

## **Quoi faire dans une situation de crise de santé mentale?**

### **Qu'est-ce qu'une crise de santé mentale?**

On parle de crise lorsque la personne perd le contrôle ou sent qu'elle ne peut pas maîtriser la situation, et que ses mécanismes d'adaptation ne fonctionnent plus, provoquant ainsi une vive réaction émotionnelle ou physique. Tout le monde peut vivre une crise de santé mentale, mais les personnes atteintes de troubles mentaux y sont plus sujettes, souvent à des degrés d'intensité plus élevés. Certains facteurs peuvent entraîner une crise : stress majeur, traumatismes, problèmes relationnels, symptômes de maladie mentale, consommation de drogues, manque d'accès à des traitements, etc.

Les symptômes d'une crise de santé mentale incluent :

- Comportements ou intentions suicidaires;
- Crises de panique/anxiété extrême;
- Épisodes psychotiques;
- Autres émotions ou comportements qui semblent incontrôlables ou irrationnels et qui risquent de mettre la vie de la personne ou d'autrui en danger.

### **Qu'est-ce qu'un épisode psychotique?**

Une psychose est une perte de contact avec la réalité : la personne a de la difficulté à distinguer ce qui est réel de ce qui ne l'est pas. On parle alors d'un épisode psychotique. La consommation de drogues, certaines conditions médicales et des maladies mentales comme la schizophrénie ou le trouble bipolaire peuvent déclencher un épisode psychotique. La psychose peut se manifester subitement ou très graduellement, et les symptômes différer d'une personne à l'autre et varier avec le temps.

### **Comment savoir si le membre de ma famille/ami est en crise?**

Certaines personnes ne présentent aucun signe de détresse lors d'une crise. Elles doivent donc demander de l'aide ou avertir quelqu'un qu'elles éprouvent des difficultés. Pour d'autres, c'est évident puisqu'elles affichent un comportement très différent. Personne ne vit une crise de santé mentale de la même façon : les signes et les symptômes peuvent varier, allant de la confusion et d'un discours désorganisé à l'agitation extrême ou à la crainte d'être blessé. Certains signes avant-coureurs incluent :

- Parler beaucoup de la mort, envoyer ces pensées par courriels ou les afficher sur Facebook ou Twitter.
- Augmentation de la consommation d'alcool et de drogues au point de développer des pensées négatives ou de provoquer des événements négatifs dans la vie de la personne.
- Pensées ou comportements inhabituels (ex. : la personne croit que le facteur veut sa peau, ou recouvre les fenêtres de journaux).
- Négligence de l'hygiène personnelle.
- Changements soudains dans les habitudes de sommeil comme dormir plus souvent ou moins bien dormir.
- Changements dans la concentration, la mémoire et la capacité à traiter l'information.
- Gain ou perte de poids.
- Détérioration du rendement au travail ou des résultats scolaires, absentéisme accru.
- Changements d'humeur importants comme l'irritabilité, la colère, l'anxiété ou la tristesse.
- Retrait par rapport aux activités quotidiennes et aux relations personnelles.

Il arrive que ces changements surviennent subitement et soient apparents. Toutefois, ils se manifestent souvent graduellement et peuvent être difficiles à déceler sur le moment. Si quelque chose ne va pas chez le membre de votre famille/ami, il serait utile de considérer les dernières semaines ou les derniers mois et d'examiner les signes de changement.

N'attendez-pas pour faire part de vos préoccupations. Il vaut mieux intervenir avant que la situation ne devienne urgente. Si vous sentez que quelque chose ne va pas, vous avez probablement raison.

### **Quoi faire pour aider le membre de ma famille/ami durant une crise?**

Lorsque le membre de votre famille/ami est en crise de santé mentale, ne le laissez pas seul. Lui tendre la main est la première étape pour lui apporter le soutien dont il a besoin pour se sentir mieux. Essayez de le convaincre d'aller chercher de l'aide immédiatement en se présentant à une salle d'urgence, en consultant un médecin, un centre de détresse ou un professionnel de la santé mentale. Prenez au sérieux tout commentaire relatif au suicide ou au désir de mourir. Même si vous doutez qu'il tentera réellement de se suicider, il peut bénéficier de votre aide en recevant du soutien en santé mentale. Voici d'autres suggestions pour l'aider :



- Restez calme. Prenez quelques grandes respirations ou allez dans un endroit tranquille pour vous calmer. En étant calme vous-même, vous aiderez aussi le membre de votre famille/ami à se calmer.
- Assoyez-vous pour parler. Soyez compréhensif et ne jugez pas. Vous pouvez débiter la conversation en lançant une invitation banale : « Nous devons parler. Je ne te reconnais plus depuis quelque temps. Qu'est-ce qui se passe? »
- Écoutez plus que vous ne parlez. Montrez au membre de votre famille/ami qu'il peut compter sur votre soutien sans que vous le jugiez. En lui faisant part de vos préoccupations, restez-en aux faits, sans le blâmer ni le critiquer.
- Encouragez-le à consulter immédiatement son psychiatre ou son médecin, ou à se rendre à l'urgence d'un hôpital. Rappelez-vous que plus vous interviendrez rapidement, meilleurs seront les résultats. Il est essentiel que le membre de votre famille/ami ait la chance de recevoir volontairement des services. C'est un aspect important dans le rétablissement, le maintien des liens familiaux, du respect et de la dignité humaine.
- Si le membre de votre famille/ami a déjà accès à un fournisseur de services de santé mentale tel un psychiatre, un gestionnaire de cas, un pair aidant, etc., essayez d'obtenir son aide professionnelle pour déterminer les mesures à prendre. Si le membre de votre famille/ami possède un Plan d'action individualisé de rétablissement (PAIR)<sup>1</sup>, une directive préalable ou toute autre information sur le meilleur traitement à suivre durant une période de crise, essayez d'obtenir les mesures recommandées et suivez-les.
- Si le membre de votre famille/ami n'a pas de fournisseur de services ou de plan de traitement, collaborez avec lui afin de connaître les traitements et les services qu'il aimerait recevoir, ou s'il y a une personne qui peut venir aider en cas de crise.
- Il est important de lui donner autant de choix et d'autonomie de décision que possible par rapport à son traitement. Par exemple, vous pouvez simplement lui demander quel hôpital il préfère, s'il désire préparer une valise, s'il y a une personne que vous pouvez appeler, ou s'il souhaite que vous restiez avec lui ou l'accompagniez.
- Il se peut que vous déteniez des renseignements que les services professionnels n'auront pas. Vous pouvez contacter, avec ou sans le consentement du membre de votre famille/ami, son psychiatre ou son fournisseur de services de santé mentale et lui expliquer la situation. Il ne vous parlera pas de la maladie du membre de votre

