

LE PROCHE*, UN ALLIÉ IMPORTANT DE L'INTERVENANT VERS LE RÉTABLISSEMENT D'UN USAGER AYANT DES IDÉES SUICIDAIRES

SAVEZ-VOUS QUE LE PARTENARIAT AVEC UN PROCHE PEUT AMÉLIORER L'ADHÉSION AU TRAITEMENT, DIMINUER LE NOMBRE DE RECHUTES ET D'HOSPITALISATIONS? De plus, il permet d'enrichir l'estimation de la dangerosité, tout en ciblant les facteurs qui protègent ou mettent en danger l'utilisateur.

SUSCITEZ L'ADHÉSION DE VOTRE USAGER À IMPLIQUER SON PROCHE :

- Rappeler qu'il est rassurant pour son proche d'être tenu au courant de la situation.
- Souligner que le proche est dans la bienveillance.
- Inviter à nommer ses attentes à son proche et son désir de demeurer responsable de sa situation.
- Explorer les craintes à impliquer son proche, les normaliser (ex: sentiment de honte) et déterminer les informations qu'il accepte de partager.
- Accompagner dans le dévoilement des idées suicidaires. Parlez-lui du soulagement que cela peut lui procurer.
- Expliquer que, malgré sa perception de solitude, l'aide des proches peut prendre différentes formes que l'écoute. Relever des exemples concrets de ce que vous avez observé dans ses relations.



**POUR
SUSCITER
L'ESPOIR ...**

**LE PROCHE EST
UNE SOURCE
PRÉCIEUSE
D'INFORMATIONS!**

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES ASPECTS SUIVANTS :

- Qualité des relations interpersonnelles
- Habitudes de vie de l'utilisateur
- Changements significatifs de comportements
- Moments critiques potentiels ou à venir
- Circonstances particulières des gestes suicidaires antérieurs
- Assiduité à la médication

QUESTIONNEZ LE PROCHE SUR LES RAISONS DE VIVRE DE L'USAGER :

- "Décrivez-moi des personnes qui sont importantes pour votre fils?"
- "Selon vous, quels sont les moments où votre conjointe semble aller un peu mieux?"
- "Parlez-moi de l'importance que votre père a pour vous?"
- "Dites-moi ce qui maintient votre amie en vie?"

**IMPLIQUER UN
PROCHE:
SÉCURISANT
POUR
L'USAGER
ET POUR
L'INTERVENANT!**

**POUR QUE LE
PROCHE
PARTICIPE AU
RÉTABLISSEMENT
DE VOTRE
USAGER**

LE PROCHE PEUT

SOUTENIR L'USAGER

- L'accompagner à ses rendez-vous.
- Proposer de l'aide pour des activités de la vie quotidiennes. Exemple: préparer des repas.
- Rappeler ses raisons de vivre.
- Souligner ses forces et ses compétences.
- Valoriser sa démarche d'aide.

CONTRIBUER À LA SÉCURITÉ EN CONCERTATION AVEC L'USAGER

- Discuter des stratégies et moyens établis pour diminuer la détresse.
- Communiquer fréquemment afin de prendre de ses nouvelles.
- Rester disponible en période de vulnérabilité.
- Éloigner le moyen (ex: rapporter les médicaments à la pharmacie).
- Accompagner vers les ressources ciblées.

POUR QU'UN PROCHE DEMEURE UN ALLIÉ, PENSONS À SON ÉQUILIBRE!

COLLABORER AVEC LE PROCHE, c'est un investissement durable pour le rétablissement de votre usager!

VOLONTÉ ET APTITUDE À S'IMPLIQUER :

- Clarifier son désir, sa disponibilité (temps) et comment il souhaite s'investir.
- Cibler un autre proche en mesure de s'impliquer. La prévention du suicide ne doit pas se porter seul!

SENTIMENT DE COMPÉTENCE :

- Refléter les ressources internes (forces) du proche.



CAPACITÉ À PRENDRE SOIN DE SOI :

- Sensibiliser aux signes d'épuisement et donner des ressources au besoin.

FAVORISEZ L'IMPLICATION DU PROCHE

MAINTIEN DES ACTIVITÉS PLAISANTES :

- Inviter à renouveler ses sources d'énergie afin d'être disponible à la personne qui pense au suicide.

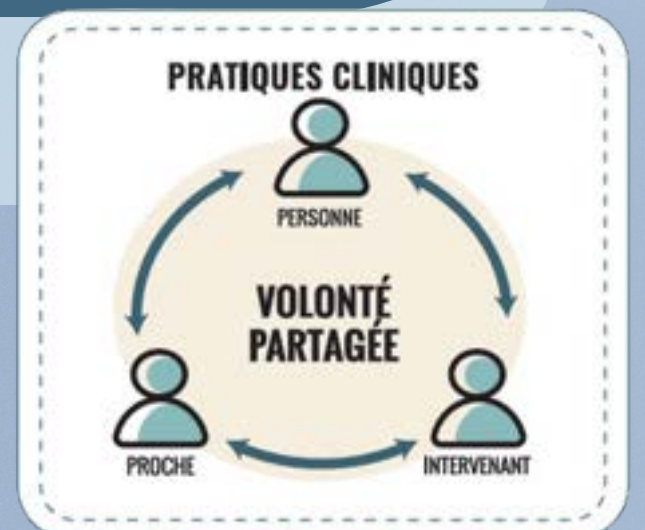


Image tirée du guide des bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale: considérer, intégrer, outiller.

SOURCES DE SOUTIEN SOCIAL (incluant ressources externes) :

- Encourager les contacts avec les personnes qui sont importantes pour lui.
- Suggérer le partage des confidences avec les gens de confiance.
- Référer vers des services pour les proches, tel qu'un organisme offrant du répit.



<https://www.lavalensante.com/soins-et-services/liste-des-soins-et-services/proche-aidance/des-ressources-pour-vous-aider/>

BESOINS OBSERVÉS CHEZ LES PROCHEs

BESOINS	CE QUE L'INTERVENANT PEUT FAIRE POUR AIDER LE PROCHE
ÉCOUTE	<ul style="list-style-type: none"> • Rester attentif aux inquiétudes des proches. • Rassurer si possible.
SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT	<ul style="list-style-type: none"> • Inviter l'usager et le proche à développer un code verbal et non verbal lorsque les émotions sont envahissantes et que la communication est plus difficile. • Encourager le proche à être bienveillant envers lui-même. • Donner des exemples de formulation qui encouragent l'usager: « <i>Je sais que ce n'est pas facile ce que tu traverses et je vois que tu ne lâches pas</i> ».
EMPATHIE	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer de l'intérêt et se préoccuper du point de vue du proche.
NORMALISATION DES ÉMOTIONS	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer que plusieurs émotions peuvent coexister et être légitimes, tout en créant de la confusion. • Mentionner au proche: « <i>Je vois que vous vous investissez beaucoup pour votre être cher, vous l'aimez et à la fois c'est épuisant. Ce sont des émotions normales et vécues par plusieurs proches.</i> ».
RECONNAISSANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Refléter l'importance de leur implication.
INFORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Expliquer l'ambivalence: « <i>Une partie de ta sœur souhaite mettre fin à ses souffrances et une autre partie veut continuer à vivre.</i> » Tirée de suicide.ca • Inviter à consulter : 

