rechuter, je me versais un verre de whisky chaque soir. Je pense que j'essayais seulement de me sentir mieux. »	<input type="checkbox"/>
Augmenter mes dépenses ou mes achats	« J'ai épuisé mon compte-chèques et ensuite j'ai chargé deux cartes de crédit à leur maximum. »	<input type="checkbox"/>
Etre exagérément confiant à propos de mes capacités	« Je pensais que j'étais un tellement bon conducteur que je n'étais pas soumis aux règles de la circulation. J'ai été arrêté par la police en train de rouler à 45 km/h au-dessus de la limite	<input type="checkbox"/>
Autre :		<input type="checkbox"/>
Autre :		<input type="checkbox"/>

### *Quels sont les autres signes d'alarme précoces ?*

Certaines personnes présentent des signes d'alarme précoces que d'autres personnes ne connaissent pas. Ces signes d'alarme uniques sont également importants à reconnaître.

Voici des exemples de signes d'alarme uniques :

- « Avant mes deux derniers épisodes, j'ai coupé mes cheveux vraiment très court. »
- « Mon frère a remarqué que je sifflais tout le temps. »
- « Je me suis mis(e) à acheter des billets de loterie deux à trois fois par jour. »
- « Je me suis mis(e) à porter les mêmes vêtements tous les jours. Le même pantalon kaki et le même t-shirt bleu. »
- « J'ai commencé à être préoccupé par les arts martiaux. Je pratiquais des mouvements d'arts martiaux pendant des heures. »

### **Certaines personnes présentent des signes d'alarme précoces uniques.**

**Q : Avez-vous expérimenté des signes d'alarme précoces uniques ? Si oui, lesquels ?**

---



---



---

**Est-ce que les personnes reconnaissent toujours qu'elles expérimentent des signes d'alarme précoces ?**

Les personnes ne sont pas toujours conscientes lorsque leur comportement change et qu'elles expérimentent des signes d'alarme précoces de rechute. Par exemple, les personnes pourraient ne pas réaliser qu'elles sont inhabituellement irritables. Au contraire, il peut leur sembler que les autres deviennent particulièrement agaçants.

Les amis, les membres de la famille, les collègues, les praticiens et d'autres personnes de soutien remarquent souvent quand une personne semble différente ou agit en dépit de son caractère. Ces personnes peuvent être des alliés utiles dans la reconnaissance des signes d'alarme précoces. Si vous le leur demandez, elles peuvent être « vos yeux et vos oreilles » pour détecter des signes d'alarme précoces. Vous pouvez leur expliquer certains signes d'alarme précoces possibles à détecter, et leur faire savoir ce que vous voudriez qu'ils vous disent lorsqu'ils remarquent ces signaux. Vous pouvez aussi les inclure dans votre plan de prévention des rechutes pour vous aider à prendre des mesures et à éviter de connaître une rechute.

**Identifiez des personnes de soutien pour vous aider à reconnaître des signes d'alarme précoces.**

**Q : Qui pourrait vous aider à reconnaître des signes d'alarme précoces ?** Utilisez l'exercice suivant pour enregistrer vos réponses.

<b>Exercice : Les personnes qui pourraient m'aider à reconnaître des signes d'alarme précoces</b>						
<b>Amis</b>	<b>Membres de la famille</b>	<b>Membres d'un groupe de soutien</b>	<b>Praticiens</b>	<b>Collègues de travail</b>	<b>Conjoints, partenaires</b>	<b>Autres</b>



## Que pouvez-vous faire lorsque vous expérimentez des signes d'alarme précoces de rechute ?

Au plus vite vous réagissez aux signes d'alarme précoces, au plus vous aurez de chances d'éviter une rechute totale. Lorsque vous remarquez des signes d'alarme précoces, il est utile de vous poser les questions suivantes :

- Est-ce que mon niveau de stress est élevé ? Si oui, que puis-je faire pour le diminuer ?
- Est-ce que je prends part aux traitements que j'ai choisis ? Est-ce que je vais à mes groupes de soutien, est-ce que je fais mes exercices de relaxation, est-ce que je vais à mes rendez-vous avec mon conseiller, etc. ?
- Si une médication est une partie de mon traitement, est-ce que je prends ma médication comme elle est prescrite ?
- Est-ce que je devrais organiser un rendez-vous particulier avec le médecin ? Est-ce que j'ai besoin de commencer une médication ? Ai-je besoin d'une dose plus élevée de la médication que je prends ?

