

Conseils

POUR MIEUX VIVRE AVEC LA COLÈRE



Se préparer pour

le retour à domicile

Douglas

INSTITUT MENTAL HEALTH
UNIVERSITAIRE EN UNIVERSITY
SANTÉ MENTALE INSTITUTE

www.douglas.qc.ca

Le retour

Le retour

Votre proche a eu des gestes ou des propos agressifs. Vous êtes inquiet pour lui et pour vous. Vous vous questionnez sur l'avenir et vous ressentez le besoin d'être rassuré : c'est humain.

Le congé hospitalier de votre proche est prévu pour bientôt. Il est possible de vous y préparer et de développer des moyens afin de retrouver un climat de confiance entre vous.

Comprendre ce qui s'est passé, savoir comment accompagner votre proche et s'impliquer auprès de lui, voilà des façons de faciliter le « retour à la maison ».

Institut universitaire en
santé mentale Douglas

6875, boul. LaSalle
Verdun (Québec)
H4H 1R3
514 761-6131
www.douglas.qc.ca

Saviez-vous que...

Saviez-vous que...

- La majorité des gens qui ont un comportement violent ne sont pas atteints d'une maladie mentale.
- En fait, les gens atteints d'une maladie mentale sont deux fois plus susceptibles d'être victimes d'un acte de violence que la population en général.
- Les facteurs suivants influencent le risque d'agir violemment : la pauvreté, un mode de vie transitoire et l'abus de drogues et/ou d'alcool.
- Des stress sociaux (le travail, l'argent, un changement de vie), l'isolement social, le manque d'estime de soi et des problèmes au niveau de la personnalité contribuent aux facteurs de risque de violence.
- La personne ayant un comportement violent s'en prend généralement aux membres de sa famille et à ses amis et non à des étrangers.
- C'est à la maison et non en public que les actes agressifs ont lieu habituellement.
- Les antécédents d'actes de violence donnent un indice de risque plus important.

Atteindre mes limites

J'ai atteint mes limites si...

Je suis la cible de sa colère.

Je me sens dépassé par les problèmes de mon proche.

Je ressens de la fatigue, de l'anxiété, du découragement ou de la colère.

Je n'arrive plus à me détendre ou à me concentrer.

Je fais de l'insomnie.

Je développe des troubles physiques : migraine, boule dans l'estomac, perturbation de l'appétit, etc.

Je ressens de la culpabilité.

Je ne me reconnais plus.

Comment agir ?

Comment agir ?

TOUJOURS GARDER UNE DISTANCE SÉCURITAIRE

Si la personne habite avec vous...

Assurez-vous de toujours avoir accès à une sortie dans la pièce.

Demandez-lui si vous êtes en sécurité avec lui, car sa façon d'agir vous inquiète.

Si la personne habite ailleurs...

Donnez-lui rendez-vous dans un endroit public si cela est possible.

Faites-vous accompagner si vous croyez qu'il peut y avoir un risque.

Informez quelqu'un de votre entourage de l'endroit où vous visitez une personne à risque de violence et demandez-lui de vous contacter à un moment précis.

Transportez peu d'argent sur vous si ceci est une cause de litige avec la personne.

Aider mon proche

Je peux aider mon proche si...

Je ne suis pas la cible de sa colère.

J'ai un bon contact avec lui.

Je suis intéressé à l'aider.

Je sais accueillir ses émotions.

J'ai la capacité de le prendre au sérieux.

Je suis capable de faire la différence entre ce qui appartient à la relation et ce qui appartient à la maladie.

Je connais mes limites.

Je l'encourage à respecter le processus thérapeutique avec son équipe traitante.

Prendre soin de moi

Comment prendre soin de moi

Je ne prends pas tout sur mes épaules.

J'apprends à reconnaître et à exprimer mes limites.

J'exprime mes craintes à mon proche et à mon entourage.

Je me permets de demander de l'aide.

Je m'accorde un espace pour ventiler, rire et évacuer mon stress.

Je prévois des moments de détente.

Je fais de l'exercice régulièrement.

Je maintiens de bonnes habitudes de vie.

J'apprends à pardonner aux autres et à moi-même.

J'identifie des sources de plaisir.

Je développe mon propre réseau de soutien.



Indices à observer

Indices à observer chez votre proche

PRENEZ VOTRE TEMPS AVANT D'INTERVENIR

D'autres symptômes peuvent présager d'une perte de contrôle :

Il reste seul de longues heures.

Il s'éloigne de ses amis et abandonne ses activités préférées.

Il éprouve des troubles du sommeil.

Il envoie des messages directs ou indirects de perte de contrôle possible.

Signes physiques de danger possible :

- Respiration rapide et profonde.
- Regard froid, pénétrant.
- Mains sur les hanches.
- Poings fermés.
- Ne veut pas vous parler, vous ignore.
- Visage rouge.
- Balance son corps.



Indices à observer

Signes psychologiques de danger possible

- Il se sent victime d'injustice.
- Il vit une situation qui lui rappelle une autre situation qui a été très désagréable pour lui.
- Il vit un stress très intense (douleur, psychose, intoxication, deuil, divorce, perte d'emploi, etc.).
- Il ressent une accumulation de frustrations.

Votre proche présente-t-il ce genre de symptômes ?

- Des hallucinations auditives où « on » lui donne des ordres de poser des gestes violents.
- L'impression que des forces externes contrôlent son esprit.

Votre proche adopte-t-il des comportements perturbateurs ?

- Vitesse excessive, consommation abusive.
- Recherche de confrontation.
- Intimidation, menaces voilées.
- Il refuse de respecter les scénarios de sécurité convenus (médication au besoin, respect du suivi thérapeutique).

Obtenir de l'aide

Où obtenir de l'aide ?

CENTRE HOSPITALIER :

INFO-SANTÉ :

CENTRE DE CRISE :

AUTRE :

AUTRE :

AUTRE :

POLICE ET AMBULANCE :

911

OUTILS COMPLÉMENTAIRES

Mesures de protection identifiées par votre proche :

Mesures de protection identifiées par vous :

Renseignements utiles (intervenants, rendez-vous, etc.) :
