

S'adapter à la vie avec un proche atteint de psychose

Index

Introduction.....	3
Les symptômes et ce que vous pouvez faire	5
Dormir ou se replier sur soi-même très souvent, ou dormir à des moments inhabituels	6
À mesure que votre proche se établit.....	6
Inactivité et goût de ne rien faire.....	7
Comportement difficile.....	8
Si votre proche semble poser des gestes déplacés pour attirer l'attention.....	9
Si votre proche vous fait des commentaires négatifs au sujet d'autres personnes.....	9
Comportement agressif.....	10
Propos ou croyances étranges	11
Ne pas prendre les médicaments prescrits.....	12
Peur du suicide.....	13
Comportement bizarre ou embarrassant.....	13
Alcool et drogues de la rue.....	14

Quand un membre de la famille présente des symptômes de psychose, la famille et les amis ressentent de la confusion et de la détresse. Pendant une période de stress de la sorte, il peut être utile de savoir ce à quoi s'attendre et ce qu'il faut faire.

Quand il s'agit du premier épisode de psychose, la personne atteinte a de la difficulté à faire la distinction entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. De plus, la maladie fait qu'elle se sent dépassée par ce qui se passe autour d'elle.

Les personnes atteintes ont tendance à se sentir confuses, en détresse et effrayées ainsi qu'à manquer de confiance quand elles tombent malades, qu'elles sont hospitalisées et, dans bien des cas, pendant un bout de temps après leur hospitalisation. En raison de la maladie, elles pourraient avoir perdu le contrôle de leurs pensées et se sentir dépassées par le monde qui les entoure. Elles peuvent avoir l'impression que quelqu'un les tourmente ou parle d'elles, ou encore, elles pourraient entendre des voix ou être déprimées.

Elles ont subi un dur choc. Leur corps et leur cerveau ont besoin de repos pour pouvoir s'adapter, tout comme on a besoin de repos pour se remettre d'une grippe. Toutefois, le rétablissement est habituellement plus long quand il s'agit d'une psychose.

Les personnes qui viennent d'avoir un épisode psychotique ont tendance :

- à dormir plus longtemps tous les soirs (ou même pendant la journée) pendant des mois;
- à vouloir rester tranquilles et seules plus souvent que les autres;
- à être moins actives et à avoir l'impression qu'elles ne peuvent pas ou qu'elles ne veulent pas faire grand-chose.

Ces comportements sont des moyens naturels de ralentir afin d'aider le corps et le cerveau à se rétablir. Il est préférable de laisser la personne se rétablir à son propre

rythme au lieu de s'attendre à ce qu'elle fonctionne comme avant. Dans bon nombre de cas, il peut falloir plusieurs mois, et même une année, pour se rétablir. Forcer une personne à se lever ou à sortir pour s'adonner à des activités peut ralentir le rétablissement.

Cependant, CELA NE SIGNIFIE PAS que la personne doit passer la journée au lit, qu'on doit tout faire pour elle ou qu'elle ne contribue aucunement aux travaux ménagers. Il est recommandé d'encourager doucement la personne à accomplir des tâches simples et à jaser avec la famille ou de lui proposer de faire une sortie qu'elle aimait faire. Si, à ce stade, elle refuse votre offre, vous devriez la laisser tranquille et lui dire : « D'accord, mais tu peux toujours venir quand tu veux. »

Ce n'est pas une bonne idée de tout faire pour votre proche et d'en faire tellement que vous vous sentez épuisé. Par exemple, certains membres de la famille pourraient se sentir obligés de tout ranger pour leur proche et de faire toute la cuisine pour lui. Il est important d'encourager votre proche à effectuer ces tâches lui-même, tout en offrant de l'aider au besoin. Vous pourriez avoir à le surveiller pendant qu'il essaie de préparer un repas en raison de la perte de mémoire et du ralentissement de ses capacités cognitives. Il importe de lui faire savoir qu'il va s'en remettre et que vous l'appuierez tout au long du processus.

Il est essentiel que votre proche ait accès à un endroit tranquille pendant son rétablissement. Un tel endroit peut grandement l'aider à faire face aux symptômes qu'il éprouve. Si votre proche passe beaucoup de temps dans sa chambre, ce n'est PAS qu'il vous rejette ou qu'il rejette sa famille. Cependant, s'il ne sort jamais de sa chambre, vous devriez vous inquiéter. S'il se replie sur lui-même de manière excessive, c'est peut-être que certains symptômes se manifestent de nouveau.

