

# **Soutenir un membre de sa famille atteint de Schizophrénie**

Des stratégies et des techniques pratiques  
pour la vie quotidienne

# SOMMAIRE

## Table des matières

AVANT-PROPOS.....	4
INTRODUCTION .....	6
Section 1 : Comprendre les signes et les symptômes de la schizophrénie .....	8
Préambule .....	8
La schizophrénie .....	9
Comment les supports environnementaux peuvent aider pour ces difficultés ? .....	11
Section 2 : Le fonctionnement exécutif.....	12
Préambule .....	12
Niveaux de fonctionnement.....	13
Types de fonctionnement comportemental .....	14
Section 3 : Développer un plan .....	16
Introduire les supports environnementaux à votre proche.....	16
Personnaliser votre plan .....	18
Décider sur quoi travailler en premier .....	23
Tout rassembler.....	24
Section 4 : Commencer avec les supports environnementaux .....	27
Dispositifs pour l'enregistrement et le suivi de progrès .....	27
Les supports qui s'adressent aux difficultés de mémoire et d'attention.....	30
Cibler des activités spécifiques pour le soutien .....	31
Section 5 : Des stratégies de bases pour la vie de tous les jours .....	33
Préambule .....	33
Le bain / La douche .....	34
L'habillement.....	38
L'hygiène dentaire.....	41
Se maquiller.....	45
Utiliser les toilettes.....	48
Garder la maison propre et rangée .....	51
Manger sainement et faire la cuisine .....	55
Faire la lessive.....	60
Gestion des médicaments .....	65
Section 6 : Des stratégies qui vont au-delà des bases.....	72
Préambule .....	72

Faire les courses .....	73
Le transport .....	77
Gestion du budget .....	82
Aptitudes sociales et communication .....	85
Compétence de loisirs .....	90
Compétence de travail .....	93
Section 7 : Mettre les supports en pratique.....	98
Les supports environnementaux.....	98
Questions fréquemment posées .....	106
Annexes.....	108
Annexe 1.....	108
Annexe 2.....	109
Annexes 3 .....	111
Annexes 4 .....	112

# AVANT-PROPOS

KIM MUESER

Les aidants familiaux jouent un rôle inestimable dans la vie d'une personne souffrant de schizophrénie. Les familles sont en premières lignes quand il faut reconnaître qu'un proche développe une pathologie mentale, l'aider et l'accompagner dans les démarches de soins. La famille est source de support tant émotionnel que matériel qui sont nécessaires pour reconstruire une vie ayant un sens.

Avec de bonnes connaissances et compétences, les familles détiennent une position unique pour accompagner un proche souffrant de schizophrénie quand ce dernier travaille sur des objectifs personnels, acquière les compétences nécessaires pour être résilient et s'efforce d'être indépendant et intégrer dans la communauté.

Grâce aux travaux de Sean Kidd, Dawn Velligan et Natalie Maples, les familles ont désormais accès à de nouvelles techniques pour aider leur proche atteint de schizophrénie à être plus indépendant et à atteindre l'auto-suffisance.

Ce programme s'inscrit dans une optique de travail collaboratif et met à disposition des supports environnementaux placés stratégiquement dans l'environnement de vie de la personne. Ces supports permettent de compenser les déficits cognitifs qui sont fréquemment présents au début de la maladie et qui entraîne des difficultés pour les activités de la vie quotidienne.

Ce manuel décrit comment aider un proche à devenir plus indépendant dans les différents domaines de vie allant de l'hygiène corporelle, la prise de traitement, le ménage à la gestion d'un budget ou encore le retour à l'emploi.

Cette approche est basée sur des années de recherches menées par le Dr. Dawn Velligan et son équipe pour développer et évaluer un programme efficace d'adaptation cognitive (PAC) pour les personnes souffrant de schizophrénie.

Dans le PAC, un psychologue spécialisé en neuropsychologie ainsi qu'un infirmier mettent en place avec la collaboration du patient des supports environnementaux au domicile. Ces supports peuvent être des affiches, des check-lists, des alarmes, des aides permettant de se repérer ou de découper des actions en plusieurs étapes.

Les recherches menées ces quinze dernières années ont démontré l'efficacité de ce programme à maintenir une vie indépendante, à améliorer le fonctionnement psycho-social chez des patients habitués au long séjour en unité psychiatrique, à réduire le risque de rechute et d'hospitalisation.

La méthode utilisée dans le programme PAC, qui a été perfectionnée avec les années de recherche, est maintenant disponible avec une approche plus facile, progressive et guidée, conçue spécialement pour les familles et les aidants quotidiens.

Ce manuel est écrit et organisé afin d'être le plus simple d'utilisation. La première partie fournit aux familles des informations de base sur la schizophrénie puis présente les difficultés cognitives qui contribuent aux problèmes rencontrés en vie quotidienne et montre des exemples de support environnementaux qui permette de pallier à ses difficultés.

Les familles sont ensuite guidées à travers différentes étapes de travail avec leur proche – de la collaboration dans le développement d'un plan d'action personnalisé pour gérer ses difficultés, à la mise en place d'un plan d'action, à la sélection de stratégies cognitives spécifiques.

Les supports environnementaux proposés dans ce manuel sont regroupés dans deux sections : dans la Section 5 se trouve les stratégies de base pour la vie quotidienne (la douche, l'hygiène dentaire, le maquillage, la toilette, le ménage, l'alimentation et la cuisine, la lessive et la prise de traitement) et la Section 6 inclus des stratégies plus poussées (les courses, les transports, la gestion d'un budget, les compétences sociales, les activités de loisir, le travail). Chaque domaine est organisé pour qu'il soit facile à suivre et à mettre en place, comprenant des images, des tableaux et des conseils pour la mise en œuvre des stratégies et mettent à disposition des suggestions pour récompenser les succès.

