



Un dépliant pour vous aider à comprendre les expériences de votre ami ou parent et ce que le service « Early Intervention » a à offrir



Comprendre les expériences inhabituelles et angoissantes

Les expériences angoissantes inhabituelles incluent des choses comme la paranoïa, ou la peur que quelqu'un vous suive ou cherche à vous nuire, avoir d'autres pensées étranges ou bouleversantes, ou voir, entendre, ressentir, sentir ou goûter des choses que les autres ne perçoivent pas.

Les gens peuvent vivre des expériences angoissantes inhabituelles pour de nombreuses raisons. Ces expériences peuvent être liées à des expériences spirituelles. Elles peuvent également survenir lorsque vous êtes privé de sommeil pendant longtemps, prenez des médicaments, souffrez d'épilepsie ou que vous souffrez de stress ou de traumatismes.

Ces expériences sont assez courantes. Elles peuvent commencer à l'adolescence ou au début de la vingtaine, bien que pour certaines personnes, elles peuvent apparaître beaucoup plus tard.

Lorsque ces expériences sont effrayantes et ont un effet important sur la vie d'une personne, elles sont parfois appelées psychose, mais d'autres considèrent ces expériences comme une extension des angoisses normales. La psychose est simplement un mot qui décrit des expériences.

Cela peut sembler effrayant sur le coup, si votre ami ou parent a peur, mais il peut se remettre, avoir une vie, un bon travail, une relation et une famille.

Il existe deux phases principales dans les expériences angoissantes inhabituelles. Dans la phase aiguë, votre ami ou parent peut ressentir de la paranoïa, entendre et voir des choses et avoir des pensées brouillées, mais après quoi il commence alors à se remettre. Dans la phase de récupération, votre ami ou parent peut avoir des croyances et des expériences similaires, mais elles peuvent être moins bouleversantes et moins l'affecter.

C'est ce que vous faites ensuite qui compte ! Si vous pensez que votre ami ou parent a ces expériences, le fait de choisir de travailler avec les « Early intervention services » est une étape importante dans le soutien de votre ami ou parent pour aller de l'avant par rapport à ces expériences.

Les faits montrent que le soutien que votre ami ou parent reçoit au cours des premiers mois critiques et des années avec ces expériences est particulièrement important.

Quels sont les « Early Intervention services » ? Que font-ils ?

Les « Early intervention » (EI) sont spécialement conçus pour aider votre ami ou un parent à gérer et à se remettre de ses expériences angoissantes inhabituelles, à se sentir plus positif, à reprendre sa vie en main et à réduire les chances que cela se reproduise.

Les services « EI » se concentrent sur tous les aspects de la santé mentale et physique et travaillent de différentes manières : le médical, le psychologique, le social et physique, l'aide au travail, à l'école et au collège, la famille et les amis, les relations, le logement, l'argent, les drogues, l'alcool, et la santé. Il vise à fournir des traitements utiles et un large soutien exhaustif qui correspondent également aux antécédents spirituels, religieux, culturels ou familiaux de votre ami ou parent.

Du fait que les services « EI » fonctionnent de manière globale, il existe de nombreux types différents de personnes qui travaillent dans le service. Elles sont toutes habituées à travailler avec des personnes ayant ce genre d'expériences. Ces personnes comprennent des coordonnateurs de soins, des psychiatres, des psychologues, des pharmaciens, des infirmiers, des ergothérapeutes, des travailleurs sociaux et des travailleurs de soutien et d'aide

au rétablissement. Vous trouverez plus d'informations sur ces personnes et sur ce qu'elles peuvent offrir sur notre site Web à l'adresse likemind.nhs.uk.

Les services « EI » offrent un soutien pouvant aller jusqu'à trois ans, même si les choses s'améliorent en quelques semaines. Ceci est dû au fait qu'un grand nombre de personnes peuvent avoir du mal avec ces expériences angoissantes inhabituelles sur une plus longue période. Obtenir le bon soutien est vraiment important pour donner à votre ami ou à votre parent les meilleures chances de guérison.



Comment les services « Early Intervention » travaillent-ils avec les amis et la famille ?

Les services « EI » travaillent habituellement avec la famille et les amis, afin qu'ils puissent également vous soutenir. En effet, ils comprennent qu'il est difficile de soutenir un membre de la famille ou un ami en période de détresse, et vous pourriez aussi avoir des difficultés. C'est aussi parce que les gens sont plus susceptibles de se remettre d'une détresse plus rapidement s'ils ont de la famille et des amis qui les soutiennent.

