

# crise

LE PARTICIPANT PEUT VIVRE TOUTES SORTES DE SITUATIONS DE CRISE, EN VOICI QUELQUES EXEMPLES :

**Simon est schizophrène. Il lui arrive de penser qu'il y a des caméras, des micros chez lui. Il pense que des gens l'espionnent. Lorsqu'il arrive chez son bénévole, il dit à ce dernier qu'il a été suivi. Il panique, il ne se sent plus en sécurité.**

Simon délire. Il se sent réellement suivi et cela l'effraie. Son comportement peut vous effrayer aussi.

**Simon vous demande de ne pas répondre au téléphone ni à la porte, ce sont peut-être des espions!**

Mais, vous attendez un téléphone ou de la visite ou même votre enfant qui a oublié ses clés avant de partir. Simon ne se résonne pas.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

- Lui dire que vous attendez un téléphone ou de la visite et que ça ne peut pas être les espions.
- Lui dire qu'il pourrait peut-être appeler Contact Richelieu-Yamaska.
- Restez calme, Simon veut vous protéger des espions, il n'est pas violent.
- Appelez vous-même à Contact ou au Trait d'Union Montérégien.

**Kathie est très dépressive. Elle est encore jeune, mais se sent inutile et bonne à rien. Elle commençait depuis un certain temps à vous lancer des signes qui vous laissaient croire qu'elle veut en finir. Vous lui avez conseillé de se faire aider, mais vous venez d'apprendre qu'elle a cessé sa médication et sa**

**thérapie. Vous êtes très inquiète, car vous sentez qu'elle pourrait se suicider très prochainement.**

Kathie a confiance en vous, sinon elle ne vous aurait pas parlé de ses problèmes, mais elle n'a plus le goût de vivre.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

- Écoutez-la, offrez-lui votre présence.
- Laissez-la le moins longtemps possible seule, parlez-en à son entourage.
- Encouragez-la à appeler Contact Richelieu-Yamaska.
- Appelez Contact vous-même ou appelez au Trait d'Union.  
Attention, vous êtes son bénévole et non pas son thérapeute.  
Alors faites ce que vous pouvez et encouragez-la à en parler à son intervenant.

**Dites-vous qu'elle doit faire quelque chose pour s'aider, vous pouvez la supporter, mais pas tout faire à sa place.**

**Martin vous appelle un soir et vous crie des bêtises sans que vous ne compreniez pourquoi. Il vous raccroche la ligne au nez sans oublier de vous envoyer promener. Vous êtes en colère après lui et vous décidez que plus jamais vous ne lui parlerez. Le lendemain, Martin vous rappelle, il est de bonne humeur et ne vous parle pas de la veille, il a oublié. Peut-être que des voix lui avaient dit des choses contre vous ou qu'il délirait?**

Vous êtes toujours en colère contre lui, c'est bien beau la tolérance!

Il y a un conflit à régler, vous ne comprenez pas ses agissements. Et lui ne sent souvent même pas.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

- Lui dire ce qui s'est passé et lui dire que vous êtes en colère.

- Tenter de régler le conflit et lui dire que la prochaine fois que vous sentirez qu'il ne vous respecte pas, vous lui raccrocherez la ligne au nez ou vous vous en irez.
- Lui dire que vous êtes actuellement trop en colère pour lui parler.
- Appeler le Trait d'Union pour essayer de comprendre ce qui se passe.

**Josiane vit avec son mari quelques problèmes. Un soir, elle vous appelle en pleurs, son mari vient de la frapper encore une fois et il l'a mise à la porte. Elle est dans la rue et elle panique. Elle est dépendante financièrement de son mari et en plus, elle est en train de vivre une dépression. Vous comprenez soudainement tout ce qu'elle vit, car elle ne vous en avait pas encore parlé. Elle ne sait plus où aller et vous demande de l'héberger.**

**Vous êtes plutôt mal à l'aise avec son idée et vous ne savez pas trop comment lui dire, elle a déjà assez de problèmes comme ça.**

**Qu'est-ce que vous pouvez faire?**

- Si vous ne connaissez pas les ressources qui peuvent l'aider appelez à Contact.
- Vous pouvez aussi la diriger vers La Clé sur la porte (maison d'hébergement pour femmes victimes de violence).
- Rassurez-la, dites-lui que vous irez la voir.

