

Aide mémoire

Les contraintes

Il existe deux types de contraintes différentes :

- Les contraintes internes (symptômes de la maladie, émotions ressenties, etc.)
- Les contraintes externes (stigmatisation, perception des autres, ordonnances, etc.)

La famille joue un rôle primordial dans l'accompagnement, le rétablissement et la prise de décision des personnes vivant avec la schizophrénie. Il est important de bien l'outiller et l'accompagner dans ce processus, afin que la famille demeure un allié.

Puisque la schizophrénie est une maladie souvent mal comprise, la stigmatisation qui en découle peut entraîner les

contraintes suivantes :

- Incapacité à obtenir/maintenir un travail stimulant
- Pauvreté et manque de ressources
- Regard de l'autre négatif et sensation d'être jugé
- etc.

Il ne faut pas sous-estimer le pouvoir des mouvements de soutien et d'entraide pour accompagner les personnes. Ces mouvements contribuent au rétablissement de la personne, en plus de les valoriser et d'améliorer leur expérience en lien avec le système de la santé.

● Trucs pour accompagner la personne

- Faire valoir les forces de la personne dans le plan de rétablissement
- Laisser la personne diriger son rétablissement
- Être empathique, lui faire reconnaître ses bons coups
- Faire des objectifs SMART au besoin
- Relier médication, réduction des symptômes et rétablissement, faire du sens pour la personne

Trucs pour accompagner la famille ●

- Évaluer l'impact de l'hospitalisation
- Informer sur la maladie et la meilleure façon de communiquer
- Inclure les proches dans l'élaboration du plan de rétablissement (si possible)
- Informer sur les ressources disponibles pour la personne et les proches