

### **Activité 4-1 : Registre des répercussions sur la personne**

Ce registre vous aidera à réfléchir aux effets de la maladie mentale et des problèmes liés à l'utilisation d'une substance de l'être cher sur votre santé physique et émotionnelle, ainsi que sur votre vie sociale et spirituelle. Il vous aidera à décomposer les effets globaux sur votre vie en problèmes de moins grande envergure qui seront plus faciles à gérer.

Voici un exemple d'un registre des répercussions sur la personne.

REGISTRE DES RÉPERCUSSIONS SUR LA PERSONNE	
Santé physique	Santé émotionnelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• j'ai à nouveau mal à la poitrine – je m'inquiète trop pour mon fils</li><li>• je n'ai plus le temps de me rendre chez mon médecin</li><li>• je ne fais plus d'exercice</li><li>• je suis toujours fatiguée</li><li>• si je ne prends pas de somnifère, je n'arrive pas à dormir (je n'avais aucun problème de sommeil auparavant)</li><li>• mes articulations et mon cou me font mal</li><li>• je mange des aliments riches en sucre ; je ne fais plus attention à ce que je mange</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• je me fais constamment du souci au sujet de Kevin</li><li>• maintenant, je m'inquiète de tout</li><li>• je suis angoissée et triste</li><li>• je suis toujours en colère, frustrée ou déprimée ces jours-ci</li><li>• je suis brusque avec mes autres enfants, puis je me sens coupable</li><li>• je suis en colère contre mon mari – il est au travail toute la journée et me laisse seule pour régler tous nos problèmes</li></ul>
Vie sociale	Vie spirituelle
<ul style="list-style-type: none"><li>• je ne sors plus avec mon mari ou mes amis</li><li>• je ne reçois plus d'amis à dîner et nous ne jouons plus aux cartes le vendredi soir</li><li>• je n'arrive pas à me concentrer quand je lis</li><li>• nous passons tout notre temps à l'urgence ou à rendre visite à Kevin à l'unité de psychiatrie</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• je ne sais plus ce qui se passe !</li><li>• je ne fréquente pas l'église</li><li>• je n'ai pas le temps de faire mes lectures méditatives quotidiennes</li><li>• je n'ai plus envie de faire du yoga</li><li>• je suis amère et pleine de ressentiment à cause de la maladie de mon fils – pourquoi est-ce arrivé à notre famille ?</li><li>• j'en veux à Dieu</li></ul>

Dans le registre ci-dessous, inscrivez les répercussions des troubles concomitants sur votre vie. Il se peut que certains aspects de votre vie n'aient pas été touchés.

Vous aurez besoin de ces renseignements pour élaborer un plan d'autogestion de la santé au chapitre suivant.

REGISTRE DES RÉPERCUSSIONS SUR LA PERSONNE	
Santé physique	Santé émotionnelle
Vie sociale	Vie spirituelle