



PAMT Préposé(e) d'aide à domicile

MODULE 5

DOCUMENT # 5.6

La médication

Pour certaines personnes, les médicaments anxiolytiques ou les antidépresseurs sont utiles. La médication peut réduire les sentiments physiques d'anxiété. Elle peut également diminuer la fréquence ou l'intensité des pensées anxieuses, ce qui facilite l'apprentissage de stratégies d'adaptation utiles. Certaines personnes prennent des médicaments pour contrôler leur anxiété au point de pouvoir essayer des thérapies comme la TCC.

Les groupes de soutien

Les groupes de soutien, en personne ou en ligne, peuvent être un bon endroit pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui vous comprennent.

Les stratégies d'autothérapie

De nombreuses compétences différentes peuvent aider les gens à gérer leur anxiété, notamment la gestion du stress, la résolution de problèmes et la relaxation. La pleine conscience, soit prendre conscience du moment présent sans porter de jugement, peut également aider. Les habitudes qui soutiennent le bien-être, comme bien manger, faire de l'exercice, s'amuser et entrer en contact avec les autres, sont également importantes.

**COMMENT EST-CE QUE
JE PEUX AIDER UN PROCHE?**

Il peut être difficile de soutenir un proche atteint d'un trouble anxieux. Vous pourriez ne pas comprendre pourquoi votre proche se sent ou agit d'une certaine façon. Certaines personnes atteintes d'un trouble anxieux ont l'impression de devoir faire les choses d'une certaine manière ou d'éviter des choses ou des situations, et cela peut créer de la frustration ou des conflits avec autrui. Vous pourriez vous sentir dans l'obligation de participer à ces comportements ou d'adapter vos propres comportements pour protéger un proche ou éviter de le bouleverser. Le soutien peut être un équilibre fragile, mais vous devriez vous attendre à un rétablissement avec le temps.

Voici quelques conseils généraux :

- Rappelez-vous que la maladie est le problème : la colère, la frustration ou les comportements liés à l'anxiété ne sont la faute de personne.
- Faites preuve de patience : il faut du temps pour acquérir et mettre en pratique de nouvelles stratégies d'adaptation.
- Si votre proche acquiert de nouvelles compétences, offrez-lui de les mettre en pratique.
- Écoutez et offrez du soutien, mais évitez de donner des conseils si on ne vous le demande pas.
- Fixez des limites et cherchez du soutien pour vous-même, au besoin.
- Si d'autres membres de la famille sont touchés par le trouble anxieux d'un proche, envisagez de demander des services de counseling familial.

**BESOIN D'AIDE
SUPPLÉMENTAIRE?**

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès
aujourd'hui, à www.acsm.ca.**



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



**LES TROUBLES
ANXIEUX**



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Nous ressentons tous de la nervosité ou de l’inquiétude parfois. Lorsqu’elle nous motive ou nous met en garde contre un danger, l’anxiété peut être un sentiment utile. Par contre, un trouble anxieux provoque une anxiété inattendue ou nuisible qui perturbe gravement nos vies, y compris comment nous pensons, nous nous sentons et nous agissons.

QUE SONT LES TROUBLES ANXIEUX?

Les troubles anxieux sont des maladies mentales. Leurs différents types sont décrits ci-dessous.

Les phobies

Une phobie est une peur intense à l’égard d’une chose spécifique comme un objet, un animal ou une situation. La plupart d’entre nous avons peur de quelque chose, mais cela ne perturbe pas nos vies. Avec les phobies, les gens changent leur façon de vivre afin d’éviter ce qu’ils redoutent.

Le trouble panique

Le trouble panique entraîne des crises de panique répétées et inattendues. Une crise de panique est une peur soudaine et intense qui dure peu de temps. Elle provoque beaucoup de sensations physiques, dont l’accélération du rythme cardiaque, des essoufflements ou des nausées. Elle peut être une réaction normale à une situation stressante ou faire partie d’autres troubles anxieux. Avec le trouble panique, les crises de panique semblent se produire sans raison. Les personnes atteintes ont peur d’avoir plus de crises de panique et peuvent craindre que quelque chose de grave arrive à la suite de la crise de panique. Pour éviter de déclencher davantage de crises de panique, certaines changent leur routine.

L’agoraphobie

L’agoraphobie est la peur d’être dans une situation où on ne peut s’échapper ou trouver de l’aide en cas de crise de panique ou d’autres sentiments d’anxiété. Une personne atteinte peut éviter les lieux publics, voire éviter de sortir de chez elle.

Le trouble d’anxiété sociale

Le trouble d’anxiété sociale entraîne une peur intense de se retrouver dans l’embarras ou de faire l’objet d’une évaluation négative par autrui. Par conséquent, les gens évitent les situations sociales. Plus grave que la timidité, ce trouble peut avoir une grande incidence sur le rendement et les relations au travail ou à l’école.

Le trouble d’anxiété généralisée

Le trouble d’anxiété généralisée est une inquiétude excessive à l’égard de nombreux problèmes quotidiens pendant plus de six mois. Cette anxiété est souvent de loin supérieure à la normale, par exemple, une anxiété intense au sujet d’une préoccupation mineure. Beaucoup de personnes éprouvent des symptômes physiques également, dont des tensions musculaires et des troubles du sommeil.



Les autres maladies mentales

Certaines maladies mentales ne sont plus classifiées comme des troubles anxieux, quoique l’anxiété ou la peur constitue une partie importante des maladies.

Le trouble obsessionnel-compulsif

Le trouble obsessionnel-compulsif est composé de pensées, d’images ou de besoins indésirables qui provoquent de l’anxiété (les obsessions) ou des actions répétées visant à réduire cette anxiété (les compulsions). Les obsessions ou les compulsions prennent généralement beaucoup de temps et provoquent beaucoup de détresse.

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Le trouble de stress post-traumatique peut survenir après un événement terrifiant ou traumatisant comme de la violence, un accident ou une catastrophe naturelle. Notons parmi les symptômes d’un TSPT, revivre l’évènement par des cauchemars ou des retours en arrière, éviter de se souvenir de l’évènement traumatisant et ne pas se sentir en sécurité dans le monde, même en l’absence de danger.

QUI EST TOUCHÉ?

Les troubles anxieux peuvent toucher les personnes de tout âge et constituent le problème de santé mentale le plus courant. Parfois, ils sont déclenchés par un événement précis ou une expérience de vie stressante. Ils sont plus probables lorsque nous avons certains points de vue (comme croire que tout doit être parfait) ou apprenons des stratégies d’adaptation nuisibles d’autres personnes. Mais parfois, il ne semble pas y avoir de raison.

QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

De nombreuses personnes atteintes d’un trouble anxieux croient qu’elles devraient simplement le surmonter par leurs propres moyens. D’autres peuvent avoir besoin de temps pour reconnaître à quel point l’anxiété affecte leur vie. Cependant, les troubles anxieux sont de véritables maladies qui nuisent au bien-être d’une personne. Il est important de parler de vos problèmes de santé mentale à votre médecin. Certains problèmes de santé physique causent des symptômes d’anxiété. Votre médecin examinera toutes les causes possibles d’anxiété.

Une anxiété normale et prévue fait partie de la condition humaine. Le traitement devrait envisager de réduire les stratégies d’adaptation nuisibles et d’adopter des comportements sains qui vous aident à mieux gérer l’anxiété.

Chaque trouble anxieux comporte ses propres traitements et objectifs spécifiques, mais la plupart combinent certaines des stratégies ci-dessous.

Le counseling

La thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) représente une forme de counseling efficace pour l’anxiété. La TCC vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. L’un des objectifs de la TCC est de trouver et de changer les schémas de pensées nuisibles qui alimentent les pensées anxieuses. La TCC peut vous aider à cerner les comportements problématiques et à les remplacer par des stratégies utiles. En cas de problèmes d’anxiété légers ou modérés, c’est souvent le premier traitement à essayer.

Les autres options

Si la dépression est très grave ou dure longtemps, les médecins peuvent recommander une thérapie électroconvulsive (ou TEC). La TEC peut être très utile, surtout lorsque d’autres traitements n’ont pas fonctionné. Il existe d’autres options, comme la luminothérapie pour certains types de dépression, mais il vaut mieux en parler à votre équipe de soins de santé avant d’essayer quelque chose de nouveau.

La prévention des rechutes

Apprendre à reconnaître une rechute constitue un progrès important dans le rétablissement. Une rechute signifie la réapparition des symptômes. En demandant de l’aide aussitôt que possible, on peut beaucoup atténuer les problèmes ou les défis. Les plans de prévention des rechutes – à développer lorsque vous allez bien –, décrivent souvent les signes précurseurs, énumèrent les stratégies de traitement qui ont fonctionné par le passé et assignent des tâches à des personnes clés qui peuvent vous soutenir dans votre rétablissement. Votre plan peut être une entente formelle conclue avec votre équipe de soins de santé ou un plan informel avec vos proches.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER TOUTE LA FAMILLE?

Lorsqu’un proche reçoit un diagnostic de dépression ou de trouble bipolaire, vous pourriez vous demander comment l’aider vraiment. Vous pouvez l’aider de bien des façons pour rendre le cheminement moins dur, par votre soutien affectif ou pratique. Vous pouvez également aider un proche à avoir conscience des signes de rechute ou d’autres difficultés, ce qui constitue une partie importante du maintien du bien-être.

Les personnes qui traversent un épisode de dépression peuvent songer à mettre fin à leurs jours. Si cela se produit, votre proche a besoin d’aide supplémentaire. Si vous croyez qu’un proche est en danger, n’hésitez pas à composer le 911 ou à appeler la ligne d’écoute téléphonique de votre localité.

Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Renseignez-vous davantage sur la maladie et écoutez votre proche, pour comprendre ses expériences.
- Quelqu’un qui traverse un épisode de dépression pourrait vouloir passer du temps seul ou extérioriser sa frustration, et cela peut faire de la peine à d’autres personnes. Ce ne sont que des symptômes, il n’est pas question de vous.
- Demandez à votre proche comment vous pouvez l’aider. Pensez également à offrir une aide pratique avec les tâches quotidiennes.
- Assurez-vous que vos attentes sont réalistes. Le rétablissement exige du temps et des efforts. Cela est très important lorsque vous reconnaissez le cheminement vers le mieux-être de votre proche, quel que soit le résultat.
- Établissez vos propres limites et parlez des comportements pour lesquels vous ne voulez pas intervenir.
- Cherchez du soutien pour vous-même et pensez à vous joindre à un groupe de soutien pour les proches. Si des membres de la famille sont touchés par la maladie d’un proche, envisagez le counseling familial.

BESOIN D’AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d’aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l’échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l’ACSM dès aujourd’hui, à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

On éprouve tous des changements d’humeur. Parfois, on se sent énergique, plein d’idées ou irritable. D’autres fois, on se sent triste ou déprimé. Mais ces humeurs ne durent généralement pas longtemps, et on retourne à ses occupations quotidiennes. La dépression et le trouble bipolaire sont deux maladies mentales qui changent la façon dont les gens se sentent et les empêchent de réaliser leurs activités normalement.

QU’EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

La dépression est une maladie mentale qui affecte l’humeur d’une personne, la façon dont elle se sent. L’humeur influence la perception que les personnes ont d’elles-mêmes, leurs relations avec les autres et leur interaction avec le monde environnant. C’est bien plus qu’une « mauvaise journée » ou « broyer du noir ». Sans aide, par exemple un traitement, la dépression peut durer longtemps.

Les signes de dépression comprennent des sentiments de tristesse, d’inutilité, de désespoir, de culpabilité ou d’angoisse ressentis presque tout le temps, parfois de l’irritabilité ou de la colère. Les personnes atteintes ne s’intéressent plus à des choses auxquelles elles prenaient plaisir auparavant et peuvent s’isoler. La dépression peut réduire la concentration lors des tâches à réaliser et la mémorisation de l’information. Il peut être difficile de se concentrer, d’apprendre de nouvelles connaissances ou de prendre des décisions. La dépression peut changer les habitudes alimentaires et de sommeil et, chez beaucoup, entraîner des problèmes de santé physique.

L’âge et le sexe influencent aussi la façon dont les gens souffrent de dépression. Les hommes éprouvent souvent de la colère ou de l’irritabilité plutôt que de la tristesse, et leur dépression devient plus difficile à déterminer. Les jeunes et les personnes âgées peuvent subir des changements d’humeur durables qui sont écartés à tort comme une partie normale de la croissance ou du vieillissement.

QU’EST-CE QU’UN TROUBLE BIPOLAIRE?

Le trouble bipolaire est une autre maladie mentale qui affecte l’humeur. Les personnes atteintes traversent des épisodes de dépression et des épisodes de manie. Leurs épisodes de dépression sont semblables aux autres types de dépression. La manie est une humeur exceptionnellement exaltée. Les personnes peuvent avoir l’impression que leurs pensées défilent à toute vitesse et se sentir hyperactives. Elles peuvent se sentir confiantes, heureuses ou très puissantes de manière irréaliste. Beaucoup dorment peu lorsqu’elles vivent un épisode de manie. Elles peuvent agir sans réfléchir et prendre des risques qu’elles ne prendraient pas normalement.

Les épisodes de dépression ou de manie sont généralement entrecoupés de périodes de mieux-être. Ces épisodes durent généralement un certain temps, mais un petit nombre de personnes peuvent vivre des épisodes qui changent rapidement. La fréquence et le type d’épisode peuvent également varier grandement. Par exemple, certaines personnes vivent de nombreux épisodes de dépression avec seulement quelques épisodes de manie. D’autres connaissent de longues périodes de mieux-être avec seulement quelques épisodes de dépression ou de manie au cours de leur vie.

