



## Modalités d'utilisation

Pour remplir ce document vous devez avant tout choisir un référent qui en sera le témoin et le garant. Cette personne de confiance a pour seule fonction de vous soutenir dans votre projet et d'accompagner votre démarche. Il peut s'agir de votre thérapeute ou d'un membre de votre famille ou encore d'un(e) ami(e).

Ensuite, vous devrez cocher la nature du projet que vous êtes convenus de poursuivre. Ce document est compatible avec un projet de reprise de poids ou de réduction de l'hyperactivité physique. Si vous souhaitez poursuivre ces 2 directions ensemble, vous devrez faire 2 fiches distinctes car les contingences ne seront pas toujours les mêmes pour l'un et pour l'autre.

La liste des contingences vous incombe entièrement mais elle peut être supervisée par un soignant, à votre demande. Il s'agit de contraintes que vous vous imposerez pour atteindre votre objectif. Elles doivent découler d'une analyse logique de votre situation et permettre d'avancer dans votre projet. Il est logique de les hiérarchiser du plus simple au plus compliqué, du plus facile au plus difficile, ou encore du plus acceptable au plus pénible.

Voici quelques exemples :

Contingences possibles pour reprendre du poids :

1. Ajouter des féculents à chaque repas
2. Ajouter un complément alimentaire/ j (puis 2, puis 3, le cas échéant)
3. Cesser le sport
4. Mettre en place une alimentation assistée par sonde nasogastrique
5. Cesser les cours
6. Être hospitalisé(e)
- 7.

Pour combattre l'hyperactivité :

1. Demander une dispense du sport à mon médecin
2. Donner les clés de mon vélo à mes proches
3. Renoncer à sortir de la maison (ou de l'hôpital)
4. M'imposer 1/2h de repos au lit après chaque repas, midi et soir
5. Être hospitalisé(e)
- 6.

Le nombre est ici fixé à 5 contingences mais rien n'interdit de réduire ou augmenter le nombre des étapes.