Pour la même raison (le besoin de calme, de tranquillité et de simplicité), vous pourriez trouver que votre proche est distant sur le plan affectif, qu'il n'est pas très affectueux et qu'il exprime très peu ses sentiments. Cette façon d'agir fait partie de la maladie et n'a RIEN à voir avec les rapports personnels. Tout comme la personne atteinte a besoin d'un endroit calme, elle crée une certaine distance affective simplement pour réduire toute la stimulation qui porte à confusion.

Dans bien des cas, elle veut simplement être en compagnie d'autres personnes et les observer ou les écouter. Vous auriez intérêt à accepter ces comportements et à ne pas vous inquiéter si votre proche ne dit rien en présence d'autres personnes.

Vous trouverez peut-être que ce dernier aime passer beaucoup de temps à écouter de la musique ou à jouer à des jeux vidéo. La musique ou les vidéos pourraient être une façon pour lui d'étouffer les « voix » et les pensées bouleversantes. Des écouteurs ou un iPod pourraient s'avérer utiles.

Votre proche pourrait parfois parler d'une manière étrange que vous trouvez difficile à suivre. Dans certains cas, ses propos peuvent n'avoir aucun rapport avec la conversation. La personne atteinte peut aussi faire des remarques impulsives qui n'ont aucun sens. Ce genre de conversation « bizarre » peut être attribuable à la difficulté de la personne de penser clairement ou au fait qu'elle entend des voix qui lui paraissent très réelles, bien qu'elles ne soient pas là.

Il importe de se rappeler que la personne atteinte de psychose agit et parle souvent très normalement. Dans bien des cas, les symptômes s'améliorent et peuvent ne réapparaître que lorsque la personne éprouve du stress. Il est essentiel que vous en appreniez sur les symptômes de votre proche et sur le cours habituel que suit la psychose. N'oubliez pas que votre proche compte beaucoup de techniques efficaces d'adaptation, mais qu'il peut avoir de la difficulté à se les rappeler quand il essaie de se rétablir.

Il y a aussi des mesures que vous pouvez prendre pour accepter plus facilement le comportement difficile de votre proche, même si vous ne pouvez pas changer celui-ci. Assurez-vous de surveiller votre propre santé. Vous ne pourrez pas aider votre proche si vous tombez malade. Par conséquent, il est important, pour votre proche et toute la famille, de fixer des limites et de surveiller votre propre niveau de stress.

Il vous faut encourager votre proche à maîtriser son comportement. Avant de déterminer la meilleure mesure à prendre, tâchez de comprendre pourquoi votre proche, qui a une maladie mentale, agit ainsi. Ce dernier pourrait être incapable de s'empêcher d'agir d'une certaine façon parce qu'un tel comportement pourrait être propre à la maladie. Cependant, il y a beaucoup de comportements qu'on peut changer; il suffit de bien les gérer. Avec votre aide, la personne en rétablissement pourrait arriver à mieux maîtriser son comportement. Demandez à votre proche la permission de discuter de sa situation avec son clinicien ou son psychiatre spécialiste dans le cadre du Programme d'intervention précoce en psychose.

Les suggestions offertes dans les pages qui suivent ont pour but de vous aider à gérer certains comportements associés à la psychose. Si ces suggestions ne sont pas efficaces, assurez-vous de demander au clinicien ou au psychiatre de vous proposer d'autres stratégies. Il vous suffit peut-être de vous y prendre d'une autre façon dans votre situation ou d'essayer une autre méthode. La psychose se traite et on s'attend à ce que la personne atteinte s'en remette.

LES SYMPTÔMES et ce que vous pouvez faire

Hallucinations – quand votre proche entend ou voit des choses que vous n’entendez pas ou ne voyez pas. La personne peut se parler à elle-même ou encore sembler réagir à des choses qui ne sont pas là. Rappelez-vous que ces expériences sont réelles pour elle et peuvent être très effrayantes et bouleversantes. Les hallucinations peuvent mettre en jeu n’importe lequel des cinq sens.