QUI EST TOUCHÉ?

La dépression et le trouble bipolaire peuvent toucher tout le monde. Ils sont probablement causés par de nombreux facteurs différents qui agissent ensemble, dont les antécédents familiaux, la biologie, l’environnement, les expériences de vie, la personnalité et les problèmes de santé physique.

QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La dépression et le trouble bipolaire peuvent constituer un grand défi. Bien des personnes se blâment d’éprouver ces sentiments ou se demandent pourquoi elles ne parviennent tout simplement pas à reprendre le dessus. Certaines ont l’impression qu’elles doivent vivre avec ces sentiments pénibles parce qu’elles s’inquiètent de ce que les autres vont penser si elles demandent de l’aide. Les symptômes des maladies peuvent compliquer les démarches pour demander de l’aide. La dépression et le trouble bipolaire sont de véritables maladies, et elles ont droit à des soins et de l’aide. Elles peuvent se rétablir et se rétablissent.

Le counseling et le soutien

Pour les troubles de l’humeur, le counseling appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s’emploie couramment. Il vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. Il vous apprend également des compétences importantes comme la résolution de problèmes, la gestion du stress, la réflexion réaliste et la relaxation. La TCC est souvent le premier traitement à essayer si vous êtes aux prises avec des problèmes de dépression mineurs ou modérés.

Les groupes de soutien sont également très importants. La dépression et le trouble bipolaire peuvent isoler les personnes atteintes et l’isolement peut s’ajouter aux problèmes d’humeur. Les groupes de soutien sont un lieu sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Il est particulièrement important de veiller à votre bien-être pendant votre rétablissement, mais il peut être facile de le négliger. En faisant de l’exercice régulièrement, vous pouvez contribuer à améliorer votre humeur et à gérer le stress. Il est également très utile de bien manger et d’acquérir ou de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Il est toujours important de consacrer du temps à des activités qui vous plaisent, de trouver des stratégies de relaxation qui fonctionnent pour vous et de passer du temps avec vos proches.

La médication

Pour traiter la dépression, on utilise principalement des antidépresseurs. Il existe beaucoup de catégories et de types différents d’antidépresseurs, et chacun fonctionne un peu différemment. Cependant, les antidépresseurs ne sont peut-être pas la meilleure option pour le trouble bipolaire. On peut plutôt le traiter avec des régulateurs de l’humeur. Bien que la médication puisse atténuer certains symptômes, elle ne peut éliminer les schémas de pensée ou les croyances qui peuvent entraîner des problèmes d’humeur. La plupart des gens combinent la médication et le counseling.

- Reconnaissez vos signes précurseurs, afin de pouvoir agir avant que votre colère se transforme en une véritable rage. Les signes précurseurs courants comprennent l'accélération du rythme cardiaque, des serremments de poitrine ou de mâchoire, le ressentiment ou l'irritation, ou avoir envie de s'en prendre à quelqu'un.
- Parlez à une personne de confiance qui peut voir les choses plus clairement que vous. Rappelez-vous que la colère peut indiquer un problème à résoudre. Une autre personne peut vous aider à vous exercer à déterminer le vrai problème, à chercher des solutions et à les mettre à l'essai.
- Si votre colère est provoquée par quelque chose qui échappe à votre contrôle, comme la perte d'un emploi, apprenez comment les autres sont parvenus à régler un problème semblable et essayez leurs stratégies.
- Apprenez et mettez en pratique des compétences comme la pensée saine, la résolution de problèmes et la gestion du stress. Toutes ces compétences peuvent aider à maîtriser la colère.
- Beaucoup de personnes trouvent que l'activité physique est très utile. Essayez d'aller vous promener, de pratiquer votre sport préféré ou de nettoyer la maison.

- Assurez-vous de bien manger et de dormir suffisamment. Nous perdons souvent patience et devenons irritables plus facilement lorsque nous ressentons de la fatigue ou de la colère.
- Apprenez des pratiques de pleine conscience comme la méditation. La pleine conscience vous enseigne comment examiner vos pensées dans le moment présent sans porter de jugement. Elle peut également vous enseigner à tolérer des sentiments de colère sans les repousser.
- Approfondissez vos connaissances sur l'assertivité. La colère peut persister lorsque nous évitons de parler directement à quelqu'un de quelque chose qui nous a mis en colère. L'assertivité est une façon de dire aux autres ce que vous ressentez ou ce dont vous avez besoin tout en respectant leurs sentiments ou leurs besoins.
- Si vous ressentez facilement de la frustration lorsque les gens n'agissent pas comme vous le voulez, rappelez-vous que vous ne pouvez pas contrôler le comportement des autres. Vous ne pouvez contrôler que la façon dont vous choisissez de réagir à ces comportements.

La colère et l'irritabilité peuvent parfois être des signes de dépression ou d'anxiété. Si la colère continue de vous causer des problèmes ou que vous remarquez qu'elle se manifeste avec d'autres symptômes, il est recommandé de consulter (médecin, professionnel ou professionnelle de la santé mentale).

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



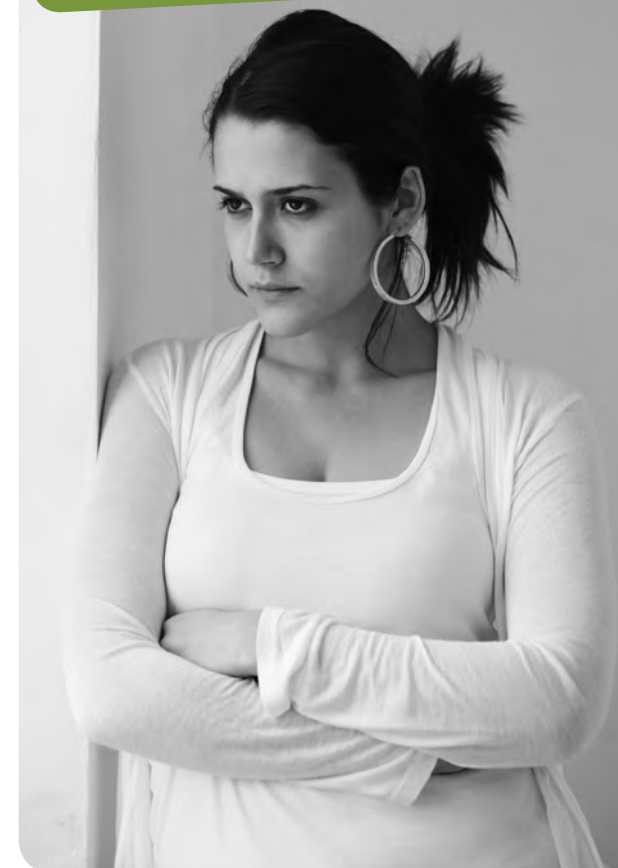
**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56326-05/14

ÊTRE EN COLÈRE



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Nous sommes tous en colère parfois. La plupart du temps, nous surmontons nos sentiments de colère ou d’irritabilité rapidement, en remédiant à la situation ou en envisageant le problème d’un point de vue différent. Cependant, la colère peut occasionner des problèmes dans notre vie et dans la vie de notre entourage. Renseignez-vous sur la reconnaissance du problème de la colère et la prise de mesures à ce sujet.