**Jérôme vit des troubles paniques, il déteste être en présence de foules ou être dans un lieu public, car c'est à ce moment que se déclenchent ses crises. Petit à petit, il a développé une assez grande confiance en vous et il accepte un soir de sortir prendre une marche. Heureusement, il n'y a pas foule dehors, mais avec la pression et la présence de quelques passants, Jérôme commence à paniquer. Sa respiration s'accélère, il**

**transpire et ne se sent pas bien du tout. Il vous dit qu'il a peur de mourir tellement il ne se sent pas bien.**

Jérôme est en train de faire une crise d'angoisse.

Qu'est-ce que vous pouvez faire?

- L'accompagner dans un lieu où il se sent en sécurité, son logement.
- Le féliciter du petit bout de chemin qu'il a fait, car cela lui a demandé beaucoup de courage.
- Lui offrir votre présence, mais il se peut qu'il préfère rester seul.
- Lui suggérer d'appeler Contact, les intervenants l'aideront à se calmer.
- Le rassurer et être là pour lui.

En cas de crise, il est important de rester calme.

Ensuite, s'offrent à vous certaines possibilités :

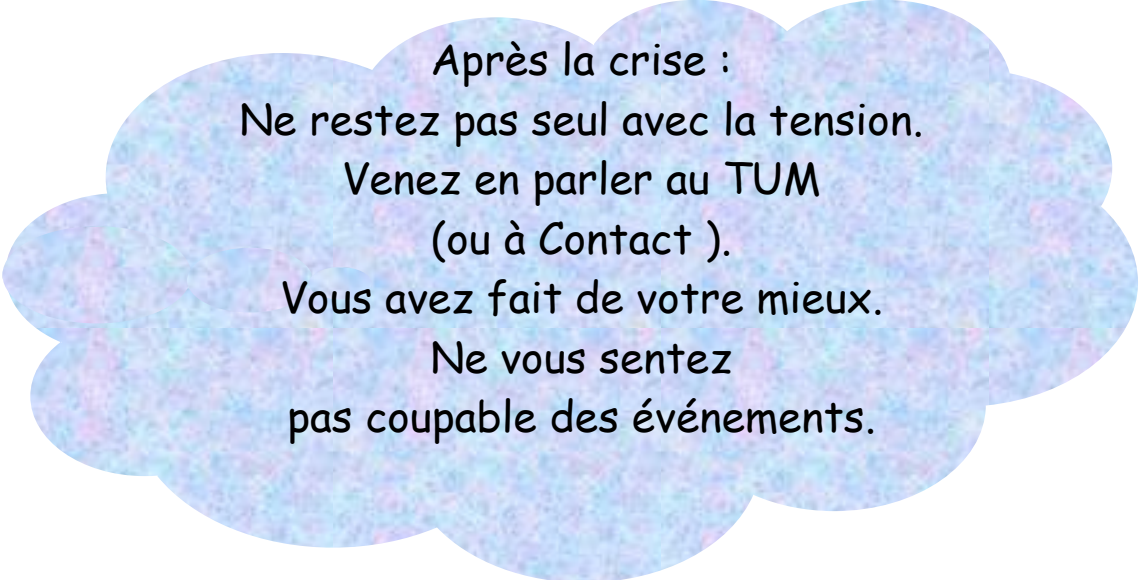
Contact Richelieu Yamaska (pour vous ou pour le participant),  
774-6952 ou 1-888-230-6183.

Le Trait d'Union Montérégien, 223-1252.

Écoutez-vous. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, vous avez le droit de partir.

Écoutez votre participant-e, offrez-lui votre présence.

Si vous ne vous sentez pas en sécurité, partez ou tenez-vous près de la porte, fiez-vous à votre instinct.



Après la crise :  
Ne restez pas seul avec la tension.  
Venez en parler au TUM  
(ou à Contact ).  
Vous avez fait de votre mieux.  
Ne vous sentez  
pas coupable des événements.