

AIDER UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE SOUFFRANT DE TSPT (HELPING A FAMILY MEMBER WHO HAS PTSD)

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) a un impact sur la vie de famille. La personne qui en souffre peut avoir un comportement différent et se mettre facilement en colère. Par exemple, elle peut ne pas vouloir faire des activités que vous aimiez partager.

Vous avez peut-être un sentiment de peur et de frustration par rapport aux changements qui s'opèrent chez l'être qui vous est cher. Ce qui arrive à votre famille vous fait peut-être ressentir de la colère ou vous pouvez vous demander si les choses reviendront un jour à la normale. Ces sentiments et ces inquiétudes sont courantes chez les personnes qui ont un membre de leur famille souffrant de TSPT. Il est important de s'informer à propos du TSPT afin de comprendre pourquoi il est survenu, comment le traiter et comment aider. Mais vous devez également prendre soin de votre personne. Les changements dans la vie familiale sont source de stress et vous gérerez mieux la situation si vous prenez soin de votre personne.

Comment aider ?

(How can I help?)

Vous avez peut-être un sentiment d'impuissance, mais vous pouvez faire beaucoup. Personne ne s'attend à ce que vous ayez toutes les solutions.

Voici quelques idées pour aider :

- apprenez tout ce que vous pouvez à propos du TSPT ; en connaissant les effets du TSPT, vous pourrez mieux comprendre ce que traverse le membre de votre famille ; mieux vous êtes informé(e), mieux vous et votre famille pourrez gérer le TSPT ;
- proposez au membre de votre famille de l'accompagner chez le médecin ; vous pouvez l'aider à ne pas oublier ses rendez-vous et votre présence sera une aide ;
- dites à l'être qui vous est cher que vous êtes à l'écoute et que vous comprenez aussi s'il ou elle n'a pas envie de parler ;
- prévoyez ensemble des activités en famille, comme un dîner ou une sortie au cinéma ;
- allez vous promener, faites une balade à vélo ou pratiquez d'autres activités physiques ensemble. L'exercice est important pour la santé et permet de se vider l'esprit ;
- encouragez le contact avec la famille et les amis proches. Un réseau de soutien aidera le membre de votre famille à gérer les difficultés liées au changement et les moments de stress.

Il se peut que le membre de votre famille refuse de l'aide. Dans ce cas, n'oubliez pas que le retrait peut être un symptôme du TSPT. Une personne qui se retire peut ne pas avoir envie de parler, de participer à des activités de groupe ou d'être entourée de personnes. Donnez de l'espace à l'être qui vous est cher, mais dites-lui que vous serez toujours là pour l'aider.

Comment gérer la colère ou un comportement violent ?

(How can I deal with anger or violent behaviour?)

Il est probable que de nombreux facteurs causent la colère du membre de votre famille. La colère est une réaction normale à un traumatisme, mais elle peut nuire aux relations et empêcher de penser clairement. La colère peut également être effrayante.

Si la colère entraîne un comportement violent ou un abus, c'est dangereux. **Mettez-vous en lieu sûr et appelez immédiatement des secours. Assurez-vous que les enfants sont également en lieu sûr.**

Il est difficile de parler à une personne en colère. Vous pouvez par exemple mettre en place un système de temps mort. C'est un moyen pour vous de parler même si vous êtes en colère. Voici comment procéder, par exemple :

- convenez que chacun d'entre vous peut demander un temps mort à tout moment ;
- convenez que si l'un d'entre vous demande un temps mort, la discussion doit s'arrêter immédiatement ;
- déterminez un signal que vous utiliserez pour demander un temps mort. Le signal peut être un mot que vous prononcez ou un signe de la main ;
- convenez de vous dire mutuellement où vous irez et ce que vous ferez pendant le temps mort. Prévenez-vous mutuellement de l'heure à laquelle vous reviendrez.

Pendant le temps mort, ne pensez pas à la colère que vous ressentez. Réfléchissez plutôt calmement à la manière dont vous allez discuter de la situation et résoudre le problème.

Après le temps mort :

- chacun à son tour, proposez des solutions au problème. Écoutez sans interrompre ;
- commencez vos phrases par « Je », par exemple : « Je pense ». Commencer par « tu » peut sembler accusatoire ;
- soyez ouvert(e) aux idées de l'autre. Ne vous critiquez pas mutuellement ;
- concentrez-vous sur les solutions qui selon vous deux fonctionneront. Il est fort probable que vous aurez de bonnes idées tous les deux ;
- convenez ensemble des solutions que vous utiliserez.

Comment mieux communiquer ?

(How can I communicate better?)