QU’EST-CE QUE LA COLÈRE?

La colère est une émotion qui nous indique que quelque chose pourrait clocher. Par exemple, nous pouvons être en colère lorsque quelque chose échappe à notre contrôle ou apparaît injuste, lorsque nous ne pouvons pas atteindre un objectif ou lorsqu’une personne est blessée ou menacée. Nous pouvons également être en colère lorsque nous subissons trop de stress. La colère peut provoquer un grand éventail de sentiments. Un incident mineur, comme une circulation trop dense ou manquer l’autobus, peut entraîner un peu de contrariété. Des problèmes plus graves, comme se blesser ou voir une autre personne être blessée, peuvent provoquer de vifs sentiments comme la rage. Parfois, nous sommes simplement en colère, pour aucune raison.

La colère peut constituer un problème lorsqu’elle :

- est beaucoup plus vive que ce à quoi on s’attendrait, vu la situation;
- est très fréquente, au point où on n’a plus le goût de rien;
- est provoquée par une situation qui remonte à très loin;

- provoque de la violence contre soi-même, une autre personne ou les biens d’une autre personne;
- perturbe la capacité de faire son travail;
- nuit aux relations avec les proches;
- nuit à la santé physique.

QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Dans certaines situations, la colère est une réaction normale. Elle peut également être utile lorsqu’elle correspond à la situation et incite les gens à agir ou à travailler pour atteindre un objectif. Cependant, la colère maîtrisée par des moyens malsains peut créer des problèmes et affecter votre bien-être. Heureusement, certains gestes peuvent vous aider à maîtriser votre colère.

Les stratégies immédiates

Ces stratégies ne résoudront pas le problème. Elles peuvent plutôt vous aider à reprendre le contrôle, afin de trouver une façon productive de résoudre le problème. Elles peuvent également être utiles s’il vous arrive de dire ou de faire des choses sous le coup de la colère que vous regretterez plus tard.

- Éloignez-vous de la situation qui vous met en colère, si possible.
- Comptez jusqu’à 10.
- Répétez des phrases qui calment telles que « Détends-toi » ou « Cela importera-t-il dans six mois? »

- Respirez profondément. De nombreuses personnes, particulièrement les adultes, respirent par la poitrine, ce qui n’offre pas les avantages d’une respiration profonde. Essayez de respirer profondément par le ventre. Vous êtes sur la bonne voie si votre ventre se gonfle d’abord. Cela peut sembler simple, mais prendre de profondes respirations peut aider à apaiser votre esprit, à ralentir votre rythme cardiaque et même à baisser votre pression artérielle.
- Essayez de déplacer votre attention sur quelque chose de plus agréable ou de relaxant. Ce conseil peut être utile pour les petites contrariétés que vous ne pouvez pas contrôler.

Les stratégies à court terme

Lorsque vous êtes plus calme, ces stratégies peuvent vous aider à examiner vos sentiments par rapport à une situation particulière. Elles ne prennent pas beaucoup de temps, mais peuvent faire une grande différence.

- Reconnaissez que vous êtes en colère. Les sentiments de colère ne disparaissent pas si vous les étouffez et que vous évitez d’y faire face.
- Demandez-vous si votre réaction correspond à la situation, en vous posant des questions. « Que penserais-je de quelqu’un d’autre si je le voyais se mettre en colère dans cette situation? » ou « Cette situation est-elle vraiment aussi terrible que je le pense? » Vous pouvez également demander le point de vue d’une personne de confiance : elle peut vous aider à examiner le problème de manière plus équilibrée.

- Examinez vos pensées. Parfois, votre façon de penser peut alimenter la colère, par exemple, vous supposez qu’une autre personne essaie intentionnellement de vous blesser ou de vous ennuyer, alors que ce n’est peut-être pas le cas.
- Trouvez la source de votre colère. Si les actions ou les mots d’une autre personne vous blessent, essayez de les résoudre directement de manière paisible et productive. Les techniques d’affirmation de soi peuvent être une excellente façon de le faire.
- Recherchez l’humour dans la situation : parfois, il est facile de prendre des problèmes anodins trop au sérieux.

LES SOLUTIONS À PLUS LONG TERME

Ces stratégies nécessitent plus de temps et d’efforts, mais elles peuvent vous aider à apaiser la colère à mesure qu’elle s’élève dans de nombreuses situations différentes. L’objectif est de changer votre façon de réagir à la colère, afin qu’elle ne pose pas de problèmes en premier lieu.

- Apprenez à trouver ce qui déclenche votre colère. Pour certaines personnes, la colère est provoquée par d’autres personnes, comme un patron ou une patronne, un ami ou une amie, ou un membre de la famille. Pour d’autres personnes, certaines émotions, comme se sentir manipulé, la honte ou la culpabilité, peuvent également déclencher la colère.

Comment est-ce que je peux aider un proche?

De nombreuses personnes ont le sentiment de ne pas savoir quoi faire ou quoi dire lorsqu'un proche vit une perte. Si la perte vous touche, vous pourriez aussi vivre votre propre deuil. L'un des gestes les plus importants que vous pouvez poser est d'être là pour votre proche, tout simplement. Le deuil peut sembler accablant, mais la présence d'une personne bienveillante et compréhensive peut faire toute la différence.

Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Comprenez qu'un proche doit vivre son deuil et exprimer ses sentiments à sa façon.
- Demandez-lui ce dont il a besoin, et dites-lui régulièrement que vous êtes là pour le soutenir s'il n'est pas encore prêt à parler avec d'autres personnes. Rappelez-vous de lui offrir une aide pratique également.

- Parlez de la perte. Il est fréquent d'éviter le sujet et de se concentrer plutôt sur les sentiments d'un proche, mais bien des gens trouvent utile ou réconfortant de partager des réflexions, des souvenirs et des anecdotes.
- Rappelez-vous que le deuil ne se résume pas à la perte. Par exemple, une personne qui perd son conjoint ou sa conjointe peut également éprouver beaucoup de peur ou de stress par rapport à sa sécurité financière et d'autres questions importantes.
- Impliquez votre proche dans vos activités sociales. Même s'il refuse souvent, il est important de lui montrer qu'il occupe toujours une place importante dans votre communauté.
- Aidez votre proche à obtenir des services d'aide s'il vit de grandes difficultés.
- Prenez soin de votre propre bien-être et demandez de l'aide supplémentaire pour vous-même au besoin.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56328-05/14

LE DEUIL



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

La perte est l'un des évènements les plus stressants de la vie. Il faut du temps pour s'en remettre et chaque personne réagit différemment. Pour faire face aux changements dans notre vie, il nous arrive d'avoir besoin d'aide. Le deuil fait partie de la condition humaine, mais cela ne signifie pas qu'il doit se vivre seul.