Si nécessaire les supports environnementaux peuvent être adaptés aux personnes ayant des difficultés à débiter des tâches et pour ceux qui ont des difficultés à être organisé. Les indications sont compréhensibles, bien organisées et présentées d'une manière à faciliter l'apprentissage et l'implémentation des différentes stratégies.

La schizophrénie est une maladie qui peut altérer la vie de l'individu en souffrance et également sa famille. En dépit de ces difficultés, les personnes atteintes de schizophrénie sont capables de retrouver une vie ayant un sens, contribuant à la société et apprécier les relations avec les autres. Les familles ont maintenant, grâce à la publication de ce manuel, accès à des outils et stratégies efficaces pour accompagner leur proche vers l'indépendance.

Kim T. Mueser, PhD  
Professeur et Psychologue clinicienne  
Centre de Réhabilitation Psychiatrique  
Département des thérapies occupationnelles, des Sciences psychologiques, neurologique et psychiatrique  
Université de Boston

## INTRODUCTION

Ce manuel est conçu pour guider les membres de la famille et autres aidants dans le soutien de leurs proches atteints de schizophrénie à travers des stratégies d'entraînements cognitives adaptées.

Le programme d'adaptation cognitive (PAC) est une approche organisée qui utilise ce que les cliniciens appellent des « supports environnementaux ». Ces supports sont intégrés dans la routine et l'environnement de vie des personnes souffrant de schizophrénie et d'autres problèmes de santé mentale similaires.

Les supports incluent une gamme d'outils tels que des affiches, des symboles, des alarmes, des calendriers, des listes de vérification, des emplois du temps et des piluliers pour organiser les tâches et effectuer les activités quotidiennes.

Ce sont des méthodes pour contourner ou compenser certaines difficultés d'organisation et de motivation qui peuvent se produire avec la schizophrénie. Toutes ces stratégies sont dérivées du CAT, nous utiliserons le terme de supports environnementaux dans ce manuel comme terme qui reflète le mieux les outils fournis. De manière simplifiée, en contournant les problèmes cognitifs et en surmontant certains des autres défis associés à la schizophrénie, la personne peut s'engager pleinement dans la vie et dans le processus de rétablissement. Les supports environnementaux s'apparentent à donner des lunettes pour une personne ayant des difficultés à voir. Les lunettes ne réparent pas ce qui ne va pas avec les yeux de la personne, mais permettent à la personne de voir plus clairement.

Les supports environnementaux peuvent aider à améliorer l'hygiène des personnes si cela représente un problème et les aider à s'habiller de manière plus appropriée, ainsi ils se sentent mieux vis-à-vis de leur apparence. Les supports peuvent également aider les personnes à prendre de manière plus indépendante leur médicament comme prescrit et de diminuer les symptômes de la maladie. Et pour finir, ils peuvent aider la personne à atteindre ces objectifs concernant l'emploi, l'éducation, les loisirs, la vie sociale afin qu'elle puisse être plus indépendante et avoir une vie plus satisfaisante.

C'est l'objectif de ce manuel, de vous donner les outils que vous utiliserez en collaboration avec votre proche. Ce guide fournit un ensemble de stratégies sur lesquelles vous pouvez travailler ensemble, personnalisé selon les objectifs, les forces et les difficultés de de votre proche. Ces stratégies sont des approches validées que nous l'espérons, vous trouverez utiles en les incorporant dans le quotidien de votre proche et en travaillant ensemble pour surmonter certains défis en lien avec la maladie.

Nous espérons que cette approche améliorera votre propre qualité de vie, aussi bien que la personne dont vous vous occupez. Fort heureusement, vous pourrez en bénéficier tous les deux en étant en capacité d'apprécier une relation qui sera moins affectée par les préoccupations concernant le bien être de votre proche.

La formation avec ce manuel est conçue pour être accompagnées de vidéos (vous pouvez les voir sur ...) pour illustrer des supports spécifiques et voir comment ils sont utilisés pour répondre à des problèmes spécifiques. Dans les vidéos, nous montrons deux groupes de personnes à différents niveaux de fonctionnement. Nous avons Miles et sa sœur Jules, qui a une forme de schizophrénie avec des difficultés à initier des tâches. Et nous avons Gita et son fils

Maleck, qui a une forme de schizophrénie avec des difficultés à rester organisé et à mener jusqu'à leur terme les activités.

Chacun de ces deux duos se réunit trois fois, -pour une visite initiale, une visite une semaine plus tard et une autre quelques semaines plus tard- afin de démontrer les stratégies pour quelqu'un ayant besoin d'un faible soutien ; et puis trois fois pour présenter les stratégies pour quelqu'un ayant besoin d'un soutien plus important.

Certains lecteurs trouveront utiles de regarder d'abord toutes les vidéos, tandis que d'autres préféreront regarder les vidéos en même temps qu'ils lisent les stratégies pour comprendre comment elles sont mises en action pour les supports qu'ils essaient de mettre en place pour leur proche.

Bien qu'une partie du matériel dans les vidéos ait beaucoup plus de sens après avoir lu le manuel, voir ce travail en action peut vous aider à visualiser ce que vous lisez. Vous pouvez ensuite regarder à nouveau les vidéos et réfléchir à la façon dont cela s'applique à la personne que vous soutiendrez.

Voir l'annexe 4 pour une description de chaque vidéo.

Ce manuel est divisé en sept sections. Il apporte tout d'abord des informations de base sur la schizophrénie, des explications sur l'identification des objectifs et ceux par lesquelles il est préférable de débiter, d'identifier et de mettre en place des stratégies spécifiques. Nous mettons à disposition une gamme d'outils que vous pouvez personnaliser selon votre propre situation- avec du matériel (supports environnementaux) disponible dans les annexes à la fin de ce manuel et sur le site internet...