À faire

- Rester calme.
- Distraire la personne, si vous le pouvez, en lui proposant quelque chose d’intéressant ou en lui offrant quelque chose à regarder (p. ex. article de journal).
- Demander à la personne de vous aider à trouver quelque chose (p. ex. trouver le journal) ou de se concentrer sur une autre activité.
- Avoir une conversation agréable avec la personne. Vous pouvez lui demander de décrire son expérience si elle veut parler de ce qu’elle voit ou entend.
- Encourager la personne à s’entourer d’autres personnes positives qu’elle connaît bien et qui la soutiennent.

À ne pas faire

- Vous tenir responsable ou tenir un autre membre de la famille responsable.
- Vous affoler ou vous mettre en colère.
- Essayer de comprendre ce que la personne dit ou à qui elle parle.
- Vous moquer des hallucinations ou des propos étranges.
- Demander à la personne d’essayer de *forcer* les voix à se taire.
- Essayer de minimiser l’expérience pour votre proche. Rappelez-vous que l’expérience est réelle pour lui.

Dormir ou se replier sur soi-même très souvent, ou dormir à des moments inhabituels

À faire

- Laisser la personne tranquille, mais établir un contact régulièrement chaque fois qu'elle sort de sa chambre.
- Faire savoir à votre proche que vous êtes là s'il a besoin de vous.
- Vous rappeler que votre proche pourrait avoir besoin de sommeil pendant son rétablissement.
- Encourager doucement votre proche à participer à des activités qui ne sont pas trop vigoureuses (p. ex. regarder la télévision, laver la vaisselle et prendre soin d'un animal de compagnie).
- Sortir et vous amuser avec d'autres personnes.
- Lui offrir une tasse de thé ou de café ou du jus, à l'occasion.
- Lui demander ce qui pourrait lui être utile.
- Offrir d'aider la personne à établir un horaire de sommeil et de réveil.
- Faire participer la personne aux activités familiales si elle le veut.

À ne pas faire

- Croire que vous êtes personnellement visé ou vous tenir responsable.
- Essayer d'inciter la personne à sortir de sa chambre.
- Trop vous inquiéter en ce qui concerne votre proche.
- Éviter ou isoler votre proche.
- Inviter beaucoup de visiteurs chez vous – cela pourrait être trop pour votre proche.
- Essayer de forcer votre proche à parler aux autres.

À mesure que votre proche se rétablit

À faire

- Lui demander de graduellement sortir du lit plut tôt et de s'adonner à plus d'activités.
- Lui offrir quelque chose qu'il aime quand il sort du lit, comme un déjeuner alléchant ou de la musique agréable.
- Féliciter votre proche de s'être levé, d'être plus sociable et de faire des efforts.
- L'aider à établir un plan visant l'hygiène personnelle, l'alimentation saine et un certain degré d'activité physique.

À ne pas faire

- Croire que vous devez toujours protéger votre proche.
- Vous attendre à ce que votre proche reste malade ou incapable d'accomplir les activités de la vie quotidienne.

Remarque

Si votre proche va bien depuis un bout de temps, puis qu'il recommence à se replier sur lui-même ou à avoir de la difficulté à dormir, discutez-en avec lui. Il pourrait s'agir d'un signe de rechute.

Inactivité et goût de ne rien faire

À faire

- Si votre proche dit qu'il s'ennuie, lui proposer de faire des activités simples comme regarder la télévision, écouter de la musique, faire une marche ou jardiner.
- Essayer différentes activités pour découvrir ce qu'il aime faire. Au début, essayer des activités passives (p. ex. écouter ou regarder quelque chose).
- Essayer d'avoir une routine quotidienne afin que les activités soient prévisibles.
- Encourager votre proche à suivre une routine quotidienne.
- Encourager les autres membres de la famille à aider votre proche. Tout le monde doit donner un coup de main.
- À mesure que l'état de votre proche s'améliore, lui assigner des tâches ménagères simples. Décomposer les tâches difficiles en petites étapes étant donné que votre proche pourrait avoir des problèmes de mémoire. Donner une instruction à la fois.
- Tâcher de faire des exceptions pour lui s'il doit, par exemple, manger à des heures inhabituelles (vous pouvez laisser des collations nutritives dans le réfrigérateur).
- Offrir des encouragements et des félicitations quand votre proche accomplit les tâches ménagères, même si celles-ci ne sont pas faites à la perfection. L'effort compte plus que le résultat.
- Vous rappeler que votre proche peut être facilement distrait et pourrait commettre des erreurs ou trouver cela difficile de mener à bien de longues tâches.
- Avec la permission de votre proche, parler avec son clinicien ou son psychiatre au sujet de son avenir. Obtenir des conseils

concernant les moments où votre proche sera prêt à accomplir certaines tâches et les façons de l'encourager à y arriver.

