

Crise et désorganisation

Voyons celles-ci en contexte de santé mentale

Une crise survient lorsque la personne se sent submergée par des événements, n'a plus les ressources pour y faire face. Elle perd alors le contrôle et, potentiellement, se désorganise. On peut observer qu'elle n'a plus recours à ses mécanismes d'adaptation habituels. Une crise peut causer une grande anxiété, voire un état de panique. Elle affecte les humeurs, les comportements et les facultés mentales.

Retenons qu'une crise, par définition, est de courte durée.

Alors que toute personne peut vivre un tel épisode durant sa vie, les personnes avec des problèmes de santé mentale sont davantage susceptibles d'en vivre, et avec une plus grande intensité. Une profonde souffrance est souvent liée à cette condition.

Pour comprendre ce qui se passe, considérons **les facteurs de risque les plus courants** :

- ◆ l'isolement



pixabay.com

- ◆ l'abus de drogue ou d'alcool
- ◆ l'arrêt de la médication
- ◆ stress majeur
- ◆ traumatisme
- ◆ problèmes relationnels.

Sommaire :

- Accueillir avec calme
- Récolter des indices à partager
- Informer le Vieil Ami de vos intentions
- Le sécuriser, puis solliciter l'aide adaptée

Ouvrir l'œil sur les signes de la désorganisation

Notre Vieil Ami ne sait pas poser les bons gestes, est désorienté, tourne en rond et s'agite? Et pour cause, son cerveau ne répond plus!

Que voyez-vous d'autre?

- ◆ difficulté majeure à s'organiser et à voir à ses obligations
- ◆ altération du jugement

- ◆ présence possible d'idées bizarres (ou d'hallucinations)
- ◆ mémoire affaiblie
- ◆ vives réactions émotionnelles ou physiques (agressivité entre autre)

L'important est de reconnaître des signes et de réagir rapidement et de façon appropriée.



Trucs et astuces

- ♥ Restez calme! Votre attitude rassurante sera le premier geste réconfortant pour votre Vieil Ami
- ♥ Prenez le pouls de la situation : assoyez-vous pour converser. Posez des questions concises et écoutez attentivement
- ♥ Tentez de savoir ce qui aurait pu déclencher un tel désordre, sans toutefois pousser à l'interrogatoire
- ♥ Si le Vieil Ami est agité, assurez-le de votre attention mais préservez-vous par une distance sécuritaire
- ♥ Tentez de relever quelques indices (présence d'alcool, manque de concentration, hygiène personnelle négligée, idées suicidaires, etc.)
- ♥ Vous devrez agir rapidement. Ces informations aideront les personnes contactées à identifier les besoins et les ressources à mobiliser
- ♥ Voyez si vous pouvez lui changer les idées ou s'il est réellement perturbé. Dans ce cas, restez à ses côtés et voyez comment demander de l'aide (auprès du personnel de l'établissement par exemple)
- ♥ Si notre Vieil Ami est agressif et que vous ne vous sentez pas en sécurité, vous devrez contacter les services d'urgence.

Autres infos

La désorganisation, en contexte de crise, peut monter en intensité. Vous observerez peut-être alors:

- ◆ une désorientation dans le temps et l'espace
- ◆ des problèmes d'élocution
- ◆ un visage à l'expression non adaptée aux circonstances
- ◆ une altération de la concentration
- ◆ une hygiène personnelle négligée
- ◆ état de panique
- ◆ des idées de grandeur.

Les gestes à poser seront les mêmes.

Peu importe l'intensité de la crise, informez promptement votre responsable Petits Frères. Il s'agira de contacter la ressource destinée à la situation car l'intervention doit être assurée par des professionnels désignés.



SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Prendre quelque initiative sans consulter le Vieil Ami
2. Imposer une solution qui vienne de vous
3. Le laisser seul sans aviser quiconque
4. Créer un contact physique si le Vieil Ami est agressif

Attitudes à préconiser:

- ♥ Rassurez-le de votre désir de compréhension qui a pour but de le soutenir, et que vous ne ferez rien qu'il n'ait pas décidé lui-même
- ♥ Repensez aux rencontres précédentes : les comportements actuels sont-ils soudains? Graduels? Recoupez-vous certains indices qui mériteraient d'être partagés?
- ♥ Voyez comment contacter un responsable sans délai après la rencontre, pour partager vos observations et ventiler
- ♥ Pensez à vous aussi. Si l'atmosphère de la rencontre est tendue ou éprouvante, ne vous attardez pas. Veillez à sa sécurité, contactez l'aide appropriée et dites-lui qu'il ne sera pas abandonné mais que vous devez quitter. Assurez-le de votre retour prochain.