### Au plus vite vous réagissez aux signes d'alarme précoces, au plus vous aurez de chances d'éviter une rechute totale.

Les exemples suivants vous montrent ce que d'autres personnes ont fait lorsqu'elles ont reconnu qu'elles expérimentaient des signes d'alarme précoces. Certains exemples peuvent vous sembler familiers.

« Lorsque j'ai commencé à me sentir tellement irritable envers tout le monde, même mes meilleurs amis, j'ai réalisé que j'étais sous une forte pression à cause des changements au bureau. J'ai parlé avec mon praticien de stratégies pour mieux gérer le stress de manière à ce qu'il m'affecte moins. »

« Tout d'abord, une personne m'a appelé de ma synagogue en me demandant pourquoi je n'étais pas venu à l'office. Ensuite, une personne de mon groupe de soutien m'a appelé en me demandant pourquoi je n'avais pas été présent depuis trois semaines. J'ai réalisé que quelque chose pouvait ne pas tourner rond. J'ai décidé d'aller à la réunion suivante du groupe de soutien et j'ai demandé à un ami de m'y emmener. »

« J'ai pensé que mes médicaments ne m'aidaient pas. Et donc je n'ai pas renouvelé la prescription lorsqu'elle a échu. Mes pensées devenaient très confuses. J'ai continué d'oublier des choses, également. J'ai appelé le pharmacien pour reprendre des médicaments, et j'ai appelé le médecin pour parler de ce qui m'arrivait. »

« Mon frère a remarqué des bouteilles de bière vides à la cuisine lorsqu'il est venu me rendre visite. Lorsque nous avons discuté, j'ai réalisé que je commençais à user d'alcool pour m'aider à m'endormir. Le lendemain, j'ai appelé mon conseiller. »

**Q : Avez-vous expérimenté une situation où vous avez été capable de réagir à des signes d'alarme précoces et d'éviter une rechute totale ?**

---



---



---

## Comment pouvez-vous réaliser un plan de prévention des rechutes ?

Il est impossible de prédire qui aura seulement un ou deux épisodes critiques des symptômes des maladies mentales et qui en aura plus. Réaliser un plan de prévention des rechutes peut aider à éviter les rechutes et à minimiser la gravité des épisodes.

Dans le développement d'un plan de prévention des rechutes, il peut être utile de consulter les personnes de soutien dans votre vie. Des pairs, des praticiens, des membres de votre famille et d'autres peuvent vous aider à vous remémorer des détails au sujet de ce qui vous a aidé dans des situations antérieures et peuvent suggérer des mesures possibles à prendre si des signes d'alarme précoces surviennent. Les personnes de soutien peuvent aussi prendre part au plan de prévention lui-même, si vous le souhaitez. Par exemple, vous pouvez demander à des membres de votre famille de vous faire savoir lorsqu'elles remarquent des signes d'alarme précoces ou leur demander de vous aider à diminuer le stress en faisant une promenade avec vous. Certes, c'est vous qui prenez les décisions finales à propos de votre plan et de qui vous voulez y impliquer.

Les plans pour prévenir les rechutes sont plus efficaces s'ils mentionnent :

- Un aide-mémoire des déclencheurs antérieurs ;
- Un aide-mémoire des signes d'alarme précoces antérieurs ;
- Des choses à faire qui aident lorsque vous expérimentez des signes d'alarme précoces ;
- Des personnes pour vous aider ;
- Des personnes à contacter en cas d'urgence.

Voici un exemple de plan de prévention des rechutes.