QU'EST-CE QUE LE DEUIL?

Le deuil est l'expérience de la perte. De nombreuses personnes associent le deuil au décès d'une personne ou d'un animal de compagnie important. Cependant, les gens vivent un deuil après n'importe quelle perte importante dans leur vie, comme la perte d'un emploi ou la fin d'une relation. Il est également courant de ressentir un deuil après le diagnostic d'une maladie ou d'un autre problème de santé.

Les gens vivent le deuil de nombreuses façons différentes et ont beaucoup de pensées ou de sentiments différents en cours de route. Ils peuvent être bouleversés, tristes ou en colère, se sentir terrifiés ou anxieux. Certains ressentent de la torpeur ou ont du mal à ressentir leurs émotions. Beaucoup éprouvent du soulagement ou de la quiétude après une perte.

Les gens vivent le deuil de nombreuses façons différentes et ont beaucoup de pensées ou de sentiments différents en cours de route.

Le deuil est complexe. Il n'existe pas de façon unique de le vivre. Les sentiments, les pensées, les réactions et les défis liés à un deuil sont très personnels. Certaines personnes ont des pensées ou des sentiments d'apparence contradictoire. Par exemple, quelqu'un peut se sentir très déprimé au sujet de sa perte, tout en l'acceptant. Plusieurs personnes découvrent que l'intensité de leur deuil change beaucoup au fil du temps. Par exemple, la période des fêtes fait souvent naître des sentiments profonds. Les gens vivent leur deuil à leur rythme, selon leur propre cheminement.



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Les gens expriment leur deuil ou en parlent différemment, mais tous ressentent un deuil après une perte. Dans la plupart des cas, les gens traversent leur deuil avec l'aide de proches et d'autres personnes qui les soutiennent et, avec le temps, retournent à leur vie quotidienne.

Certaines personnes ont besoin d'aide supplémentaire de la part d'un professionnel ou d'une professionnelle de la santé mentale. Le deuil peut devenir plus complexe lorsque la perte est soudaine ou inattendue, terrifiante, le résultat d'un accident, d'une catastrophe ou d'un crime. D'autres facteurs entrent aussi en cause. L'expérience d'une personne au sujet de la maladie mentale, le manque de soutiens personnels et sociaux et les relations personnelles difficiles peuvent également influencer sur l'effet d'un deuil. Pour aider les gens à surmonter les étapes difficiles d'un deuil, il existe un counseling appelé counseling des personnes en deuil.

Voici quelques conseils pour vous aider à cheminer :

- Entrez en contact avec des personnes bienveillantes et attentionnées. Cela pourrait comprendre vos proches, vos voisins, vos voisines et vos collègues ou, encore, d'un groupe de soutien en cas de deuil ou d'un organisme communautaire.
- Donnez-vous assez de temps. Chacun réagit différemment à une perte. Il n'existe pas de période de deuil normale.
- Permettez-vous d'être triste, en colère ou d'exprimer tout ce que vous devez ressentir. Trouvez des façons saines de partager vos sentiments et de vous exprimer, comme parler à vos connaissances ou écrire dans un journal.
- Reconnaissez que votre vie a changé. Votre travail ou vos relations sociales pourraient passer au deuxième rang pendant un certain temps. C'est une dimension naturelle de la perte et du deuil.
- Demandez de l'aide. Comme vos proches pourraient vouloir vous donner de l'intimité et ne pas se sentir à l'aise de vous demander comment vous allez, n'ayez pas peur de demander leur soutien.
- La période des fêtes et d'autres journées importantes peuvent être très difficiles. Pour vous aider à faire votre deuil, il peut être utile de prévoir et d'envisager de nouvelles traditions ou célébrations.
- Prenez soin de votre santé physique. Surveillez tous les signes physiques de stress ou de maladie et consultez votre médecin si vous croyez que votre deuil nuit votre santé.
- Aidez les autres proches qui sont en deuil. Tendre la main aux autres peut vous aider dans votre propre cheminement.
- Soyez honnête envers les jeunes au sujet de ce qui s'est produit et de la façon dont vous vous sentez, et encouragez-les à partager leurs sentiments également.
- Surmontez les sentiments difficiles comme l'amertume et le blâme. Ils peuvent ralentir ou compliquer le retour à la vie normale.
- Prenez un nouveau départ. À mesure que votre deuil s'atténue, retournez aux intérêts et aux activités que vous pourriez avoir mis de côté. Pensez à essayer une nouvelle activité.
- Avant de prendre des décisions importantes dans votre vie, envisagez d'attendre. Avec l'atténuation de votre deuil, vos sentiments pourraient évoluer et les changements pourraient intensifier le stress que vous vivez déjà.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être difficile de soutenir un proche qui souffre d'un trouble obsessionnel-compulsif. De nombreuses personnes ont l'impression qu'elles doivent s'adapter aux compulsions d'un proche. Certaines personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif évitent certaines choses, et on peut avoir le sentiment de devoir accomplir les tâches quotidiennes pour un proche.

Vous pouvez éprouver de nombreux sentiments complexes différents. Le fait qu'un proche éprouve les symptômes pénibles d'un trouble obsessionnel-compulsif peut vous bouleverser mais, en même temps, vous ne verrez peut-être pas pourquoi une tâche normale pourrait être un problème. Vous pourriez vouloir qu'un proche soit plus indépendant, mais gardez à l'esprit à quel point certaines choses peuvent sembler difficiles. Si les expériences d'un proche atteint d'un trouble obsessionnel-compulsif touchent les autres, particulièrement les jeunes, il est conseillé de demander des services de counseling pour tout le monde. Le counseling familial est une bonne option pour toute la famille. Voici d'autres conseils pour vous aider à soutenir un proche :

- Un proche qui souffre d'un trouble obsessionnel-compulsif comprend généralement que ses expériences n'ont pas de sens. En essayant de discuter des obsessions ou des compulsions, vous n'aidez personne.
- Évitez les comportements « d'aide » face à un trouble obsessionnel-compulsif, par exemple, aider un proche à éviter les choses qui causent de l'anxiété. Ce comportement peut compliquer la pratique de saines habiletés d'adaptation à long terme. Au contraire, il peut être plus utile de vous concentrer sur les sentiments qui causent les comportements.
- Les signes d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent être plus difficiles à gérer en période de stress, et même les événements heureux peuvent être stressants. Reconnaissez qu'un proche peut avoir besoin d'aide supplémentaire, et essayez de planifier.
- Comme chaque petit pas sur la voie de la gestion d'un comportement lié à un trouble obsessionnel-compulsif peut nécessiter beaucoup de courage et un travail ardu, célébrez chaque victoire.
- Fixez vos propres limites, et demandez de l'aide supplémentaire lorsque vous en avez besoin. Les groupes de soutien pour les proches peuvent être très utiles.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Nous sommes nombreux à avoir des petites habitudes qui nous donnent un sentiment de bien-être, mais nous pouvons également vivre sans elles. Par exemple, nous pourrions considérer un objet comme « chanceux » ou avoir une habitude qui est réconfortante. Mais pour les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif, ces comportements sont beaucoup plus intenses et perturbateurs. Et ils sont alimentés par des pensées indésirables qui ne s'envolent pas. Le trouble obsessionnel-compulsif n'est pas toujours facile à comprendre, mais il s'agit d'une véritable maladie qui engendre des difficultés dans la vie d'une personne.