- Vous rappeler de mettre l'accent sur le processus plutôt que sur le résultat; tout le monde se sentira mieux.
- Vous renseigner sur les effets secondaires de tous les médicaments, car ils peuvent nuire à la motivation ou au rétablissement de votre proche.

À ne pas faire

- Insister pour que votre proche en fasse trop ou pour qu'il sorte.
- L'accabler en lui proposant trop de suggestions à la fois. Comme sa capacité de penser est réduite pendant son rétablissement, votre proche aura plus de chances d'y aller pas à pas.
- Proposer des activités ou des tâches trop complexes (p. ex. partie de Scrabble ou aller à l'épicerie et lire un livre technique).
- Critiquer.
- Vous attendre à ce que votre proche fasse des choses qui lui font peur (p. ex. assister à une fête) ou qu'il trouve trop compliquées (p. ex. rédiger une lettre).
- Vous disputer avec votre proche.
- Donner trop d'instructions à la fois.
- Traiter votre proche de « paresseux » - une telle étiquette n'aide ni votre proche ni vous.
- Vous épuiser à force de tout faire pour votre proche.

Comportement difficile

Si votre proche se sent impuissant, exclu ou méfiant et menacé, il pourrait commencer à adopter des comportements difficiles. Par exemple, il pourrait essayer d'agir de sorte que tous les autres membres de la famille fassent tout pour lui. Rappelez-vous que ces comportements et situations se produisent aussi dans toutes les familles à un moment donné.

Si votre proche essaie de vous faire faire des choses que vous ne voulez pas faire ou des choses non raisonnables, suivez les conseils ci-dessous.

À faire

- Dire d'un ton ferme : « Non, c'est quelque chose que tu peux faire toi-même. »
- Dire clairement : « Je n'aime pas ce comportement. Arrête s'il te plaît. »

À ne pas faire

- Faire pour votre proche des choses qu'il peut faire tout seul ou que vous trouvez trop exigeantes. Si vous faites tout pour votre proche, il se sentira impuissant.
- Céder parce que vous vous sentez coupable.
- Ne pas établir de limites. Votre proche doit apprendre à entretenir des rapports avec les autres. Il a besoin de la sécurité que lui procure le fait de savoir où il en est avec les autres.

Si votre proche semble poser des gestes déplacés pour attirer l'attention

À faire

- Lui dire que vous voulez qu'il cesse d'agir ainsi.
- Prêter attention à votre proche et le féliciter quand il pose un geste gentil et qu'il aide les autres.
- Essayer d'éviter de prêter attention aux mauvais comportements.
- Prendre l'habitude de passer du temps à faire une activité positive avec votre proche (p. ex. jaser en prenant un café, faire une marche, jardiner ou prendre soin d'un animal de compagnie).

Si votre proche vous fait des commentaires négatifs au sujet d'autres personnes

À faire

- Vérifier toutes les « histoires » négatives que votre proche vous raconte au sujet des autres (au sein de la famille ou non).
- Lui demander pourquoi il se sent ainsi ou pense ainsi.
- Vous rappeler que votre proche pourrait être confus ou qu'il pourrait mal interpréter ce que disent les autres.

- Si les comportements dérangent la famille, tenir des discussions familiales ouvertes pour résoudre le problème.
- Discuter des préoccupations de votre proche avec son clinicien en intervention précoce en psychose pour régler tous les malentendus ou pour déterminer si votre proche pourrait avoir à changer son traitement d'une manière quelconque.
- Si vous n'êtes pas satisfait du traitement que reçoit votre proche, demander une autre opinion.