Exercice : Le plan de prévention des rechutes d'Alberto	
Aide-mémoire d'événements ou situations qui ont déclenché des épisodes dans le passé	<input type="checkbox"/> J'avais rompu avec ma petite amie <input type="checkbox"/> Je fumais de la marijuana
Aide-mémoire de signes d'alarme précoces que j'ai expérimentés dans le passé	<input type="checkbox"/> Je me sentais tendu, irritable <input type="checkbox"/> Je pensais que les gens disaient du mal de moi et ne m'aimaient pas <input type="checkbox"/> Je ne pouvais pas me concentrer sur la TV
Ce que je pense qui m'aiderait si je connaissais des signes d'alarme précoces	<input type="checkbox"/> Si je recommence à fumer de la marijuana, il faut que je m'arrête, et peut-être que j'aie à mon groupe « double diagnostic » <input type="checkbox"/> Si je suis en colère sur quelque chose, il faut que j'en parle à mon ami Juan ou à mon frère Martin <input type="checkbox"/> Si je suis stressé, je dois m'assurer de faire quelque chose pour me relaxer chaque jour, comme écouter de la musique ou faire du vélo <input type="checkbox"/> Si je commence à penser que les gens me critiquent ou si je ne peux plus me concentrer, il faut que je parle à mon conseiller <input type="checkbox"/> Si je ne me sens toujours pas mieux, il faut que j'envisage une médication plus forte – du moins pour une courte période
Qui je souhaiterais qu'il(s)/elle(s) m'aide(nt), et ce que je souhaiterais qu'il(s)/elle(s) fasse(nt)	<input type="checkbox"/> Juan ou Martin pourraient m'expliquer s'ils pensent que je deviens irritable <input type="checkbox"/> Juan pourrait aller faire du vélo avec moi <input type="checkbox"/> Mon conseiller pourrait m'aider à réfléchir sur des moyens de me relaxer <input type="checkbox"/> Mon médecin pourrait m'aider à décider si j'ai besoin de plus de médicaments.
Qui je souhaiterais contacter en cas d'urgence	<input type="checkbox"/> Mon frère Martin <input type="checkbox"/> Ma conseillère Maria Rodrigues <input type="checkbox"/> Mon médecin le Dr Rose

Avant de développer son plan de prévention des rechutes, Alberto a parlé avec ses personnes de soutien dans sa vie (son ami, son frère, sa conseillère et son médecin). Il leur a demandé ce qu'ils ont observé avant sa dernière rechute et a inclus certaines de leurs observations dans sa liste de signaux précurseurs de rechutes. Il leur a demandé s'ils étaient prêts à jouer un rôle spécifique dans la mise en œuvre du plan.

Après avoir écrit son plan de prévention des rechutes, Alberto a demandé à ses amis, frère, conseillère et médecin de le lire. Ensuite, il leur a donné une copie à chacun. Alberto garde une copie de son plan de prévention des rechutes dans son secrétaire, où il garde aussi son livre de vérification. Chaque fois qu'il fait une vérification, il jette un coup d'œil à son plan.

**Il peut être utile d'avoir des personnes de soutien impliquées dans le développement du plan de prévention des rechutes et dans sa mise en œuvre.**

**Un plan de prévention des rechutes devrait contenir les items suivants :**

- Un aide-mémoire des déclencheurs antérieurs
- Un aide-mémoire de signes d'alarme précoces antérieurs
- Des choses qui vous aident lorsque vous expérimentez un signal d'alerte précurseur
- Des personnes pour vous aider
- Des personnes pour vous contacter en cas d'urgence

**Q : Qu'incluriez-vous dans votre plan de prévention des rechutes ?** Utilisez le formulaire suivant pour enregistrer vos réponses

<b>Plan de prévention des rechutes</b>	
Événements ou situations qui ont déclenché des rechutes dans le passé	
Signes d'alarme précoces que j'ai expérimentés dans le passé	
Choses qui m'aident lorsque j'expérimente un signal d'alerte précurseur	
Personnes qui m'aident et ce que je souhaiterais qu'elles fassent	
Personnes que je souhaiterais contacter en cas d'urgence	

Partagez ce plan avec toutes les personnes que vous avez listées dans cette feuille. Gardez ce plan en début de votre classeur GMR (Gestion de la maladie et rétablissement).

