

Besoin d'aide pour un proche ayant l'état mental perturbé ?

Un proche ne semble pas bien aller et sa situation vous inquiète. Vous avez constaté des changements dans ses comportements et cela commence à nuire à son fonctionnement normal. Il éprouve des difficultés au travail et vit des relations sociales difficiles. Ses émotions sont changeantes, sa façon d'être ne lui ressemble pas et, parfois, il semble en détresse.

Peut-être souffre-t-il d'un problème de santé mentale.

Vous souhaitez lui offrir du soutien sans trop savoir quoi faire.



DES RESSOURCES POUR VOUS

Ne restez pas seul face à la situation. Plusieurs ressources sont à votre disposition pour vous aider, votre entourage et vous.

- Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de la maladie mentale (**AQPAMM**) : 514 524-7131 ou aqpamm.ca
- **CLSC** de votre secteur ou de celui de votre proche : sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc
- **Avant de craquer** : 1 855 CRAQUER (272-7837) ou avantdecraquer.com
- **Centre de prévention du suicide** : 1 866 APPELLE (277-3553) ou aqps.info
- **Tel-jeunes** : 1 800 263-2266 ou teljeunes.com
- Pour trouver des **services sociaux et communautaires** : 211qc.ca
- Pour remplir le formulaire « **Demande de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique (SJ-1223)** » sur le site du ministère de la Justice et l'imprimer : justice.gouv.qc.ca/centre-de-documentation/formulaires-et-modeles/vos-differends/proces-civil/sj-1223/



Besoin d'aide pour un proche ayant l'état mental perturbé ?

TENIR UN JOURNAL DE BORD

Notez quotidiennement vos observations et les événements concernant votre proche. Vous documenterez ainsi l'évolution de sa situation, ce qui sera utile en cas de consultation avec un professionnel de la santé ou une équipe traitante. Vos observations peuvent ressembler à ce qui suit:

État physique

- Dort trop ou très peu; a peu ou n'a pas d'hygiène; présente des changements dans son alimentation ou des variations de poids; a peu ou n'a pas d'énergie; se plaint de douleurs inexplicables; ne soigne plus son apparence.

État mental

- A changé radicalement son comportement ou son attitude; a cessé ses activités; a des comportements agressifs, de fréquentes sautes d'humeur ou des troubles de mémoire; est dépressif, agité, souvent en colère, irritable ou anxieux; abuse de façon inhabituelle de l'alcool ou de la drogue; s'isole; tient un discours moins articulé; crie et parle fort; est souvent en conflit avec les autres; rit dans des situations inappropriées; a peur.
- Tient des propos suicidaires ou menace de tuer des gens; s'automutile; perd espoir en la vie; a de la difficulté à se mobiliser; vit un sentiment de tristesse prolongée.
- Entend des voix; croit en des choses ou voit des gens ou des images qui ne sont pas réels; ne raisonne plus de façon logique; pense que des gens lui veulent du mal ou qu'il est écouté et épié dans son logement; ne sort plus de peur d'être suivi.

Appels reçus de votre proche : la nature des propos tenus, la date, l'heure et le nombre d'appels dans la journée.

Changements dans sa situation : rupture amoureuse, divorce, perte d'emploi, problème d'argent ou de jeu, décès d'un proche (deuil), accident, maladie, prise ou arrêt de médicaments.

Démarches du proche auprès de professionnels de la santé

Toute autre information pertinente

Le fait que votre proche soit tellement désorganisé vous fait craindre pour sa santé et sa sécurité ou pour celles des autres personnes.

Son état mental présente-t-il un **danger grave et immédiat** pour lui-même ou pour autrui ?

Un danger grave est sérieux et important. Il comporte des risques réels de blessures corporelles pour la personne elle-même ou pour une autre personne. Il peut aussi se manifester par une volonté de briser des biens matériels.

Un danger immédiat est rapproché dans le temps : il peut se concrétiser à court terme. Il ne doit pas s'agir d'une simple possibilité que la personne devienne dangereuse ou nécessite éventuellement des soins. Le besoin est immédiat.

En tout temps, si vous craignez pour la sécurité de votre proche, composez le 911 afin que les services d'urgence évaluent la situation.

OPTER POUR UNE SOLUTION

- Si votre proche est déjà suivi, vous pouvez communiquer avec son équipe traitante ou son psychiatre pour l'informer de tous les faits nouveaux.
- Si votre proche n'est pas suivi, essayez d'obtenir sa collaboration et son consentement pour la prise d'un rendez-vous avec son médecin traitant, soit à l'accueil psychosocial du CLSC de son secteur, soit à l'hôpital. L'objectif est qu'un professionnel de la santé procède à l'évaluation de son état mental.
- Si l'état mental de votre proche représente un danger grave, **mais pas immédiat**, pour lui-même ou pour autrui, ou que ce dernier refuse catégoriquement de recevoir de l'aide, vous pouvez :
 - Communiquer avec le **811** (volet Info-Social).
 - Communiquer avec un intervenant en santé mentale du Palais de justice de Montréal au 514 393-2000, poste 51867, pour obtenir des conseils préliminaires.
 - Remplir une demande de garde provisoire en vue d'une évaluation psychiatrique et la présenter à un juge.
- Si votre proche ne collabore pas, et que son état mental peut représenter un **danger grave et immédiat**, composez le **911** afin qu'il reçoive immédiatement de l'aide des services d'urgence. La loi permet aux policiers d'amener votre proche contre son gré à l'hôpital pour se faire évaluer.

DÉPOSER UNE DEMANDE DE GARDE PROVISOIRE EN VUE D'UNE ÉVALUATION PSYCHIATRIQUE

- Vous pouvez remplir ce formulaire sur le site du ministère de la Justice et l'imprimer*, ou vous le procurer dans les CLSC et les postes de police.
- Prenez rendez-vous avec la greffière de la Cour en composant le 514 393-2000, poste 51867, de 8 h 30 à 16 h 30.
- Devant le juge, vous expliquerez pourquoi vous souhaitez que votre proche fasse l'objet d'une évaluation psychiatrique.
- Si le juge accepte votre demande, il vous donnera une ordonnance d'évaluation en bonne et due forme.
- Vous vous présenterez ensuite au poste de police du secteur de votre proche, car ce sont les policiers qui exécutent ce type d'ordonnance.
- Les policiers tenteront d'obtenir la collaboration de votre proche pour aller à l'hôpital. Dans le cas d'un refus, ils pourront utiliser la force nécessaire pour le contraindre à y aller.
- À l'hôpital, le psychiatre évaluera l'état mental de votre proche. Sachez qu'en tout temps, et même s'il est gardé contre son gré, votre proche peut accepter ou refuser d'être soigné ou de prendre de la médication.
- Le psychiatre peut à tout moment lui donner son congé s'il évalue qu'il ne représente plus un danger pour lui-même ou pour autrui. Dans le cas où le médecin estime que l'état mental de votre proche représente toujours un danger, il s'adressera à un tribunal pour demander à ce que la garde de ce dernier se poursuive.

* Voir le lien présenté à la section « Des ressources pour vous ».