À ne pas faire

- Accuser d'autres membres de la famille ou des amis. Vérifier les faits.
- Tirer des conclusions si votre proche fait des commentaires négatifs au sujet d'autres personnes (y compris la famille, les cliniciens, les médecins, les amis, les collègues ou les enseignants, entre autres).
- Éviter votre proche jusqu'à ce que son état s'améliore. Vous ne ferez qu'aggraver la situation.

Comportement agressif

Dans bien des cas, les personnes atteintes de psychose se replient sur elles-mêmes. Néanmoins, elles peuvent aussi parfois être agressives. Si c'est le cas pour votre proche, il vous faut savoir comment vous y prendre pour régler la situation.

À faire

- Élaborer un plan pour savoir quoi faire si votre proche manifeste un comportement difficile. Discuter avec le clinicien en intervention précoce en psychose, d'autres membres de la famille et des amis compatissants du rôle de chacun advenant une telle situation.
- Donner des directives claires comme « Arrête s'il te plaît ».
- S'il ne cesse pas son comportement, quitter la salle ou la maison rapidement.
- Laisser la personne seule jusqu'à ce qu'elle se soit calmée. Si vous avez quitté la maison, vous pourriez appeler votre proche pour voir s'il s'est calmé.
- Prendre au sérieux les menaces et les avertissements et communiquer avec le clinicien ou le psychiatre, surtout si votre proche a l'impression de se faire harceler et parle de « s'en prendre à eux avant qu'ils ne s'en prennent à moi ».
- Après, vous pouvez dire : « Je sais que tu étais bouleversé, mais nous ne tolérerons pas les comportements agressifs et les menaces – EN AUCUN CAS » ou « Tu peux nous dire ce qui t'a mis en colère, mais tu ne peux pas menacer qui que ce soit ».
- Discuter de toute menace ou de tout acte agressif ouvertement avec la famille et avec le clinicien ou le psychiatre. Toutes les personnes concernées doivent unir leurs efforts pour aider votre proche à gérer ces

comportements.

- Tâcher de déterminer ce qui provoque l'agressivité et essayer d'éviter le comportement ou la situation (p. ex. trop de personnes dans la maison, critiques, ou en faire trop pour la personne).
- En dernier recours, vous POUVEZ appeler le personnel d'urgence (p. ex. la police ou l'ambulance) si vous ou votre famille avez besoin d'aide.

À ne pas faire

- Faire des commentaires méchants ou des critiques qui risquent de bouleverser votre proche.
- Vous disputer.
- Rester là si la personne ne se calme pas.
- Ne pas tenir compte des menaces verbales ou d'agression proférées envers vous ou une autre personne.
- Tolérer l'agression envers vous, votre famille ou d'autres personnes.
- Essayer de raisonner avec votre proche pour régler la situation – il faut demander de l'aide.
- Vous laisser ou laisser votre famille devenir les seules personnes sur qui votre proche peut compter – une telle situation peut créer de la rancune, de la colère et de l'isolement.

Propos ou croyances étranges

À faire

- Signaler doucement et sans avoir l'air de rien que les idées étranges ne sont pas courantes ni réelles.
- Manifester une certaine compréhension des sentiments qu'éprouve la personne (p. ex. la peur des voix). Encourager cette dernière à parler ouvertement.
- Changer le sujet pour parler de quelque chose d'ordinaire, de simple et de plaisant dans la vraie vie (p. ex. ce que vous allez préparer pour le souper).
- Le dire quand vous croyez que quelque chose n'est pas vrai (p. ex. « les voix ») tout en reconnaissant qu'il semble réel pour votre proche.
- Aider votre proche à distinguer la réalité de la fantaisie en lui disant que « c'est la chimie dans ton cerveau qui fait apparaître quelque chose qui n'est pas vraiment là ».
- Vous pourriez avoir intérêt à aider votre proche à vérifier les faits au sujet de ses croyances (p. ex. subir un examen du cerveau pour montrer qu'il n'y a pas d'implant dans le cerveau).
- Dire à votre proche que s'il croit qu'il doit parler de ses idées étranges, de ne le faire qu'avec certaines personnes que ces idées ne dérangent pas (p. ex. clinicien en intervention précoce en psychose ou autres professionnels de la santé mentale).