Vous pouvez donc attendre de la part d'un service « EI » qu'il :

- Aborde de façon générale avec vous les aspects de la santé mentale, du rôle du service « EI », des personnes qui travaillent dans le service et des traitements qui sont proposés.
- Soit à l'écoute de vos préoccupations et aborde avec vous en général les choses que vous pouvez faire et qui pourraient être utiles.
- Vous soutienne dans votre rôle de parent ou d'ami. Cela peut inclure de vous parler au téléphone, de vous rencontrer, de vous inviter à participer à un groupe de soignants ou de vous proposer une évaluation de soignants pour vous aider avec vos propres besoins.

Si votre ami ou parent accepte que des informations soient partagées avec vous, le service « EI » peut également :

- Vous parler des problèmes spécifiques que votre ami ou parent éprouve et des soutiens et traitements spécifiques qui sont mis en place pour l'aider.
- Vous inviter à participer aux réunions de planification des soins et aux réunions de suivi.
- Proposer une intervention familiale lorsque celle-ci est disponible et peut s'avérer utile.

Chaque personne est différente en termes de culture, de sexe, de religion, d'ethnie, de sexualité et de bien d'autres façons. Un grand nombre de personnes qui font appel aux services de santé mentale ont dit qu'ils trouvent la religion ou la spiritualité utile pour les aider à gérer leurs problèmes de santé mentale - mais ils trouvent parfois qu'il est difficile de parler de cela avec les professionnels de la santé qui s'occupent d'eux.

Vous constaterez peut-être que différentes personnes ont des opinions différentes sur l'origine de l'expérience de votre ami ou parent et sur les meilleures façons de les gérer. Par exemple, vous,

votre parent ou un chef religieux peut considérer leurs expériences comme étant spirituelles, et peut penser que la prière ou le soutien familial est la meilleure façon de faire face, alors qu'un psychiatre de son côté recommande un traitement et des médicaments.

Vous pouvez également constater que parfois les conseils donnés entrent en conflit avec vos propres valeurs personnelles. Par exemple, il peut arriver que vous pensiez qu'il est préférable d'être auprès de votre ami ou un parent à tout moment pour garder un œil sur lui et vous assurer qu'il est en sécurité, mais l'équipe du NHS pourrait suggérer que votre parent peut être plus indépendant.

Parlez à votre ami ou au coordonnateur des soins de votre parent si vous êtes confus concernant certaines informations qui vous ont été fournies, ou si vous ou votre ami ou parent avez des préoccupations culturelles ou religieuses. Le coordonnateur des soins de votre ami ou parent peut ne pas être au fait de votre passé culturel ou spirituel, ou de celui de votre ami ou parent, mais il cherchera à écouter, à comprendre et à respecter vos opinions, ou celles de votre ami ou parent. Les membres du service aideront votre ami ou un parent à trouver les traitements les plus utiles et

sont en mesure d'adapter leur approche à une situation particulière. Vous pouvez leur demander comment ils pourraient inclure des aspects de croyances spirituelles ou des personnes issues de milieux religieux/spirituels dans leur approche pour soutenir votre ami ou parent.

L'équipe du NHS tentera également de surmonter les barrières linguistiques, et peut faire appel à un interprète, si vous pensez que cela pourrait aider. Les services « EI » respecteront la vie privée de chacun et veilleront à garder un niveau de confidentialité lorsque vous, votre ami ou votre parent le souhaitent. Le service « EI » se concentrera sur le soutien apporté à votre ami ou parent. Il arrive parfois qu'une demande soit faite de ne pas divulguer certaines choses que la personne ou leur famille ne veut pas partager, ou il arrive que la demande soit faite de ne pas parler du tout à la famille et aux amis, mais les services « EI » demanderont plutôt comment procéder pour, plutôt que s'il faut inclure les amis et parents dans le soutien apporté à la personne.

Les services « Early Intervention » sont-ils efficaces ?