---

<sup>1</sup> Wellness Recovery Action Plan (WRAP).

famille/ami, mais se montrera à l'écoute. Dans les circonstances, essayez d'être le plus concis possible et de vous en tenir aux faits; si vous devenez trop émotif, vos observations pourraient être considérées comme dramatiques et contre-productives. Si vous craignez de nuire à votre relation, vous pouvez demander que les renseignements demeurent confidentiels et soient utilisés le plus adéquatement possible.

- Il peut parfois être difficile de trouver de l'aide. Vous allez peut-être devoir essayer différents services, mais n'abandonnez pas. Écrivez et communiquez oralement vos préoccupations : les professionnels pourront difficilement les rejeter et vous faire un compte-rendu de ce que vous avez dit et fait.
- Si vous croyez que le membre de votre famille/ami est suicidaire ou fera du mal à quelqu'un, ne le laissez pas seul. Discutez avec lui de ses pensées suicidaires. Retirez les armes à feu ou toute autre arme potentielle pouvant le mettre en danger ou mettre quelqu'un d'autre en danger, comme des médicaments laissés sans surveillance. Appelez immédiatement un médecin ou le 9-1-1 s'il exprime des idées suicidaires ou contemple la mort.

Si vous croyez avoir besoin de services immédiats ou vous inquiétez pour votre sécurité, n'hésitez pas à appeler le 9-1-1.

### **Quoi faire si le membre de ma famille/ami devient violent ou agressif?**

Il arrive parfois que la personne éprouve des sentiments de confusion, de peur et de paranoïa si intenses durant une crise ou un épisode psychotique grave qu'elle devient agressive envers autrui, dont les membres de sa famille et ses amis immédiats : menaces verbales et accusations, dommages matériels, et parfois agression physique. Votre sécurité est très importante. Il y a des choses que vous pouvez faire pour augmenter votre sécurité, particulièrement si les comportements agressifs ou violents se répètent.

Il faut appeler la police si la sécurité d'autrui ou des biens matériels est compromise, durant une crise de santé mentale ou toute situation où vous vous sentez menacé ou subissez de la violence verbale, émotionnelle ou physique. ***Si vous ou une personne à la maison êtes en danger, appelez immédiatement le 9-1-1 ou l'équipe locale de mobilisation de crise.***

Pour plus de renseignements, consultez les fiches d'information « Plan de secours pour la famille et les amis » et « Dois-je appeler la police? ».

S'il y a des signes d'hostilité ou des menaces de violence:

- Évaluez la situation : est-ce que le membre de votre famille/ami menace d’infliger des blessures à lui-même ou à autrui, d’endommager les biens? A-t-il tendance à devenir agressif durant une crise ou un épisode psychotique? Son comportement devient-il de plus en plus erratique ou est-il plus agité, colérique, ou contrarié?
- Si vous croyez qu’il y a un risque de blessures ou des menaces de violence, assurez votre sécurité et celle de vos proches en quittant calmement les lieux.
- Appelez l’équipe locale de mobilisation de crise ou le 9-1-1. Décrivez avec le plus de précision possible la situation et les comportements que vous avez observés. Donnez des renseignements sur les besoins en santé mentale du membre de votre famille/ami et toute autre information pertinente. Précisez s’il est armé ou s’il a accès à des armes.

### **Où puis-je trouver de l’aide?**

Soutenir une personne en crise ou vivant un épisode psychotique peut être extrêmement pénible pour les membres de la famille et les amis. Vous pouvez vous sentir impuissant, fâché et confus. Vous avez peut-être vous-même vécu une crise en santé mentale. Il est important de chercher de l’aide pour vos propres préoccupations et votre détresse.

La Schizophrenia Society of Ontario peut vous aider. Appelez-nous au 1-800-449-6367 ou écrivez à [asktheexpert@schizophrenia.on.ca](mailto:asktheexpert@schizophrenia.on.ca).

Voici d’autres sources :

- Votre centre de détresse local. Trouvez celui qui se trouve dans votre collectivité : [www.dcontario.org/help.html](http://www.dcontario.org/help.html).
- Ligne d’aide aux victimes (LAV)<sup>2</sup> : 1-888-579-2888, 7 jours par semaine de 8 h à 22 h.
- Jeunesse, J’écoute<sup>3</sup> : 1-800-668-6868.
- Ligne d’aide sur la santé mentale<sup>4</sup> : 1-866-531-2600 ou visitez le <http://www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil/Index>.

---

<sup>2</sup> Victim Support Line (VSL).

<sup>3</sup> Kids Help Phone.

<sup>4</sup> Mental Health Helpline.