À ne pas faire

- Permettre aux autres membres de la famille de se moquer de la personne ou de la critiquer.
- Vous disputer au sujet des idées étranges – les disputes ne réussissent jamais à changer les idées et ne font que vous bouleverser et bouleverser votre proche.
- Passer beaucoup de temps à écouter des propos qui n'ont aucun sens.
- Faire semblant d'être d'accord avec des idées ou des propos étranges que vous ne comprenez pas.
- Continuer à regarder la personne ou à hocher la tête si elle parle de manière étrange.
- Essayer d'entrer dans son monde et de suivre ce qu'elle dit.
- Poursuivre une conversation que vous trouvez bouleversante ou énervante ou trop déroutante. C'est CORRECT de dire : « Je te parlerai plus tard. »
- Avoir l'air fâché ou embarrassé par les propos étranges. C'est mieux d'énoncer clairement que vous n'aimez pas ou ne comprenez pas les propos étranges.

Ne pas prendre les médicaments prescrits

À faire

- Si c'est parce que votre proche oublie de prendre ses médicaments, lui rappeler doucement quand c'est le temps de les prendre.
- Utiliser une dosette pour organiser les médicaments.
- Établir une routine quotidienne (p. ex. déjeuner et brossage des dents) afin de faire de la prise de médicaments une habitude.
- Lui rappeler calmement que les médicaments l'aident à se sentir mieux.
- Lui demander s'il a des effets secondaires. Votre proche pourrait envisager des façons de réduire ces effets : changer son régime alimentaire, utiliser une gourde à eau ou faire plus d'exercice.
- Parler au clinicien ou au psychiatre du Programme d'intervention précoce en psychose du fait que votre proche a de la difficulté à se souvenir de prendre ses médicaments et vous informer au sujet des effets secondaires possibles.
- Fournir à votre médecin des renseignements sur les premiers stades de la psychose, les médicaments et les effets secondaires qu'éprouve votre proche.
- Si votre proche refuse de prendre ses médicaments, le faire savoir au clinicien ou au psychiatre si les symptômes s'aggravent ou réapparaissent.
- Rappeler calmement à votre proche que les médicaments pourraient être essentiels à son rétablissement.

À ne pas faire

- Harceler ou menacer votre proche. Il finira par perdre confiance en vous.
- Modifier la dose prescrite sans consulter le psychiatre.
- Attribuer chaque problème au fait que votre proche ne prend pas ses médicaments.
- Duper votre proche en glissant les médicaments dans sa nourriture. Il remarquera les effets des médicaments et cessera de vous faire confiance. De plus, vous pourriez mettre sa santé à risque s'il décide de prendre ses médicaments ou s'il utilise des drogues de la rue.
- Lui donner, en plus des médicaments, des herbes médicinales, des vitamines ou d'autres médicaments sans consulter l'équipe clinique.
- Éviter de discuter des médicaments et des effets secondaires. Votre proche pourrait prendre plusieurs médicaments et il faut qu'il puisse en parler.

Peur du suicide

À faire

- Prêter attention à tous les sentiments dépressifs de votre proche tout en lui faisant savoir qu'il y a de l'aide disponible.
- Reconnaître les sentiments de votre proche et le fait qu'il s'est confié à vous.
- Si les idées suicidaires persistent, communiquer avec le clinicien ou le psychiatre du Programme d'intervention précoce en psychose.
- Discuter du suicide avec le clinicien et des façons d'intervenir. Il est préférable de parler de vos inquiétudes et des ressources à votre disposition qui vous aideront à soutenir votre proche et votre famille.
- Encourager votre proche à participer à des activités agréables et calmes.
- L'aider à côtoyer quelqu'un qui l'accepte afin qu'il ne se sente pas isolé.
- Afin de réduire le sentiment d'isolement, il importe de faire savoir à votre proche que vous l'acceptez et que vous vous souciez de lui.
- Déterminer si vous pouvez éliminer certains facteurs de stress qui pourraient être déprimants pour votre proche (p. ex. trop de pression pour qu'il retourne au travail ou trop de cours à l'école).

À ne pas faire

- Vous affoler si votre proche parle de suicide. Cependant, il faut prendre ses sentiments au sérieux.
- Lui faire des commentaires du genre « Ne te laisse pas aller ».
- Ne pas en parler avec un professionnel de la santé mentale.
- N'en parler à personne.