## Exemples de personnes qui ont été capables de prévenir ou de diminuer le nombre de rechutes qu'elles ont connu

### *David*

Mes signes d'alarme précoces les plus forts sont des rêves vivants, bizarres et une incapacité à dormir. Lorsque cela se produit, je commence à faire des choses pour me calmer, comme de faire des promenades et écouter de la musique. Je donne mon chéquier et ma carte de crédit à mes parents parce qu'alors je pourrais faire des folies et acheter des choses complètement inutiles.

Dessiner et peindre m'aident beaucoup, mais j'essaie de ne pas travailler sur des tableaux trop tard le soir car cela fait que j'ai plus de difficulté à trouver le sommeil. Si j'en ai besoin, j'appelle mon docteur.

Parfois le fait de prendre un médicament supplémentaire m'aide à éviter une rechute. Toutes ces choses ne pourraient pas fonctionner pour chacun, mais pour moi, elles m'ont permises de rester bien.

### *Tamika*

J'ai remarqué comment je commence à me sentir dépressive. Je n'arrive plus à penser à quoi que ce soit de positif dans ma vie. Je ressasse sans cesse le passé. Je ne sais pas pourquoi, mais je commence à penser à un garçon que j'ai fréquenté au lycée, même si cela date de plus de 15 ans. J'ai trouvé que cela m'aidait de parler à quelqu'un, comme à ma sœur, au sujet de ce que je ressens plutôt que de le garder pour moi.

Cela m'aide aussi de programmer chaque jour quelque chose qui m'oblige à sortir de la maison, même si c'est juste pour aller au bureau de poste expédier une lettre. C'est mieux que de rester à la maison entre ses quatre murs.

Aller à un groupe de soutien m'aide aussi car ils comprennent ce que je ressens. Si j'en arrive au point de penser que la vie n'en vaut pas la peine, je sais que c'est vraiment sérieux. J'appelle directement le docteur. Depuis deux ans maintenant, j'ai été capable d'éviter une rechute.

**Utiliser un plan de prévention des rechutes peut vous aider à éviter une rechute de vos symptômes.**

## Résumé des points principaux à propos de prévenir ou réduire les rechutes

- Les maladies mentales tendent à être épisodiques, avec des symptômes variant en intensité au cours du temps.
- Vous pouvez utiliser différentes stratégies pour éviter ou diminuer les rechutes.
- Identifier des situations et des événements stressants qui ont provoqué des rechutes dans le passé peut vous aider à diminuer les risques de rechutes futures.
- Les signes d'alarme précoces sont de subtils changements dans l'expérience intérieure et le comportement d'une personne qui signalent qu'une rechute peut être en train de commencer.
- Des signes d'alarmes précoces communs comprennent les signes suivants :
  - Me sentir tendu ou nerveux
  - Manger moins ou manger plus
  - Avoir un besoin décroissant de sommeil
  - Avoir des problèmes de sommeil (trop ou trop peu)
  - Me sentir démoralisé(e) ou déprimé(e)
  - Repli social
  - Me sentir irritable
  - Arrêter ma médication
  - Avoir des problèmes de concentration
  - Penser que les gens ont quelque chose contre moi
  - Entendre des voix
  - User ou abuser de drogues ou d'alcool
  - Augmenter mes dépenses ou mes achats
  - Être exagérément confiant à propos de mes capacités
- Certaines personnes présentent des signes d'alarme précoces que d'autres personnes ne connaissent pas.
- Un plan de prévention des rechutes devrait contenir les items suivants :
  - Un aide-mémoire des déclencheurs antérieurs
  - Un aide-mémoire de signes d'alarme précoces antérieurs
  - Des choses qui vous aident lorsque vous expérimentez un signe d'alarme précoce
  - Des personnes pour vous aider
  - Des personnes pour vous contacter en cas d'urgence
- Au plus rapidement vous réagissez à des signes d'alarme précoces, au plus de chance vous avez d'éviter une pleine rechute.
- Amis, membres de la famille, praticiens et autres personnes de soutien peuvent vous aider à développer votre plan d'urgence et à le mettre en pratique.