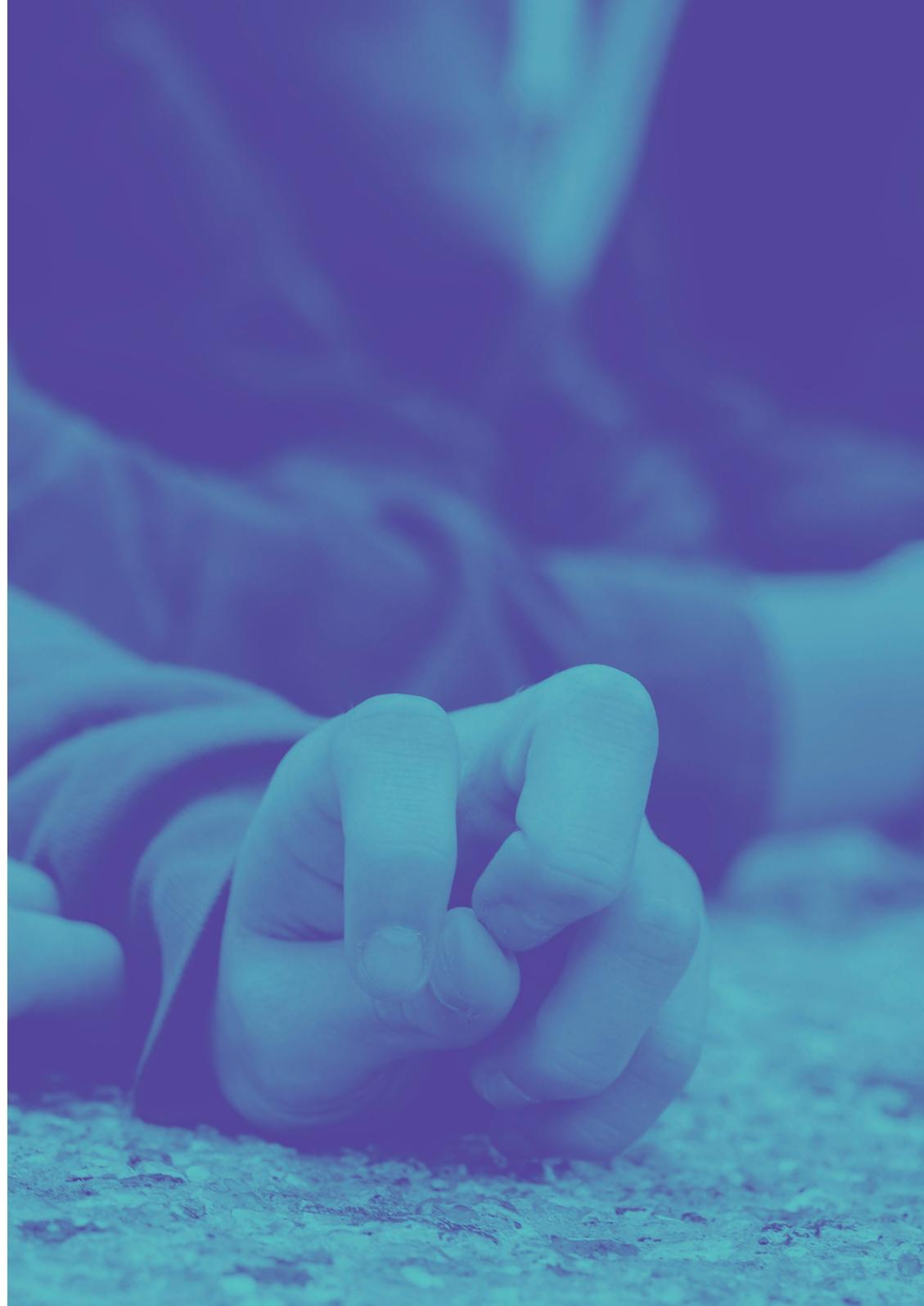
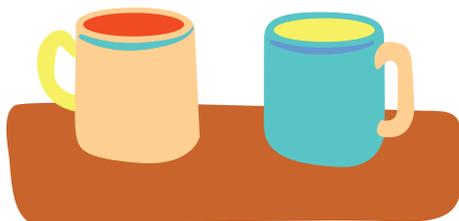
Des recherches ont démontré que les services « EI » sont mieux à même de réduire les expériences inhabituelles et angoissantes et permettent de mieux prévenir que ces expériences se reproduisent que les services de santé communautaires standard.

Les personnes qui utilisent les services « EI » ont également tendance à être plus engagées et satisfaites et à avoir une meilleure qualité de vie que les personnes qui utilisent des services communautaires plus traditionnels.

Les services « EI » mènent à de meilleurs résultats du fait qu'ils offrent un large éventail de domaines de soutien, y compris la médecine, les thérapies psychologiques qui impliquent de parler et de comprendre les expériences (p. ex., thérapie comportementale cognitive et thérapie familiale), le soutien professionnel (p. ex., un soutien pour trouver et conserver un emploi), et le soutien pour des problèmes de santé physique et de bien-être général (p. ex., régime alimentaire, exercice, soutien des pairs, accès aux espaces verts extérieurs). Certes, l'un des principaux traitements de la psychose est un traitement médical, mais généralement votre ami ou parent n'a pas absolument besoin de prendre des médicaments, et il existe d'autres

traitements qui sont également utiles - les services « EI » n'ont pas la volonté de faire interner les gens dans un hôpital. En fait, ils ont été créés pour réduire le nombre de personnes nécessitant un traitement hospitalier. Notre dépliant « Choix de traitements » et notre site Web likemind.nhs.uk vous en disent plus sur un vaste éventail d'options qui pourraient être utiles.