Essayez ces stratégies, testez celles qui fonctionnent et ne fonctionnent pas avec les objectifs et préférences de la personne que vous supportez. Tout ne fonctionnera pas mais trouvez quelques approches clefs qui fonctionnent peut faire une grande différence.

# Section 1 :

## Comprendre les signes et les symptômes de la schizophrénie

### *Préambule*

La schizophrénie est l'une des plus difficiles formes de maladies mentales. Ce fait est bien souvent ressenti vivement par les membres de la famille ou les soignants des 1% de la population qui développe la maladie.

Bien que les signes de la maladie puissent apparaître tôt, la schizophrénie apparaît généralement soudainement - vers la fin de l'adolescence chez les hommes et vers le milieu ou à la fin de la vingtaine chez les femmes. Cette maladie possède tellement de visages différents, de conséquences et d'interprétations que même les experts dans le domaine ont de la difficulté à s'entendre sur sa définition et sa compréhension.

Cela reste néanmoins une situation douloureuse et stressante, impliquant des changements dans la vie de la famille et des amis des personnes développant la maladie.

Il y a cependant de nombreux progrès réalisés dans la recherche sur la schizophrénie et son traitement. La recherche s'accorde sur une situation plus optimiste que celle retenue par le passé, avec une reconnaissance croissante que la plupart des personnes atteintes de schizophrénie peuvent mener une vie enrichissante et contribuer à leurs communautés sur le long terme.

Les traitements ont également progressé, bien qu'ils ne soient pas sans défauts. Nous n'avons pas encore de vaccins ni de remèdes contre la schizophrénie. Et tandis que les médicaments peuvent aider à réduire les symptômes, ils ont souvent des effets secondaires négatifs.

En outre, alors que les médicaments aident pour certains symptômes tels que les hallucinations, ils sont beaucoup moins utiles avec d'autres, comme les troubles attentionnels et mnésique ou encore les symptômes négatifs que nous décrirons plus en détail à la page 3 (pour des informations générales sur la schizophrénie ; voir la liste des ressources en ligne à l'annexe 1). Avant de discuter des stratégies pour aider à gérer les effets de la schizophrénie, il est important de comprendre les aspects clés de la maladie. Vous en savez peut-être déjà beaucoup mais un petit rappel ne fait pas de mal.



## *La schizophrénie*

La schizophrénie est une maladie psychiatrique sévère, caractérisée par des symptômes positifs, des symptômes négatifs et des troubles cognitifs.

### *Les symptômes positifs*

Les symptômes positifs font références aux hallucinations et aux idées délirantes.

Les hallucinations sont des expériences de fausses perceptions sensorielles, qui ne sont, pour la plupart du temps, non liées à quelque chose se passant dans l'environnement de la personne. Par exemple, quelqu'un peut entendre des voix commentant son comportement. Ou ils peuvent penser qu'un ange ou un démon s'adresse à eux, et que les voix proviennent de quelqu'un ou quelque chose en dehors d'eux-mêmes. Non seulement, ces voix sont distrayantes (imaginez quelqu'un qui vous crie à l'oreille pendant que vous essayez de faire un entretien d'embauche) mais elles peuvent aussi être terrifiantes : imaginez qu'un démon vous crie dessus.

Les idées délirantes sont des croyances qui ne sont pas vraies. Par exemple, quelqu'un peut croire que les gens lui envoient des messages par télépathie. Quelqu'un d'autre pourrait penser qu'il est en train d'être suivis et espionnés par un groupe religieux. En général, ce sont des croyances que quelque chose (souvent quelque chose de très bouleversant) se produit dans le monde malgré les preuves du contraire.

Lorsque les symptômes positifs sont graves, ils peuvent interférer avec la capacité d'une personne à effectuer les activités nécessaires dans la vie quotidienne, comme cuisiner ou parler avec les autres. Les membres de la famille ne sont souvent pas conscients de l'étendue des symptômes positifs. Certaines personnes atteintes de schizophrénie ont appris à ne pas discuter de ces problèmes parce que cela rend les membres de la famille mal à l'aise. Même s'il peut être difficile pour la personne d'en parler, vous faire savoir à quel point les voix sont intenses et fréquentes et ce qu'elles disent, ou vous raconter à quel point, il est effrayant de croire que vous êtes suivi ; peut aider les personnes souffrantes de la maladie à se sentir comprises.

Débattre avec votre membre de la famille de la véracité de tels symptômes est une approche qui n'est pas efficace. Tout comme dire que vous êtes d'accord avec les idées délirantes (par exemple, approuver le fait que la personne soit suivie par les membres d'un culte).

La meilleure chose à faire est simplement d'exprimer de la compréhension lorsque la personne est en train d'expérimenter ces voix et croyances et de faire preuve d'empathie avec le stress que ces symptômes provoquent.

Les hallucinations et les idées délirantes ne sont pas les cibles des stratégies de supports environnementaux bien qu'elles puissent avoir un impact sur les stratégies que vous choisissez et le rythme auquel vous avancez sur vos objectifs.

### *Les symptômes négatifs*

Les symptômes négatifs, le second grand groupe de symptômes dans la schizophrénie, sont une gamme de comportements « challenge » tels que :

- montrer peu d'émotion
- avoir des problèmes de motivation
- des mouvements ralentis

- un retrait par rapport aux autres

Parfois, les personnes atteintes de schizophrénie utilisent peu de gestes lorsqu'elles parlent, elles ont tendance à maintenir la même expression faciale peu importe ce dont il parle, et parlent d'une façon monotone.

