

Plan de secours pour les familles et les amis

C'est un mythe que les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses. En fait, elles sont plus souvent victimes de violence que la population générale.

Cependant, il peut arriver que la personne éprouve des sentiments de confusion, de peur et de paranoïa si intenses durant une crise de santé mentale 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, incendie criminel, et parfois agression physique et violence à l'égard des animaux domestiques. 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.

Si vous ou quelqu'un d'autre êtes en danger, n'hésitez pas à appeler le 9-1-1.

Pour plus de renseignements, consultez la fiche d'information « Quoi faire dans une situation de crise de santé mentale? » sur les mesures à prendre pour aider le membre de votre famille/ami en cas de crise de santé mentale ou d'épisode psychotique.

Qu'est-ce qu'un plan de secours?

Un plan de secours est un moyen de vous aider à vous protéger vous-même, vos enfants et autres personnes vulnérables de votre ménage. Ce plan vous aidera à prévoir à l'avance d'éventuels comportements menaçants ou violents et à améliorer votre sécurité.

Comment créer un plan de secours?

En élaborant votre plan de secours, vous devrez réfléchir à ce qu'il faut faire et à quoi vous attendre. En cas d'incertitude, appelez la Schizophrenia Society of Ontario au 1-800-449-6367 et parlez à l'un de nos conseillers qui vous aidera à évaluer les risques et à élaborer un plan de secours. D'autres centres peuvent vous offrir des conseils et du soutien : votre centre de détresse local (une liste complète se trouve au www.dcontario.org/help.html), Assaulted Women's Helpline¹ (1-866-863-0511), et Jeunesse, J'écoute² (1-800-668-6868). Vous pouvez aussi parler à

¹ Pour des services en français, appelez FEM'AIDE au 1-877-336-2433.

² Kids Help Phone.

une personne en qui vous avez confiance comme un ami, un collègue, un médecin, un avocat ou un travailleur social.

Veillez noter que les professionnels peuvent signaler le cas à une société d'aide à l'enfance s'ils croient que des enfants sont en danger et ont besoin de protection.

Ce qu'il faut prendre en considération dans votre plan de secours :

- Prenez les menaces, implicites et explicites, au sérieux. Soyez attentif lorsqu'elles se manifestent et prêt à réagir dans le meilleur intérêt de tous en appelant le 9-1-1 ou en quittant la maison.
- Parlez à des gens en qui vous avez confiance de vos préoccupations, des menaces reçues et de tout comportement agressif que vous avez observé ou dont vous avez été victime.
- Demandez à des voisins ou à des amis de confiance d'appeler la police s'ils entendent des gens se disputer, des bruits intenses, ou remarquent quelque chose de suspect.
- Si vous avez des enfants, apprenez-leur à composer le 9-1-1. Inventez un mot codé que vous pouvez utiliser en cas de besoin.
- Appelez une agence de counseling ou une ligne d'aide téléphonique pour discuter de votre situation et savoir comment créer un plan de secours.
- Ayez à portée de main une liste de personnes à contacter en cas d'urgence : 9-1-1, police, lignes d'aide téléphonique, famille et amis, équipes locales de mobilisation de crise, psychiatre, avocat, etc.
- Pensez aux personnes qui pourraient vous aider, gardez une valise pour vous, vous prêter de l'argent. Prévoyez des mesures pour vos animaux domestiques.
- Pensez à un endroit où vous pouvez aller en toute sécurité :
 - Chez un ami ou un proche, si l'endroit est sécuritaire.
 - Un hôtel ou un refuge.
 - Si vous devez quitter la maison, contactez immédiatement l'équipe locale de mobilisation de crise ou la police en cas de préjudice ou de risque élevé de préjudice. Si

possible, retirez avant de quitter tous les objets que la personne peut utiliser pour se faire du mal.

- Réfléchissez à tous les moyens sécuritaires pour quitter votre demeure et pratiquez-vous.
- Envisagez des stratégies d'isolement et de sortie pour chaque pièce de la maison. Si, à tout moment, vous deviez vous isoler dans une pièce, vérifiez si la porte se barre, s'il y a un téléphone et une sortie viable. Évitez la cuisine ou le garage où des couteaux ou autres armes risquent de s'y trouver, ainsi que les pièces où vous pouvez rester enfermé, comme la salle de bain, un placard ou un espace restreint.
- Retirez ou cachez toutes les armes de la maison (armes à feu, épées, bâtons, etc.). Si c'est impossible, assurez-vous qu'elles soient mises sous clé, cachées et inaccessibles aux autres sauf à vous.
- Retirez ou cachez tout objet pouvant être utilisé comme arme ou détruire des biens (ex. : couteaux ou autres objets coupants, allumettes et briquets, objets lourds ou contondants, etc.).
- Installez des détecteurs de fumée à chaque étage et gardez des extincteurs à portée de main.
- Préparez un plan de secours pour aller en vacances ou dans un lieu à l'extérieur du domicile immédiat.
- Dressez une liste des actes précédents d'agression, de violence ou de dommages matériels et inscrivez-les à chaque fois qu'ils surviennent. Ainsi, vous serez en mesure de déterminer quels types de comportements menaçants la personne a tendance à adopter durant une crise de santé mentale ou un épisode psychotique, et comment vous en protéger. Ces informations sont aussi utiles pour l'équipe de traitement de la personne et la police. Pour plus de renseignements, consultez la fiche d'information « Documenter l'incident ».
- Mettez un peu d'argent de côté à l'occasion et conservez-le dans un lieu sûr. Essayez d'en avoir toujours une petite somme sur vous, comme de la monnaie pour téléphoner ou prendre l'autobus.

- Préparez une valise en y incluant des articles d'usage courant (voir la liste ci-dessous). Cachez-le dans un endroit facile d'accès.
- Relisez souvent votre plan de secours.

Liste d'articles à apporter si vous quitter votre domicile :

Idéalement, vous devez apporter tous les articles suivants au cas vous quitteriez votre domicile. Vous devriez garder sur vous en tout temps certains d'entre eux, et mettre les autres dans votre « valise d'urgence ».

- Pièces d'identité;
- Votre certificat de naissance et celui de vos enfants;
- Passeports, visas, documents de résidence permanente et permis de travail;
- Argent, livrets de banque, carnet de chèque, cartes de débit et de crédit;
- Clés de la maison, de l'auto et du bureau. (Faites faire un trousseau de clés supplémentaire pour mettre dans votre « valise d'urgence ».);
- Permis de conduire (si vous en avez un) et papiers d'immatriculation (si applicable);
- Médicaments d'ordonnance;
- Copies des documents concernant votre habitation (p. ex. : hypothèque, contrat de location et de bail);
- Carnet d'adresses;
- Photos de famille, journal intime, bijoux, objets ayant une valeur sentimentale;
- Vos vêtements et nécessaires de toilette et ceux des membres de votre famille/enfants;
- Petits jouets préférés de vos enfants;
- Documents relatifs à la santé mentale du membre de votre famille/ami : liste de médicaments, coordonnées de l'équipe de traitement ou du psychiatre, copies des dossiers médicaux si vous les avez en votre possession (rapports psychiatriques, ordonnances de traitement en milieu communautaire).