Vous et votre famille éprouvez peut-être des difficultés à exprimer vos sentiments, vos inquiétudes et les problèmes quotidiens. Voici quelques méthodes pour mieux communiquer :

- exprimez-vous clairement et avec pertinence ;
- soyez positif (positive). Les récriminations et les paroles négatives n'aideront pas la situation ;
- soyez à l'écoute. ne contestez pas les paroles de l'autre et ne l'interrompez pas. répétez ce que vous entendez pour être sûr(e) de bien comprendre et posez des questions si vous voulez en savoir plus ;
- mettez des mots sur vos sentiments. Il se peut que l'être qui vous est cher ne sache pas que vous ressentez de la tristesse ou de la frustration si vous n'exprimez pas clairement vos sentiments ;
- aidez le membre de votre famille à verbaliser ses sentiments. Posez la question : « Ressens-tu de la colère ? De la tristesse ? De l'inquiétude ? »
- demandez-lui comment vous pouvez l'aider ;
- ne donnez pas de conseil sauf si l'autre en demande.

Si votre famille éprouve des difficultés à parler de la situation, envisagez une thérapie familiale. La thérapie familiale est un type de counseling auquel participe l'ensemble de la famille. Un thérapeute aidera votre famille et vous à communiquer, à entretenir de bons rapports et à gérer des émotions difficiles.

Pendant la thérapie, chacun pourra parler de la manière dont le problème affecte la famille. La thérapie familiale peut aider les membres de la famille à comprendre et à gérer le TSPT.

Votre professionnel de santé, une organisation religieuse ou les services sociaux peuvent vous aider à trouver un thérapeute familial qui se spécialise dans le TSPT.

Comment prendre soin de ma personne ?

(How can I take care of myself?)

S'occuper d'une personne souffrant de TSPT peut être très éprouvant. Vous pouvez ressentir vous-même des sentiments de peur et de colère par rapport au traumatisme. Vous pouvez avoir un sentiment de culpabilité parce que vous aimeriez que le membre de votre famille oublie ses problèmes et continue à vivre normalement. Vous pouvez ressentir de la confusion ou de la frustration parce que l'être qui vous est cher a changé et vous inquiéter de savoir si votre vie familiale reprendra son cours normal.

Tous ces sentiments peuvent être épuisants. Votre santé peut en subir les conséquences et vous pouvez alors avoir des difficultés à aider l'être qui vous est cher. Si vous ne prenez pas garde, vous pourriez tomber malade, dans la dépression ou faire un « burn out » et ne plus pouvoir aider l'être cher.

Pour vous aider, vous devez prendre soin de votre personne et vous faire aider.

Prendre soin de votre personne

(Care for yourself)

- Ne vous sentez pas coupable et ne pensez pas que vous devriez tout savoir. Rappelez-vous que personne n'a toutes les solutions. Il est normal de se sentir impuissant parfois.
- Ne vous faites pas de récrimination parce que les choses évoluent lentement. Vous ne pouvez changer personne. Les gens doivent changer d'eux-mêmes.
- Prenez soin de votre santé physique et mentale. Si vous pensez que vous allez tomber malade ou si vous êtes souvent triste et désespéré(e), consultez votre médecin.
- N'abandonnez pas vos activités extérieures. Prenez le temps de pratiquer les activités et les passe-temps que vous aimez. Continuez à fréquenter vos amis.
- Prenez le temps de vous retrouver seul(e). Trouvez un endroit paisible pour rassembler vos idées et « recharger vos batteries ».
- Faites un exercice régulier, même si vous n'y consacrez que dix minutes à chaque fois. L'exercice est un moyen sain de gérer le stress.
- Mangez des aliments sains. Quand vous êtes occupé(e), il peut sembler plus facile de recourir à la restauration rapide plutôt que de préparer des repas équilibrés. Mais les aliments sains vous donneront davantage d'énergie pour affronter la journée.
- Rappelez-vous des bonnes choses. Il est facile de se laisser engoutir par l'inquiétude et le stress. Mais n'oubliez pas de voir et de célébrer les bonnes choses qui arrivent à vous et votre famille.

Demander de l'aide

(Get help)

Dans les moments difficiles, il est important d'avoir des gens dans votre vie sur lesquels vous pouvez vous compter. Ces gens constituent votre réseau de soutien. Ils peuvent vous aider dans vos travaux quotidiens, comme accompagner un enfant à l'école ou vous donner de l'amour et vous comprendre.

Vous pouvez demander de l'aide à :

- des membres de votre famille ;
- des amis, des collègues de travail et des voisins ;
- des membres d'un groupe religieux ou spirituel ;
- des groupes de soutien ;
- des médecins et autres professionnels de santé.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique Trouble du stress post-traumatique du site My Health Alberta (www.myhealth.alberta.ca)

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales générales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Source : www.myhealth.alberta.ca
À jour au 10 février 2015.

La traduction a été réalisée avec l'autorisation de Healthwise Inc.© et n'est pas destinée à remplacer les conseils de soin prodigués par votre prestataire ou un autre professionnel de santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de santé pour un diagnostic et un traitement médicaux.