Les personnes peuvent marcher, s'habiller et parler très lentement, ou passer une grande partie de leur temps assis ou couché. Elles peuvent manquer de motivation pour déterminer des objectifs ou faire des plans, et même pour effectuer des activités quotidiennes (p. ex. prendre une douche, voir du monde, répondre au téléphone ou sortir la poubelle).

Il est clair que ces problèmes interfèrent significativement avec le fonctionnement quotidien. Beaucoup de tâches peuvent être laissées en suspens ou partiellement réalisées, et la personne peut rester inactive la plupart du temps.

Les professionnels de santé, les membres de la famille et même les personnes atteintes de schizophrénie elle-même, peuvent interpréter à tort les signes négatifs comme de la paresse ou de la non-coopérativité. Ils peuvent ne pas réaliser que ces comportements résultent de la maladie elle-même.

Les problèmes de motivation, de mouvement, d'élocution et de socialisation sont souvent les signes de la schizophrénie que les membres de la famille remarquent et dont se préoccupent le plus. Malheureusement, si le retrait dure trop longtemps, les personnes peuvent perdre de l'intérêt pour les choses autour d'elles, avoir des difficultés dans l'identification des objectifs, perdent des occasions d'expérimenter de la joie et commence à avoir du mal avec des compétences qui étaient auparavant faciles pour eux.

Ces symptômes négatifs peuvent être très persistants. Alors que les médicaments et autres traitements peuvent apporter des bénéfices dans d'autres aspects de la maladie, les symptômes négatifs restent souvent inchangés. En effet, les personnes pour lesquelles les symptômes négatifs sont la plus grande composante de la maladie, ont souvent les plus grandes difficultés et ont le plus besoin de soutien. Avec ce manuel, vous apprendrez de nombreuses stratégies pour aider la personne que vous soutenez à graduellement se délester du poids de cette partie de la maladie.

### *Les problèmes cognitifs*

Les problèmes cognitifs représentent le troisième défi majeur des personnes atteintes de schizophrénie. Les personnes atteintes de cette maladie ont souvent du mal à focaliser leur attention sur une activité lorsque des choses distrayantes se passent autour d'elle. Par exemple, ils peuvent avoir des difficultés à remplir un formulaire pendant que des gens parlent à proximité. Ils peuvent aussi avoir des difficultés à rester concentré, parfois même si c'est pour quelques minutes. Les difficultés de mémoire sont également communes. Se souvenir de tout, des instructions verbales et écrites à la réalisation des tâches de la vie quotidienne, peut représenter un défi.

Enfin, les personnes atteintes de schizophrénie ont souvent des problèmes dans ce que nous appelons les fonctions exécutives.

Ce terme désigne des processus de traitement de haut niveau tels que la planification, l'initiation d'une activité, en exécutant les étapes d'une tâche compliquée, et en accomplissant une tâche face à des distractions. Comme un chef d'orchestre, nos fonctions exécutives dirigent de multiples façons nos vies.

Nous entendons souvent des personnes atteintes de schizophrénie et leurs familles exprimer leurs frustrations sur le fait que les médicaments ont certes réduit l'impact des hallucinations et des délires mais que les problèmes cognitifs restent, et entravent considérablement leur capacité à aller de l'avant avec leurs vies- de poursuivre un travail, une éducation, des loisirs, et même d'avoir des relations amicales voire amoureuses.

## *Comment les supports environnementaux peuvent aider pour ces difficultés ?*

Ce manuel va vous aider, vous et votre proche dans l'élaboration d'un plan de travail autour des problèmes cognitifs et des symptômes négatifs que votre proche expérimente dans sa vie de tous les jours. Les supports que nous recommandons, sont basés sur un réaménagement de l'environnement et l'enseignement de compétences pour aider la personne à contourner les problèmes cognitifs et les symptômes négatifs.

En étant guidés pour pallier les problèmes cognitifs et pour mettre à jour les sources de motivation, les personnes atteintes de schizophrénie peuvent mieux gérer leurs vies - professionnellement et dans de multiples domaines - et avec moins de soutien. La mise en place des supports environnementaux est réalisée de manière collaborative pour surmonter efficacement certains des principaux obstacles que la schizophrénie peut amener, et permettre de vivre une vie épanouissante et satisfaisante. Avec les bons supports et stratégies, les personnes souffrant de schizophrénie peuvent faire d'énormes progrès.

Veillez consulter l'annexe 1 pour connaître les nombreuses ressources en ligne à la disposition des personnes voulant élargir leur compréhension de la schizophrénie.

# Section 2 :

## Le fonctionnement exécutif

### *Préambule*

Comme nous l'avons appris dans la partie précédente, de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie ont des problèmes cognitifs qui font partie de la maladie - des difficultés attentionnelles ; de mémoire et une variété de fonctions regroupées sous le terme de « fonctions exécutives ».

Dans cette partie, nous mettons l'accent sur les fonctions exécutives incluant les capacités à planifier et réaliser une tâche spécifique, à être flexible dans la manière de penser, et mesurer ses propres progrès sur les tâches et les activités.

Par exemple, quelqu'un éprouvant des problèmes dans le fonctionnement exécutif pourrait avoir des difficultés en suivant les étapes d'une recette ou pourrait avoir besoin d'incitation pour faire quelques activités quotidiennes de base (ceci sera discuté plus bas).

Nous allons passer du temps sur le fonctionnement exécutif parce que cela nous aidera à réfléchir aux stratégies les plus utiles.

