COMMUNIQUER AVEC SON PROCHE
VIVANT AVEC UN
TROUBLE PSYCHOTIQUE

Un trouble psychotique, c'est un trouble de santé mentale qui peut, à certains moments, affecter la perception de la réalité. La personne peut vivre des hallucinations (entendre ou voir des choses que les autres ne perçoivent pas) ou des idées délirantes (être convaincu·e de quelque chose que les autres ne croient pas). Elle peut avoir du mal à penser clairement, à s'exprimer ou à reconnaître ce qui est réel ou non. C'est une expérience qui est souvent très bouleversante pour la personne qui la vit.

RESTE CALME ET RASSURANT·E

Si la personne est confuse, agitée ou se sent menacée même si aucun réel danger n'est présent, ton calme peut aider à créer un sentiment de sécurité. Garde un ton doux, parle lentement, et évite les gestes brusques. **Exemple: « Je suis là, on peut juste rester ici ensemble, le temps dont tu as besoin. »**

NE CONFRONTE PAS SES CROYANCES OU SES HALLUCINATIONS

Même si ce que ton proche vit semble irrationnel, pour lui, c'est réel. Si la personne te parle de quelque chose qu'elle perçoit et qui lui fait peur, il est préférable de ne pas aborder directement la croyance ni de prendre position sur le fait que ce soit vrai ou faux. **Tu peux plutôt lui répondre : « Je comprends que cette situation te fait peur. Ce que tu ressens est tout à fait normal. »**

DIRIGE DOUCEMENT LA PERSONNE DANS LE MOMENT PRÉSENT

Quand quelqu'un vit une hallucination ou un délire, il peut être utile de recentrer son attention sur l'environnement réel, sans confronter directement la personne. L'objectif n'est pas de nier ce qu'elle vit, c'est plutôt de l'aider doucement à revenir à des éléments concrets et rassurants de la réalité. **Exemple: « Regarde, on est ensemble dans le parc en ce moment. On peut juste rester assis·es ici un peu si tu veux »**

RESPECTE TES LIMITES ET DEMANDE DU SOUTIEN AU BESOIN

Les épisode psychotiques peuvent être éprouvants. Tu n'as pas à gérer ça seul·e.
Tu peux dire : « Je suis là pour toi, mais je vais aussi prendre du temps pour moi et aller chercher de l'aide pour que tu sois bien accompagné·e. »

SQS
SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE de la SCHIZOPHRÉNIE et des psychoses apparentées

Ces conseils sont généraux. Chaque personne est unique et il est important d'adapter ton mode de communication selon le contexte.

espace allié