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE OBSESSIVO-COMPULSIF?

Le trouble obsessionnel-compulsif est une maladie mentale. Il comprend deux éléments : les obsessions et les compulsions. Les personnes atteintes peuvent ressentir des obsessions, des compulsions, ou les deux, et elles provoquent beaucoup de détresse.

Les obsessions sont des pensées, des envies ou des images indésirables et répétitives qui persistent. Elles provoquent beaucoup d'anxiété. Par exemple, une personne pourrait craindre de rendre ses proches malades en rapportant des germes à la maison. Les obsessions peuvent être axées sur n'importe quoi. Ces pensées obsessionnelles peuvent être désagréables. Les obsessions ne sont pas des pensées sur lesquelles une personne se concentrerait normalement. Elles ne représentent pas non plus le caractère d'une personne. Ce sont les symptômes d'une maladie.

Les compulsions sont des actions qui visent à réduire l'anxiété causée par les obsessions. Il peut s'agir de comportements comme laver, nettoyer ou classer des choses d'une certaine façon. D'autres actions ne sont pas apparentes pour les autres. Par exemple, certaines personnes peuvent compter des choses ou répéter des phrases dans leur esprit. Certaines personnes décrivent les compulsions comme l'envie de devoir faire quelque chose jusqu'à ce qu'elles se sentent « bien ». Il est important de comprendre que les compulsions sont une façon de composer avec les obsessions. Une personne atteinte d'un trouble obsessionnel-compulsif peut ressentir de la détresse si elle ne peut pas exécuter sa compulsion.

Les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif savent généralement que leurs obsessions et leurs compulsions sont illogiques, mais elles ont quand même l'impression de ne pas pouvoir les contrôler. De plus, les obsessions et les compulsions peuvent changer au fil du temps.



QUI EST TOUCHÉ?

Le trouble obsessionnel-compulsif peut toucher tout le monde. La recherche n'a pas déterminé avec exactitude ce qui cause le trouble obsessionnel-compulsif, mais de nombreux facteurs différents entrent probablement en jeu, dont les antécédents familiaux, la biologie et les expériences de vie.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Le trouble obsessionnel-compulsif peut être très éprouvant et difficile à expliquer à d'autres personnes. Vous pouvez ressentir de la gêne, de la honte ou de la culpabilité par rapport à vos expériences. Ces sentiments peuvent compliquer la recherche d'aide. Étant donné que les obsessions et les compulsions prennent beaucoup de temps, il peut être difficile de gérer votre quotidien. De nombreuses personnes décrivent le trouble obsessionnel-compulsif comme quelque chose qui contrôle leur vie et auquel il n'est pas facile de faire face. Heureusement, on peut traiter le trouble obsessionnel-compulsif. Il est important de parler à un professionnel ou à une professionnelle de la santé.

Le counseling et le soutien

Un type de thérapie appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s'est révélé efficace pour aider les personnes atteintes d'un trouble obsessionnel-compulsif. Il vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble, et des compétences comme la résolution de problèmes, la gestion du stress, la réflexion réaliste et la relaxation. Pour le trouble obsessionnel-compulsif, la thérapie peut comprendre également une stratégie appelée exposition avec prévention de la réponse, Cette stratégie vous aide à apprendre de nouvelles manières d'examiner les obsessions et les compulsions.

Les groupes de soutien peuvent également être très utiles. Ils sont un lieu sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Comme le trouble obsessionnel-compulsif peut provoquer des sentiments de grand isolement et de solitude profonde, les groupes de soutien peuvent être une bonne façon de créer un réseau de soutien.

Il existe de nombreuses stratégies d'autothérapie à essayer à la maison. Des petites étapes comme bien manger, faire de l'exercice régulièrement et adopter de saines habitudes de sommeil peuvent vraiment aider. Vous pouvez mettre en pratique de vous-même plusieurs compétences de la TCC comme la résolution de problèmes et la contestation de pensées anxieuses. Posez des questions à votre équipe de soutien au sujet des organismes communautaires, des sites Web ou des livres qui enseignent des compétences de la TCC. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et de rester en contact avec vos proches.

La médication

Les antidépresseurs sont les médicaments les plus courants pour le trouble obsessionnel-compulsif. Comme les médicaments anxiolytiques (les benzodiazépines) peuvent être moins efficaces pour le trouble obsessionnel-compulsif, ils ne représentent pas la première option.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

De nombreuses personnes atteintes de troubles anxieux comme le trouble panique ou les phobies peuvent avoir honte de leurs expériences. Elles peuvent se blâmer ou voir leurs expériences comme un problème de personnalité au lieu d’une maladie. Il est important de reconnaître le courage qu’il faut pour parler de problèmes difficiles.

Il peut être difficile de soutenir un proche en détresse, particulièrement si vous n’avez pas peur de l’objet ou de la situation. L’anxiété que vit un proche peut également vous toucher. Par exemple, certaines personnes cherchent à être rassurées constamment par des membres de la famille et des connaissances ou leur demandent de suivre certaines règles. Ces comportements peuvent engendrer du stress et des conflits dans les relations. Mais, avec les outils et les soutiens appropriés, les gens peuvent parvenir à bien gérer l’anxiété et retourner à leurs activités habituelles. Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Rappelez-vous que les pensées et les comportements liés aux troubles anxieux ne sont pas des traits de personnalité.
- Les peurs d’un proche peuvent vous sembler irréalistes, mais elles sont bien réelles pour lui. Au lieu de vous concentrer sur la chose ou la situation en soi, il peut être plus utile de prêter attention aux sentiments d’anxiété qu’elles provoquent. Il peut être utile également de penser à des moments où vous avez ressenti une peur intense, pour sympathiser avec ce que votre proche ressent.