## Niveaux de fonctionnement

Le niveau du fonctionnement exécutif de votre proche est l'un des éléments les plus importants à prendre en compte lorsque vous travaillez avec lui pour instaurer son projet. Quelqu'un avec de plus grandes difficultés au niveau du fonctionnement exécutif aura besoin de supports environnementaux plus apparents (en faisant des affiches plus grandes, plus lumineuses et plus nombreuses). Les supports auront également besoin d'être placés au plus près de là où se déroulent les activités. Ainsi, par exemple, un rappel concernant le brossage de dents aura besoin d'être placé dans la salle de bain où se déroule le brossage plutôt que dans la chambre (pour télécharger les symboles, ou les personnaliser, veuillez-vous reporter au matériel envoyé).

Généralement, quelqu'un avec moins de difficultés concernant les fonctions exécutives est capable d'effectuer les activités quotidiennes avec moins de structure et des indices environnementaux plus subtils. Par exemple, la personne pourrait avoir seulement besoin d'un calendrier sur son téléphone pour rester organisée plutôt que des affiches partout sur les murs dans tout l'appartement.

Dans le tableau qui suit, vous trouverez quelques exemples d'éléments que vous devez considérer en fonction du niveau de fonctionnement exécutif de la personne. Pendant que vous lisez le tableau, réfléchissez à votre proche et commencez à évaluer le niveau de supports qu'il ou elle pourrait avoir besoin.

### Lignes directrices des interventions basées sur les types de défis

Questions	Défis mineurs	Défis plus sérieux
A quel point les supports doivent-ils être spécifiques ?	Les supports environnementaux peuvent aborder des problèmes plus généraux (une affiche disant « à quoi je ressemble » placer sur la porte de la salle de bain).	Les supports environnementaux peuvent avoir besoin d'identifier toutes les étapes dans une tâche (une affiche disant « est-ce que mes cheveux sont peignés ? Est-ce que ma chemise est rentrée ? Mes mains sont-elles sèches ?). Ces étapes peuvent être inscrites sur le miroir de la salle de bain.
Quels types de compétences de la vie quotidienne devrais-je cibler ?	Les supports environnementaux peuvent généralement commencer par des activités plus complexes (travailler, cuisiner pour la famille, faire du bénévolat, faire des entretiens d'embauches) ou avec des activités basiques qui interfèrent avec les performances des activités plus complexes (un milieu familial désorganisé conduit à des	Les supports initiaux se concentreront sur les activités de bases de la vie quotidienne (l'hygiène, l'habillage) et passent seulement aux activités plus complexes lorsque les activités principales sont bien faites.

	retards à se rendre à des rencontres).	
Dans quelle mesure les supports devraient être visibles ?	De plus petites affiches (une moitié de la feuille) avec de plus petits caractères (de 2 cm) et de plus petits calendriers fonctionneront probablement. De même qu'une montre ou des alarmes subtiles.	De grandes affiches (l'ensemble de la feuille) avec de grands caractères (plus de 2 cm) et des calendriers muraux de bureaux pourraient être nécessaires avec plus d'incitations verbales (alarmes parlantes). Les appareils électroniques peuvent aider à initier les comportements.
Combien de comportements devrais-je cibler ?	Les interventions peuvent cibler des domaines spécifiques avec lesquels la personne a des difficultés (ne pas répondre aux e-mails ou ne pas vérifier sa messagerie vocale).	Les interventions peuvent adresser plusieurs domaines du fonctionnement quotidien (la lessive, la toilette, l'habillement...)
A quel point les supports ont besoin d'être proche de la zone où le comportement est réalisé ?	Les affiches et équipements devraient être placés près de là où l'activité se déroule (une affiche sur la porte de la salle de bain peut faire penser à la personne de vérifier son apparence).	Les affiches et l'équipement devraient être placés exactement où les activités se déroulent (une affiche sur le miroir peut faire penser à la personne de vérifier son apparence).

## *Types de fonctionnement comportemental*

Avec le niveau de fonctionnement exécutif présenté ci-dessus, le type de fonctionnement comportemental est un autre élément important à prendre en compte. Les problèmes de fonctionnement exécutif ont tendance à impliquer soit :

- des difficultés à démarrer ou à mettre en route des actions et des activités (parfois se réfère à l'apathie),

ou

- des difficultés à rester organisé en faisant des tâches

« Les difficultés à démarrer » se produisent lorsqu'une personne ne commence pas les activités sans qu'on lui dise, ou ne complète pas toutes les étapes d'une tâche parce qu'elle a des difficultés à démarrer chaque nouvelle étape de l'activité.

Pour de nombreuses personnes atteintes de schizophrénie, ce problème peut vraiment diminuer la qualité de vie. Dans les formes plus légères, cela peut engendrer des difficultés à garder contact avec des amis. Et dans les formes plus sévères, les personnes peuvent rester en pyjamas ou ne pas se doucher sans incitation.

Pour avoir une idée des défis qui peuvent survenir pour quelqu'un ayant des difficultés à initier des activités, voir la vidéo n°2 : Les difficultés à démarrer (Jules).

« La difficulté à rester organisé » est assez différente (bien que les deux puissent parfois aller ensemble). Quelqu'un est désorganisé lorsque son comportement n'est pas adapté à la situation ou lorsque la personne est facilement distraite par des choses non pertinentes dans son environnement. Les personnes ayant ce genre de difficultés ont tendance à être agités ou nerveuses, ont des pensées qui vont dans toutes les directions et ont du mal à s'organiser pour accomplir des tâches. Par exemple, ils peuvent mettre un short alors qu'il fait froid simplement parce que les shorts sont au sommet de leurs commodes. Des difficultés d'organisations plus légères pourraient impliquer des difficultés comme par exemple interrompre les conversations ou sortir de l'ascenseur au mauvais étage.

Pour avoir une idée des défis qui peuvent survenir pour quelqu'un ayant des difficultés à rester organisé, voir aussi la vidéo n°2 : difficulté à rester organiser (Maleck).