Le coordonnateur des soins de votre ami ou parent peut l'aider à choisir et à adapter les traitements et le soutien en fonction de ses croyances et pratiques culturelles, religieuses ou spirituelles.



Que puis-je faire d'autre pour aider mon ami ou parent à se rétablir ?

Lorsque des personnes font face à des problèmes de santé mentale, le fait d'avoir un très bon soutien social de la part de la famille et des amis fait une grande différence. Avoir ce soutien social les aide à récupérer plus rapidement et plus complètement. Il est également utile que les amis, la famille et les services de santé soient de façon générale d'accord sur ce qui aidera leur ami ou parent.

Voici quelques suggestions de choses qui pourraient aider votre ami ou votre parent à se sentir mieux :

- Écouter et essayer de comprendre ce que votre ami ou parent essaie de vous dire et pourquoi il pense ainsi
- Encourager votre ami ou parent à revenir à aux choses qu'il a déjà appréciées dans la vie, ou à se lancer dans de nouveaux passe-temps, des activités sociales, des cours universitaires ou des opportunités d'emploi
- Encourager l'indépendance de votre ami ou parent
- Penser positivement et être optimiste par rapport aux choses que votre ami ou parent pourrait vouloir faire dans la vie

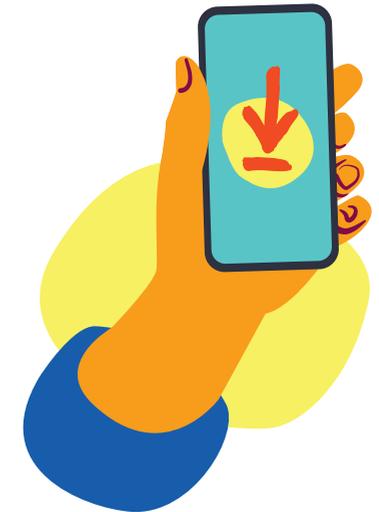
- Garder son calme et prendre du temps pour soi
- Essayer d'éviter les conflits et le stress dans votre relation avec lui
- Avoir des attentes réalistes et laisser votre ami ou parent se remettre à son propre rythme
- Soutenir votre ami ou parent dans le choix et l'utilisation des soins proposés



Où puis-je trouver plus d'informations ?

Le contenu de ce document est basé sur les dépliants « Le service Early intervention en psychose » et « Les amis et la famille ». Il a été élaboré à partir des commentaires de jeunes personnes (âgées de 14 à 35 ans) qui utilisent les services « EI ».

Visitez notre site Web, likemind.nhs.uk, pour obtenir plus d'informations, y compris des copies de ces dépliants et d'autres, des informations sur les endroits où obtenir de l'aide, ainsi que les commentaires et les conseils d'autres personnes qui ont eu des expériences similaires. Bien que les traductions ne soient pas parfaites, vous pourrez traduire le contenu du site Web dans votre propre langue en cliquant sur votre langue dans la section « Langue » sur le côté gauche.



Commentaires sur ce dépliant

Veuillez déchirer ici

Veuillez nous faire savoir à quel point vous avez trouvé utile d'avoir ces informations dans votre langue maternelle en répondant aux questions suivantes. Vos commentaires seront anonymes et nous aideront à développer de nouvelles et meilleures ressources pour vous et à améliorer les services « EI ».

1. Je suis (veuillez encercler 1 option) :

a) Une personne qui utilise les services « EI »

b) Un ami ou un membre de la famille d'une personne qui utilise des services « EI »

2. Âge en années : _____ ans.

3. Sexe : Masculin/Féminin/Préfère ne pas répondre/Autre (veuillez préciser)

4. Veuillez indiquer dans quelle mesure il est utile de rédiger ce dépliant dans votre langue maternelle, en encerclant l'un des chiffres ci-dessous sur une échelle de 1 (pas du tout utile) à 5 (très utile) :

1 2 3 4 5

5. Veuillez écrire ici tout commentaire supplémentaire, par exemple, les informations que vous avez trouvées les plus utiles et ce sur quoi vous aimeriez obtenir plus d'informations :

Merci d'avoir répondu à ces questions. Veuillez déchirer cette section du dépliant et la remettre à un membre du personnel des services « IE ». Vous pouvez également nous le renvoyer en utilisant l'enveloppe préaffranchie fournie.