- Les gens veulent naturellement protéger un proche, mais « compenser » les comportements anxieux (comme s’occuper des tâches quotidiennes qu’un proche évite) peut compliquer la pratique de nouvelles compétences pour votre proche.
- Si les comportements d’un proche ont des répercussions sur vous et votre famille, il est conseillé de demander des services de counseling familial. Les conseillers et conseillères peuvent vous aider grâce à des outils qui soutiennent des relations saines.
- Faites preuve de patience : il faut du temps pour acquérir et mettre en pratique de nouvelles compétences. Prenez le temps de féliciter un proche lorsque vous constatez qu’il utilise des compétences ou qu’il progresse.
- Fixez vos propres limites et demandez du soutien pour vous-même si vous en avez besoin. Les groupes de soutien pour les proches peuvent être un bon endroit pour établir des relations avec d’autres personnes et en apprendre davantage.

BESOIN D’AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d’aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l’Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l’échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l’ACSM dès aujourd’hui, à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale

La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2014 56333-05/14

LES PHOBIES ET LE TROUBLE PANIQUE



Association canadienne pour la santé mentale

La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Tout le monde éprouve de la peur à certains moments. Mais parfois, la peur peut surgir lors d’une situation inattendue. Cette peur nous empêche de réaliser nos activités habituelles ou nos objectifs. Les phobies et le trouble panique sont deux exemples de maladies mentales qui peuvent entraîner ces problèmes.

Que sont les phobies?

Une phobie est une peur intense d’une chose spécifique comme un objet, un animal ou une situation. La peur des hauteurs et la peur des chiens constituent des phobies courantes.

Nous avons tous peur de certaines choses à certains moments de notre vie, mais les phobies sont différentes, car les gens changent leur façon de vivre afin d’éviter ce qu’ils redoutent. Par exemple, prendre l’avion suscite la nervosité pour beaucoup de gens, mais ils monteront quand même à bord d’un avion s’ils doivent le faire. Une personne qui éprouve une phobie des avions pourrait ne pas être capable d’aller dans un aéroport. Les phobies peuvent avoir une incidence sur les relations, les études, les possibilités d’emploi ou de carrière et les activités quotidiennes.



Qu’est-ce que le trouble panique?

Le trouble panique entraîne des crises de panique répétées et inattendues. Une crise de panique est une peur intense ou de terreur qui dure peu de temps. Elle provoque des sensations physiques comme l’accélération du rythme cardiaque, des essoufflements, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des tremblements, de la transpiration ou des nausées. Certaines personnes ont l’impression de faire une crise cardiaque ou d’étouffer, ou ont peur de mourir. Cependant, une crise de panique disparaît d’elle-même.

Les crises de panique peuvent être une réaction normale à une situation stressante ou une partie d’une autre maladie mentale. Avec le trouble panique, les crises de panique semblent se produire sans raison. Les personnes atteintes d’un trouble panique ont peur d’avoir plus de crises de panique et peuvent craindre que quelque chose de grave arrive à la suite de la crise de panique. Elles peuvent éviter des endroits, des sensations ou des activités qui leur rappellent une crise de panique.

Certaines personnes évitent toute situation où elles ne peuvent pas s’échapper ou trouver de l’aide. Elles peuvent éviter les lieux publics, voir éviter de sortir de chez elles. C’est ce que l’on appelle l’agoraphobie.

QUI EST TOUCHÉ?

N’importe qui peut être atteint de trouble panique ou d’une phobie. Personne ne sait exactement ce qui cause les phobies ou le trouble panique, mais ils sont probablement causés par une combinaison d’expériences de vie, d’antécédents familiaux et d’expériences d’autres problèmes physiques ou mentaux.

QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La plupart des gens qui éprouvent des problèmes d’anxiété reconnaissent que leurs peurs sont irrationnelles, mais croient qu’ils peuvent rien faire pour les contrôler. Mais il est possible de traiter les troubles anxieux. Le rétablissement ne consiste pas à éliminer l’anxiété, mais à gérer l’anxiété afin de mener une vie satisfaisante.

Certains problèmes de santé physique comme les problèmes cardiaques ou de glande thyroïde peuvent causer des symptômes d’anxiété. Votre médecin examinera toutes les options possibles pour s’assurer qu’aucun autre problème médical ne se dissimule derrière vos expériences.

Le counseling et le soutien

Le counseling peut être très utile pour gérer l’anxiété, et il est souvent le premier traitement à essayer si vous avez des problèmes légers ou modérés. La thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s’est révélée efficace pour de nombreux problèmes d’anxiété. La TCC vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. Plus particulièrement, le counseling pour le trouble panique et les phobies peut inclure l’exposition, ce qui consiste à introduire lentement des choses ou des situations redoutées.

Les groupes de soutien peuvent être une bonne façon de partager vos expériences, d’apprendre des autres et d’établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Il existe de nombreuses stratégies d’autothérapie à essayer à la maison. Des petites étapes comme bien manger, faire de l’exercice régulièrement et adopter de saines habitudes de sommeil peuvent vraiment aider. Vous pouvez mettre en pratique plusieurs compétences de la TCC de vous-même, comme la résolution de problèmes et la contestation de pensées anxieuses. Posez des questions à votre équipe de soutien sur les organismes communautaires, les sites Web ou les livres qui enseignent les compétences de la TCC. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et d’entrer en contact avec vos proches.

La médication

Les médicaments anxiolytiques peuvent aider en cas de difficultés ou de situations à court terme, mais cela n’est habituellement pas le meilleur choix pour une utilisation à long terme. Certains types d’antidépresseurs peuvent aider à réduire l’anxiété, et ils peuvent être utilisés pendant des périodes plus longues. Il est important de se rappeler que les médicaments ne peuvent pas changer l’ensemble des pensées, des sentiments et des comportements qui entraînent l’anxiété. C’est pourquoi on recommande généralement du counseling. Certaines personnes prennent des médicaments pour contrôler leur anxiété au point de pouvoir commencer du counseling.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être difficile de soutenir un proche, de comprendre ce qu'il vit, et son comportement peut parfois être déconcertant. Beaucoup de personnes s'inquiètent de l'avenir de leur proche. Heureusement, on peut traiter la schizophrénie, et l'amour et le soutien peuvent aider énormément. Voici quelques conseils pour aider un proche :

- Renseignez-vous sur la schizophrénie, pour avoir une meilleure idée de ce à quoi vous attendre et de la façon dont vous pouvez aider.
- La schizophrénie peut avoir une grande incidence sur la capacité d'une personne à se concentrer et à comprendre l'information. Les proches peuvent ne pas réagir à des choses de manière prévisible ou peuvent avoir des difficultés avec des tâches qui vous semblent simples. La frustration est normale, mais ce n'est la faute de personne.
- Si un proche a du mal à suivre les conversations, choisissez un endroit tranquille et parlez-lui calmement et clairement.
- Il est conseillé d'éviter de contester les délires ou les hallucinations. Une stratégie plus utile consiste à se concentrer sur les sentiments que les délires ou les hallucinations font naître.

