

Activité 9-3 : Plan de prévention de la rechute pour l'aidant

En tant que parent d'une personne ayant des problèmes concomitants de santé mentale et liés à l'utilisation d'une substance, vous devez songer à vos besoins. Comme nous en avons discuté au chapitre 5, il est essentiel que vous preniez soin de vous-même et que vous élaboriez un plan d'autogestion de la santé. Si vous constatez que vous êtes de plus en plus stressé, anxieux, déprimé ou fatigué ou que vous manifestez d'autres symptômes indiquant que vous êtes sur le point d'être submergé (rechute de l'aidant naturel), que pourriez-vous faire pour prendre soin de vous-même ? Élaborez un « plan de prévention de la rechute pour l'aidant ».

Si mon parent rechute, je prendrai les mesures suivantes pour prendre soin de ma :

Santé physique :

Santé émotionnelle :

Vie sociale :

Vie spirituelle :

Exemple de plan de prévention de la rechute pour l'aidant

Santé physique :

Si mon mari, Francis, recommence à boire, je prendrai soin de ma santé physique en allant faire une longue promenade à pied. Cela m'aide à faire le vide dans ma tête. De cette façon, je n'exploserai pas et je ne le traiterai pas de raté. Je m'efforcerai de manger sainement mais, si je mange mal à quelques reprises, je ne m'en voudrai pas. Les rechutes sont stressantes pour toute la famille. Si je mange un sac de croustilles parce que je suis contrariée, cela ne veut pas dire que je suis une personne horrible. Je me remettrai à bien manger après.

Santé émotionnelle :

Je prendrai soin de ma santé émotionnelle en lisant les documents que m'a remis le groupe de soutien familial dont je fais partie et le thérapeute de Francis, et qui portent sur les raisons pour lesquelles les personnes qui ont cessé de consommer de l'alcool recommencent soudainement à boire. Ces documents m'aident toujours à me rappeler que l'addiction est une maladie qui s'atténue graduellement, que le rétablissement est un processus souvent long et que, dans bien des cas, les rechutes en font partie. Cela pourrait nous aider, mon mari et moi, à tirer une leçon de cette expérience.

De plus, je lirai les documents que j'ai en ma possession au sujet du trouble bipolaire pour me rappeler que, parfois, lorsqu'une personne commence à se sentir trop euphorique ou trop déprimée, elle puise son réconfort dans l'alcool. Tout cela m'aide à composer avec Francis lorsqu'il se remet à boire. Lorsque je comprends mieux ce qui se passe, je ne jette le blâme ni sur lui ni sur moi. Cela m'aide à garder mon calme et à ne pas piquer de crise.

Vie sociale :

Si Francis rechute, je téléphonerai à mes meilleures amies : Lucie, qui fait partie de mon groupe de soutien familial sur les troubles de l'humeur, et Élizabeth, qui fait partie de mon groupe Al-Anon. Je leur demanderai de m'accompagner à une réunion du groupe de soutien familial puis de venir prendre un café avec moi.

Vie spirituelle :

Je ferai plus de 15 minutes de yoga et je recommencerai à lire mes textes de méditation.