Comportement bizarre ou embarrassant

À faire

- Vous rappeler que vous n'êtes pas responsable de ce comportement.
- Ne pas tenir compte du comportement si vous le pouvez, surtout si le comportement ne pose pas de risque.
- Si vous ne pouvez pas ignorer le comportement, demander à la personne clairement et gentiment de ne pas se comporter ainsi.
- Si elle ne peut pas s'empêcher d'agir de la sorte, lui demander de ne le faire que dans sa chambre.
- Énoncer clairement que le comportement n'est pas acceptable.
- Si vous le pouvez, changer le milieu de sorte à atténuer le comportement (p. ex. éteindre la télévision si c'est bouleversant).
- Saisir les occasions pour féliciter la personne quand elle agit comme il le faut.
- Si le comportement semble être attribuable au stress (p. ex. trop de visiteurs, se faire critiquer ou événements bouleversants), tâcher de réduire le niveau de stress.

À ne pas faire

- Croire que le comportement est un reflet de vous ou de votre famille.
- Vous fâcher.
- Tenir de longues discussions.
- Laisser les autres membres de la famille et les amis prêter attention aux comportements ou s'en moquer.
- Harceler la personne au sujet du comportement.

Alcool et drogues de la rue

Selon les médicaments que prend votre proche, les effets de l'alcool ou d'autres sortes de drogues (médicaments en vente libre ou drogues de la rue) peuvent largement varier. Les jeunes atteints d'une maladie mentale utilisent parfois la marijuana pour aider à atténuer leurs symptômes comme les troubles du sommeil ou l'anxiété sociale. Cependant, les drogues comme la marijuana, la meth en cristaux, les amphétamines (« speed ») et l'ecstasy peuvent aggraver les symptômes et provoquer une rechute. Si votre proche consomme ces drogues ou abuse de l'alcool, suivez les conseils ci-dessous.

À faire

- Lui rappeler que les drogues sont nuisibles.
- Lui rappeler l'effet que l'alcool pourrait avoir sur lui.
- Aider votre proche à trouver des façons de dire « non » aux offres de drogues ou d'alcool (p. ex. je prends des médicaments et je ne veux pas mélanger les drogues; je n'ai pas besoin d'alcool ou d'autres drogues pour m'amuser).
- Discuter des façons de faire face aux facteurs de stress (p. ex. disputes avec la famille et pressions du travail) autres que d'avoir recours à l'alcool et à d'autres drogues. Apprendre à résoudre des problèmes et élaborer un plan pour savoir faire face aux facteurs de stress aidera votre proche à se sentir plus en contrôle.
- Faire savoir à votre proche qu'il peut dire à ses amis que l'alcool et les autres drogues n'aident pas les personnes qui essaient de se rétablir d'un déséquilibre chimique dans le cerveau.
- Discuter d'autres moyens de socialiser ou de passer du temps avec des amis sans consommer d'alcool ou d'autres drogues.

Il est très important d'aider votre proche à trouver d'autres façons de s'amuser ou d'avoir de l'énergie. Votre proche aura peut-être à apprendre d'autres façons de faire (p. ex. socialiser avec des personnes qui ne boivent pas ou qui ne prennent pas de drogues; découvrir un nouveau passe-temps agréable ou faire du bénévolat pour éprouver un sentiment d'accomplissement).

À ne pas faire

- Critiquer votre proche; vous risqueriez d'aggraver la situation.
- Laisser la famille ou les amis encourager la consommation d'alcool ou d'autres drogues en décrivant ces comportements d'une manière positive (p. ex. « Et que j'ai eu une belle soirée – j'ai viré une bonne brosse » ou « J'ai eu un bon party – tout le monde était gelé ») ou fournir l'argent nécessaire à l'achat d'alcool ou d'autres drogues.
- Nier que votre proche aura envie de prendre de l'alcool ou des drogues de la rue. Il est préférable d'en parler.

Programme d'intervention précoce en psychose

Fraser South EPI Program
15521, avenue Russell
White Rock (Colombie-Britannique) V4B 2R4
Tél. : 604 538-4278; Téléc. : 604 538-4277
Copyright © 2003 Fraser South EPI Program