Une fois que nous savons si une personne a plus de mal à démarrer ou à rester organisé, généralement nous savons ce que nous devons faire pour l'aider.

Pour les difficultés à démarrer, nous pouvons aider en réfléchissant aux moyens pour la personne de trouver la motivation. Nous pouvons l'aider en utilisant l'environnement pour inciter à commencer un comportement spécifique et compléter toutes les étapes d'une tâche. Par exemple, nous pourrions mettre une alarme vocale avec le message : « C'est l'heure de s'habiller maintenant », ou mettre une affiche de couleurs vives au-dessus du réveil avec le même message. (De nombreux produits comme ce dernier peuvent être achetés en ligne sur internet). Nous pourrions mettre en place un calendrier d'alarme en ligne pour inciter la personne à appeler des amis ou des proches.

Concernant les défis à rester organisé, nous pouvons aider en redirigeant la personne loin de comportements moins utiles et en supprimant les éléments dans l'environnement qui pourrait les distraire.

Par exemple, nous pourrions travailler en collaboration avec la personne pour enlever des vêtements du placard qui ne lui vont plus ou qui sont inapproprié pour la période de l'année. Nous pourrions également établir une check-list hebdomadaire des tâches qui permettent de garder un environnement organisé et sans distractions (particulièrement important lorsque l'on révise pour un examen).

# Section 3 :

## Développer un plan

### *Introduire les supports environnementaux à votre proche*

Comme nous en avons discuté dans les deux premières parties du manuel, les approches environnementales peuvent vous fournir ainsi qu'à votre proche, des outils afin de réaliser d'importants changements de vie. Mais comme n'importe quels outils, ces stratégies ne peuvent pas tout faire à elles seules.

Une grande partie de leur utilité réside dans la façon dont vous les utilisez. Il y a un mot qui devrait être à la base de toutes les stratégies que vous utilisez : collaboration. (Pour plus d'informations concernant l'introduction du manuel à vos proches, voir la section 7).

Ce travail sera plus efficace si vous :

- engagez la personne dans une conversation à propos du projet ; cherchez leur contribution et construisez ensemble leur motivation à participer.
- concevez le plan collaborativement avec les contributions multiples de votre proche.
- reliez le travail fait aux objectifs de vie de la personne.

Conseil : Prenez du temps au début pour engager la personne que vous soutenez dans ce projet- en se mettant d'accord sur, en quoi cela pourrait être utile et comment vous pouvez travailler ensemble pour que cela arrive. Cela produira des résultats bien meilleurs à la fin. Tout au long de cette discussion la personne devrait avoir le sentiment que vous vous lancez dans un projet ensemble.

Voici comment vous pourriez commencer :

- Discutez du programme avec votre proche. Discuter avec votre proche de pourquoi vous voulez utiliser ce programme et comment cela pourrait être lié à ses objectifs. Vous pouvez poser des questions telles que :

-Que veux-tu faire dans la vie ?

-Qu'est-ce qui te rendrait plus heureux ?

-Qu'aimerais-tu faire dans un mois ? Dans un an ? Dans cinq ans ?



- Pour les gens qui ont des difficultés à trouver des idées concernant leurs objectifs, cela peut parfois aider de faire une mise au point sur la situation actuelle et les problèmes que la personne peut avoir.
- Par exemple : vous pourriez commencer en faisant l'une des déclarations suivantes :

-Je sais que tu as eu des difficultés avec ta maladie et que tu veux que les choses aillent mieux. J'ai trouvé ce livre qui parle des moyens de se remettre en action et j'espère que nous pouvons travailler ensemble sur la façon de le faire.

-Je sais que l'année dernière a été dur pour toi ...

-Je sais que tu m'as dit que tu voulais avoir une vie plus semblable à celle de Jean...

Pour avoir une idée de comment vous pourriez présenter ces stratégies à votre proche, voir la première rencontre dans les vidéos 3 à 6, dans lesquelles la famille présente les stratégies à leur proche.

D'autres points à prendre en considération lorsque vous parlez à votre proche du programme :

1. **Tenir compte du moment** : le meilleur moment pour commencer une conversation est lorsque vous êtes à une bonne période de votre relation avec votre proche ; ou quand vous avez des interactions positives. Vous pourriez vous condamner vous-même à l'échec si vous sortez le manuel au milieu d'un conflit : la personne pourrait penser que ce sera juste un nouvel outil pour soutenir votre argument.
2. **Commencer à réfléchir et à discuter de comment la collaboration fonctionnera** : demandez l'avis de votre proche tout au long. Si vous abordez cette intervention en famille ; vous voudrez peut-être avoir une discussion avec eux en premier lieu de la meilleure stratégie avant d'en parler à votre proche. Envisagez des questions telles que : est-il préférable qu'une personne prenne l'initiative d'être son soutien et, si oui qui serait ce ? Si plus d'une personne est impliquée, comment devrions-nous travailler ensemble ?
3. **Discuter ensemble des compétences spécifiques ou des domaines de la vie quotidienne à travailler.**  
Beaucoup d'aidants veulent que leurs proches fassent certaines choses, comme prendre leurs médicaments, se doucher et entretenir leur chambre. Si cela est vrai pour votre famille ; vous pouvez suggérer qu'il y a des choses qui sont importantes à faire tous les jours. Cependant, peu importe sur quoi vous décidez de travailler, faites le lien si possible avec quelque chose d'important pour la personne que vous allez soutenir (la prochaine étape est une façon de le faire).
4. **Faites le lien entre les compétences spécifiques sur lesquelles vous travaillez et l'un des objectifs à long terme de votre proche.**  
Par exemple ; si votre proche veut obtenir un emploi ou avoir plus d'amis, expliquez-lui que suivre une routine quotidienne et se doucher sont les premiers pas importants. Pour obtenir un emploi, vous devez être capable de vous lever tous les jours et avoir une apparence correcte. Si vous voulez des amis, vous avez besoin de commencer à faire des activités, comme cela vous aurez quelque chose à leur raconter. Pour chaque affiche, calendrier ou autre support que vous décidez d'utiliser, rappelez-vous l'un l'autre que l'idée est de vous aider à travailler pour être en mesure de satisfaire un objectif à long terme.

