



Soutien aux proches

Comment obtenir de l'aide pour un proche

QUE FAIRE SI L'UN DE MES PROCHES PRÉSENTE DES SYMPTÔMES?

Si vous pensez que votre proche est aux prises avec des symptômes de la psychose, ne tardez pas à l'orienter vers un programme d'intervention précoce. La tâche risque d'être difficile : en raison de son état psychologique, il est possible que votre proche soit peu enclin.e à aller chercher de l'aide. On constate souvent que le soutien de la famille et des proches encourage la personne concernée à demander de l'aide.

Ressources

Voici une sélection de livres qui sauront vous guider lorsqu'il s'agit d'aborder des questions difficiles entourant la psychose avec vos proches : (En Anglais)

I'm Not Sick, I Don't Need Help.

X. Amador, 2007.

A Toolkit of Motivational Skills: Encouraging and Supporting Change in Individuals. C. Fuller & P. Taylor, 2010.

Ressources au sein de ma communauté :

COMMENT ABORDER LE SUJET?

Les jeunes qui vivent un premier épisode de psychose sont souvent peu enclines à demander de l'aide. Ils/elles peuvent hésiter longtemps avant de se rallier à l'idée qu'ils/elles en ont besoin. Voici quelques manières d'aborder le sujet.

Faire preuve d'empathie et d'écoute :

- « Si j'ai bien compris, tu me dis que... »
- « Aide-moi à comprendre tes inquiétudes... »

Souligner l'incohérence entre leurs comportements et leurs objectifs :

- « Tu dis que tu veux rencontrer des gens, mais tu ne sors jamais. »

Donner de l'espoir et s'appuyer sur ses forces :

- « Je sais que les choses sont très difficiles en ce moment, mais tu peux t'en sortir et tu vas t'en sortir. »
- « Il y a beaucoup de gens qui sont passés par là... »

Encourager des changements positifs en vue d'atteindre les objectifs visés :

- « Comment imagines-tu ta vie dans cinq ans, et quels sont tes objectifs? »
- « Faisons une liste des pour et des contre. »

Procéder par petites étapes :

- « On pourrait commencer par une simple évaluation, question de nous aider à comprendre ce qui se passe. »

À éviter :

- critiquer constamment ou faire du chantage
- remettre en question les fausses croyances

L'aide existe. Visitez help4psychosis.ca pour trouver le programme d'intervention précoce dans le traitement de la psychose de votre localité.

