

3. UTILISER VOTRE RÉSEAU DE SOUTIEN

Les membres de votre famille et votre entourage peuvent vous aider à éviter une rechute. Plus ils en savent sur vous et votre maladie, mieux ils seront préparés à vous aider. Si vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à faire appel à leur soutien. Exemple : parler de ce qui vous préoccupe, demander de l'aide, vous faire accompagner, participer à des groupes d'entraide, etc.

4. DEMANDER DE L'AIDE

Il existe plusieurs ressources qui peuvent vous venir en aide. Il n'est pas toujours facile de savoir à qui s'adresser et à quel moment. De façon générale, vous pouvez vous adresser :

À un intervenant de l'équipe traitante (CLSC, Clinique externe)

lorsque les symptômes et signaux d'alarme persistent ou lorsque vous avez des questions ou inquiétudes concernant votre maladie.

À votre médecin

lorsque vos symptômes s'aggravent ou qu'ils vous ennuient davantage; lorsque vous voyez qu'un effet secondaire de votre médicament s'aggrave ou qu'il en produit un nouveau.

À un centre d'aide (Centre de crise, Centre de prévention du suicide, Tel-Aide, etc.)

en dehors des heures normales de travail lorsque vous ne vous sentez pas bien et que vous n'avez personne pour vous aider.

À l'urgence psychiatrique

lorsque vous êtes en état de crise et que vous avez des idées suicidaires; lorsque vous sentez que vous pourriez vous blesser ou blesser quelqu'un d'autre.

Mon réseau de soutien



Ma famille

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Mes amis

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Groupes d'entraide/
organismes communautaire:

_____	_____
_____	_____

Intervenants en externe

_____	_____
_____	_____
_____	_____

CLSC

_____	_____
-------	-------

Pharmacie

_____	_____
-------	-------

Médecin

_____	_____
-------	-------

Info Santé

648-2626

Centre de crise de Québec

688-4240

Centre de prévention
du suicide

1-866-APPELLE
1-866-277-3553

Tel-Aide

1-877-700-2433



Dans le processus normal de rétablissement, une rechute est toujours possible.

La rechute se définit comme une intensification des symptômes d'une maladie qui semblait en voie d'amélioration. On peut avoir un certain contrôle sur une rechute à condition :

- de connaître les facteurs de risque
- de connaître les facteurs de protection
- d'identifier les signaux d'alarme
- d'agir sans tarder



Le traitement dès l'apparition des symptômes est une priorité car les rechutes peuvent avoir d'importantes conséquences (hospitalisation, pertes d'emploi, difficultés relationnelles, risque de poser des gestes dangereux...). Les rechutes successives et non traitées peuvent aussi entraîner une diminution de l'efficacité des médicaments.

Les facteurs de risques

Les facteurs les plus susceptibles de déclencher une rechute sont :

- la prise inadéquate de la médication
- les facteurs de stress
- l'alcool et les drogues

Les facteurs de protection

Les meilleurs moyens pour prévenir les rechutes sont :

- bien connaître sa maladie
- maintenir un équilibre de vie (sommeil, saine alimentation, activité, etc.)
- apprendre à gérer les situations stressantes
- bien s'entourer et savoir demander de l'aide
- être fidèle à son traitement et au suivi clinique

Les signaux d'alarme

La plupart des gens décrivent les signaux d'alarme comme des changements que l'on remarque lorsqu'on recommence à être malade. Il peut s'agir de la **réapparition des symptômes** tels :

- perte d'appétit
- insomnie
- fatigue
- tristesse
- perte d'intérêt
- agitation
- préoccupations particulières
- méfiance

Parfois, il s'agit simplement de **changements de comportement** tels que :

- devenir en mauvais terme avec son entourage
- avoir de la difficulté à maintenir une conversation
- cesser d'aller à une activité généralement appréciée
- contracter des dettes, etc.

Lorsqu'une personne a déjà été victime d'une rechute, il est particulièrement aidant de se remémorer les premiers signes qui sont apparus. L'entourage et l'équipe d'intervenants peuvent aider à identifier ces signaux d'alarme.

Il faut cependant savoir qu'il n'est pas toujours possible de reconnaître l'imminence d'une rechute. De nombreux signaux d'alarme ne sont pas suivis d'une rechute, de même tous les épisodes de maladie ne sont pas annoncés par des symptômes précurseurs.

Conduites à tenir

1. SOYEZ À L'AFFÛT DES SYMPTÔMES ET DES SIGNAUX D'ALARME

C'est le meilleur moyen d'arrêter une rechute avant d'être trop malade. Une des meilleures façons de le faire consiste à les noter soigneusement sur un calendrier. Si le symptôme s'est accentué depuis la dernière fois où vous l'avez noté, inscrivez-le. Ainsi, vous pourrez dire à votre médecin à quel moment vos symptômes ont commencé à vous ennuyer et s'ils se sont aggravés avec le temps.

2. METTEZ EN PRATIQUE LES CONSIGNES QUI VOUS ONT ÉTÉ ENSEIGNÉES

Reconnaître une rechute n'est pas évident. Chaque moment d'insomnie ou de nervosité ne doit pas être nécessairement interprété comme un signal d'alarme.

Devant l'apparition de signaux d'alarme, on peut d'abord :

rétablir une discipline de vie

exemple : dormir suffisamment, se distraire, faire de l'exercice, etc.

travailler sur ses attitudes

exemple : dédramatiser, réviser ses pensées faussées, etc.

appliquer les techniques apprises pour gérer son stress

exemple : respiration, relaxation, résolution de problème, etc.