## Personnaliser votre plan

Un bon plan pour les supports environnementaux se construit sur une bonne évaluation. Faire une telle évaluation implique deux étapes importantes :

- 1 Déterminer le type et le niveau de fonctionnement de votre proche
- 2 Savoir par où commencer

### Etape 1 : Déterminer le type et le niveau de fonctionnement de votre proche

Il est utile de déterminer d'abord le type de fonctionnement exécutif de votre proche (s'il est plus du côté « difficulté à rester organisé » ou plus du côté « difficulté à démarrer » comme discuté plus tôt et leur niveau de fonctionnement « défis mineur ou défis majeur »).

Cela vous dira les types de stratégie qui fonctionneront le mieux avec eux. Si la personne que vous soutenez ne rentre pas exactement dans une catégorie en particulier, essayez de réfléchir à quelle catégorie lui correspondrait le mieux.

Regardez les tableaux ci-dessous. Le premier tableau décrit le type de fonctionnement que la personne a, et le second tableau décrit les niveaux.

#### Type de fonctionnement

Instructions : cochez le type de fonctionnement qui convient le mieux à la personne que vous soutiendrez. A-t-il des difficultés à démarrer ? Ou a-t-il plus des difficultés à rester organisé ? Idéalement, vous complétez cela avec votre proche et vous vous mettez tous les deux d'accord sur la sélection. Vous pourriez aussi avoir besoin de l'avis des autres membres de la famille, des cliniciens ou des amis qui connaissent bien la personne.

Difficulté à démarrer <b>(D)</b>	Difficulté à rester organisé <b>(O)</b>
<input type="checkbox"/> Ne complète pas les étapes pour s'habiller parce qu'est incapable de démarrer et de suivre jusqu'au bout les tâches impliquées.	<input type="checkbox"/> A des difficultés pour sélectionner les bons vêtements (choisis un manteau épais en plein été) parce que c'est ce qu'il y a au sommet de la pile, ou saute des étapes pour s'habiller quand il est distrait.
<input type="checkbox"/> A des difficultés à démarrer ou terminer des tâches. Pourrait ne pas commencer, prend un très long moment, prend de longues pauses ou reste coincé et demande « quelle est la prochaine étape? »	<input type="checkbox"/> Est distrait par des bruits ou interactions avec les autres gens pendant qu'il réalise des tâches, ou se laisse prendre par des détails sans importance.
<input type="checkbox"/> Peut ne pas chercher d'activités amusantes, ou refuse les invitations de	<input type="checkbox"/> Peut commencer des projets de loisirs mais ne pas les compléter, ou être

<p>prendre part aux loisirs ou événements sociaux.</p> <p><input type="checkbox"/> Pourrait parler très peu, faire peu de contact visuel ou avoir des difficultés à maintenir une conversation.</p>	<p>désorganisé (oublie les vêtements de gymnastique ou les horaires).</p> <p><input type="checkbox"/> Rend les autres mal à l'aise dans les interactions sociales dues à des commentaires ou gestes étranges ou impulsifs. Prévoit des événements sociaux et n'y vient pas parce qu'il est distrait par quelque chose d'autre.</p>
---	--

Pour vous aider à comprendre si votre proche a de la difficulté à démarrer **D** ou de la difficulté à rester organisé, **O** voir la vidéo 2 laquelle introduit Jules qui a de la difficulté à démarrer et Maleck qui a de la difficulté à rester organisé.

### Niveau de fonctionnement

Instructions : cochez la case qui correspond le mieux au niveau de fonctionnement de votre proche. Les défis auxquels ils sont confrontés, sont-ils mineurs ou plus sérieux ?

Défis mineurs	Défis plus sérieux
<p><input type="checkbox"/> Peut planifier et compléter avec succès des tâches simples telles que l'alimentation de base, faire du shopping ou organiser des sorties avec un ami.</p> <p><input type="checkbox"/> Complète avec succès les tâches comportant plusieurs étapes, telles que nettoyer un appartement ou préparer un repas.</p> <p><input type="checkbox"/> Lorsqu'il effectue les tâches, remarquera les erreurs, s'arrête et adopte une stratégie différente.</p> <p><input type="checkbox"/> Peut être flexible en accomplissement les tâches, par exemple : est capable de nettoyer des assiettes ou prendre une douche chez une autre personne et peut par ailleurs adapter ses routines selon où il est.</p>	<p><input type="checkbox"/> A une grande difficulté à compléter des tâches en plusieurs étapes, comme la préparation d'un repas ou le nettoyage d'une chambre. A besoin de plusieurs incitations ou suggestions pour comprendre ce qui doit être fait ensuite.</p> <p><input type="checkbox"/> Reste coincé et répète une stratégie même quand cela ne fonctionne pas (continue à mettre les clés sur une table encombrée où elles sont très difficiles à trouver plus tard) ou manque de flexibilité (par exemple, ne sera pas en mesure de trouver une alternative lorsque le bus habituel ne fonctionne pas).</p> <p><input type="checkbox"/> A beaucoup de difficultés dans des situations nouvelles (adapter les routines</p>

	de soins personnels de base dans la maison d'un proche.
--	---

Les cases que vous avez cochées vous permettent de voir quel type d'interventions fonctionnera probablement le mieux pour votre proche.