- Demandez à votre proche comment vous pouvez l'aider. Cela peut être aussi simple que de l'aider dans les tâches quotidiennes.
- Lorsque votre proche se sent bien, parlez ensemble de la façon de réagir aux urgences et décidez comment vous pouvez l'aider. Écrivez-le dans un plan de gestion de crise et remettez-le à l'équipe de soins. C'est également un bon moment pour parler des comportements auxquels vous ne voulez pas faire face.
- Renseignez-vous sur les services de soutien pour les prestataires de soins en vous adressant à l'équipe de soins de votre proche, aux services de santé provinciaux ou territoriaux ou à des organismes communautaires.
- Selon les obstacles que vit votre proche, le fait de planifier l'avenir avec des outils comme le régime enregistré d'épargne-invalidité peut vous permettre d'avoir l'esprit tranquille.
- Fixez vos propres limites et demandez du soutien pour vous-même lorsque vous en avez besoin. Pensez à vous joindre à un groupe de soutien pour les proches et à demander des services de counseling pour toute la famille.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2014 56337-05/14

LA SCHIZOPHRÉNIE



Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

La schizophrénie est une maladie mentale grave. L’un des mythes les plus persistants à son sujet est qu’on ne peut la traiter. Avec les bons soutiens, les gens peuvent travailler ou faire du bénévolat, participer activement à leurs propres soins et contribuer à leur communauté.

QU’EST-CE QUE LA SCHIZOPHRÉNIE?

La schizophrénie est une maladie mentale qui influence la façon de comprendre et d’interagir avec le monde extérieur.

Au début d’un épisode, les gens peuvent avoir l’impression que les choses qui les entourent semblent différentes ou étranges. Ils peuvent commencer à avoir de la difficulté à se concentrer, à penser ou à communiquer clairement ou à participer à leurs activités habituelles. Au cœur de l’épisode, les gens peuvent avoir des pertes de contact avec la réalité. C’est ce qu’on appelle des psychoses et elles peuvent prendre la forme d’hallucinations (de sensations comme des voix qui ne sont pas réelles) et de délires (de convictions fortes qui ne sont pas vraies comme celle d’avoir des super pouvoirs). Certaines personnes se sentent à plat ou engourdis. Leur humeur, leur motivation et leurs capacités d’accomplir des tâches peuvent aussi changer. Après un épisode, les signes peuvent continuer pendant un certain temps. Les gens peuvent se sentir agités, isoler des autres ou avoir du mal à se concentrer.

Le parcours et les répercussions exacts de la schizophrénie sont propres à chaque personne. Certaines personnes ne connaissent qu’un épisode au cours de leur vie, tandis que d’autres en vivent plusieurs. Certaines personnes traversent des périodes de bien-être entre les épisodes alors que d’autres peuvent connaître des épisodes qui durent longtemps. Certaines personnes connaissent un épisode psychotique sans avertissement, alors que d’autres manifestent de nombreux signes précurseurs. Peu importe la façon dont une personne vit la schizophrénie, la recherche reconnaît qu’un traitement précoce peut aider à réduire l’incidence des épisodes à l’avenir.

QUI EST TOUCHÉ?

La schizophrénie peut toucher tout le monde. Elle commence durant l’adolescence, quoique les femmes commencent souvent à être atteintes de la maladie un peu plus tard que les hommes. Personne ne sait exactement ce qui cause la schizophrénie ou pourquoi elle peut toucher les gens de façon aussi différente. Les gènes, la façon dont le cerveau d’une personne se développe et les événements de la vie peuvent tous jouer un rôle.

QU’EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

Même si on ne peut pas guérir la schizophrénie, les gens peuvent se rétablir et se rétablissent. Le rétablissement peut signifier apprendre à réduire l’incidence de problèmes, relever les défis ou maintenir le bien-être. La plupart des gens combinent certains des traitements et des services d’aide ci-dessous.

Certaines personnes doivent être hospitalisées si elles connaissent un épisode grave de psychose. C’est là le moment de déterminer le meilleur traitement pour vous et de commencer votre cheminement vers la santé. Avant de quitter l’hôpital, les prestataires de soins devraient vous aider à déterminer les prestataires de services (médecins, conseillers, conseillères, travailleurs sociaux ou travailleuses sociales) qui participeront à votre traitement soins et soutiendront votre rétablissement.

La médication

Les médicaments appelés antipsychotiques peuvent aider à réduire la gravité des symptômes comme les hallucinations et les délires, et éliminer en même temps ces symptômes pour beaucoup de personnes. En continuant la médication lorsque vous vous sentirez mieux de nouveau peut aider à réduire le risque de rechute (lorsque les symptômes reviennent). Il existe de nombreux types d’antipsychotiques; il faudra donc du temps et de la patience pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Tous les médicaments peuvent causer des effets secondaires dont certains peuvent être pénibles ou difficiles. Il est recommandé d’avoir des conversations périodiques et ouvertes au sujet de la médication avec votre médecin. Ainsi, tout le monde comprend comment un médicament agit sur vous, ce qui peut être fait et les choix possibles.

Le counseling et les soutiens

Le counseling peut aider à atténuer de nombreux problèmes, dont ceux concernant l’humeur mélancolique, l’anxiété et les relations. Vous pouvez acquérir des compétences utiles comme la résolution de problèmes et la définition d’objectifs.

Il existe également des thérapies pour aider à réduire l’incidence des délires et des hallucinations. La schizophrénie peut influencer sur les objectifs personnels concernant les études, le travail et la vie autonome. Des professionnels ou professionnelles (ergothérapeutes, travailleurs sociaux ou travailleuses sociales) peuvent aider par rapport à la vie quotidienne, les compétences sociales, la formation liée à l’emploi ou au bénévolat et les activités communautaires. Ils peuvent également vous mettre en contact avec des services de soutien communautaires comme les soins à domicile, l’aide au logement et au revenu.

La prévention des rechutes joue un rôle important dans la gestion de la schizophrénie. Vous pouvez apprendre ce qui pourrait déclencher un épisode et à reconnaître les signes précurseurs d’un épisode. L’objectif est de découvrir à quel moment demander des soutiens supplémentaires qui peuvent aider à réduire l’incidence ou la durée de l’épisode.

Il est important pour tout le monde de prendre soin de soi. Des petites étapes comme bien manger, faire de l’exercice régulièrement, adopter de saines habitudes de sommeil, consacrer du temps à des activités qu’on aime, la spiritualité et entrer en contact avec des proches peuvent faire une grande différence.

La schizophrénie peut donner aux gens le sentiment d’être très isolés et très seuls. Parfois, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie se sentent mal à l’aise en présence des autres. Mais beaucoup s’inquiètent également de ce que les autres vont penser d’elles. Les bonnes relations peuvent favoriser le soutien et la guérison. Votre équipe de soins peut vous aider à entrer en contact avec des groupes de soutien.