Idéalement, vous saurez s'il correspond à l'une des quatre catégories suivantes concernant le niveau et le type de fonctionnement :

1. Difficulté à démarrer + défis mineurs
2. Difficulté à démarrer + défis plus sérieux
3. Difficulté à rester organisé + défis mineurs
4. Difficulté à rester organisé + défis plus sérieux

Conseils : ne vous inquiétez pas si, après réflexion et discussion, vous n'êtes pas capable de déterminer le type et/ou le niveau de catégorie. Parfois les gens ne correspondent pas aux cases ! Tout ce que cela signifie, c'est que vous pourriez avoir besoin d'un peu plus d'essais et d'erreurs dans la sélection des stratégies que vous utiliserez. Ce travail est mis en place avec des approches spécifiques basées sur des catégories. Si vous ne pouvez pas classer la personne, vous devez vous inspirer des approches des catégories afin de voir ce qui fonctionne.

### *Etape 2 : Savoir par où commencer*

Maintenant que vous connaissez approximativement la catégorie cognitive de la personne que vous allez soutenir, vous aurez besoin de déterminer le domaine où les supports environnementaux sont nécessaires et comment les mettre en place.

Où commencez-vous ? C'est une question importante. Si vous essayez de faire trop de choses à la fois, la personne sera confuse et dépassée. Si vous commencez avec quelque chose qui n'est pas lié au but dont la personne se soucie, cela ne fonctionnera probablement pas (cela est vrai pour chacun d'entre nous). Pour comprendre ce dont votre proche a besoin comme aide, regardez ce qu'il fait et ce qu'il ne fait pas. Nous avons besoin de savoir quelles parties des conditions de vie de la personne fonctionnent et quels aspects pourrait avoir besoin être changés.

En regardant les habitudes qui nécessitent un changement, nous voulons identifier le problème dans la façon dont la personne organise ses affaires et les comportements qui peuvent rendre les choses quotidiennes plus difficiles que nécessaire.

Par exemple, se préparer pour un rendez-vous chez le médecin est plus difficile quand la personne ne peut trouver ses sous-vêtements ou ses chaussettes car les chips, les factures, les produits de soins capillaires et les vêtements sont tous dans le même tiroir entassé.

Si l'environnement est encombré ou sale, il est généralement plus difficile pour quiconque de fonctionner. Assurez-vous que la personne dispose de toutes les fournitures nécessaires pour effectuer ses activités quotidiennes. Parfois quand les personnes vivent avec un budget limité,

ils achètent des choses comme des cigarettes plutôt que du savon- mais la personne n'obtiendra pas le résultat souhaité lors de la douche si elle n'utilise pas de savon.

Etablissez un emploi du temps des activités d'une journée type de la personne. Cela inclut des informations à propos de ce que fait la personne à partir du moment où qu'elle se réveille jusqu'au moment d'aller au lit. Tout doit être inscrit, y compris les siestes. Vous serez capable de remplir ce formulaire en fonction de ce que vous savez ou, mieux encore, vous pouvez le faire ensemble. Cela peut conduire à des conversations sur ce que la personne voudrait changer dans ses routines.

Voici certaines choses à considérer pour commencer :

- A quelle fréquence votre proche effectue-t-il des activités non quotidiennes (faire un travail de bénévolat, faire les courses, aller à un groupe d'église, aller au cinéma avec des amis) ?
- Votre proche a-t-il des problèmes de sécurité, d'organisation ou de propreté ? (la chambre est-elle désordonnée, les vêtements sales sont-ils mélangés avec les vêtements propres, les draps sont-ils sales, est-ce que la personne laisse un désordre dans la cuisine, des mouches sont-elles présentes, les médicaments et les effets personnels de la personne sont-ils éparpillés ?
- Quels sont les produits d'hygiène personnelle et de nettoyage dont votre proche a besoin ? (par exemple, la personne a-t-elle du savon, du shampoing, du liquide vaisselle, un balai ? Où se trouvent ces objets ? Si sa brosse à dent et son dentifrice sont dans son tiroir du bas, elle ne les utilisera pas. Sait-elle comment utiliser l'aspirateur ?)
- A quelle fréquence votre proche effectue-t-il les tâches ménagères de base et la toilette personnelle ? (Par exemple, à quelle fréquence se douche-t-il ? A quelle fréquence fait-il sa propre lessive ? Qu'en est-il du brossage de dent ? A quelle fréquence aide-t-il aux tâches ménagères ?
- Quels types de relations sociales la personne a-t-elle ? A-t-elle des amis et/ou des connaissances significatives et solidaires ?
- Que fait la personne pour s'amuser ? Quels types d'activité productive la personne fait-elle ? (Par exemple un emploi, un travail de bénévolat, aide à la maison) ? Voudrait-il avoir plus ou de meilleurs amis ?

Lorsque vous avez réfléchi à ces questions et en avez parlé avec votre proche et d'autres personnes présentes dans sa vie, vous serez en bonne position pour commencer. Vous devriez avoir une idée des problèmes et des objectifs de la personne.

Utilisez le tableau ci-dessous pour documenter en premier où les défis se situent et en second quels sont les buts de la personne. Idéalement, vous complèterez avec la personne que vous soutenez.

## Défis dans la vie quotidienne

Consignes : ranger chaque compétence comme suit :

0 : pas de problème,            1 : quelques difficultés,            2 : défis majeurs

Compétences	Rang (0-2)
<i>De base</i>	
Prendre un bain	
S'habiller	
Hygiène dentaire	
Appliquer du maquillage	
Utiliser les toilettes	
Garder la maison propre et rangée	
Manger et cuisiner sainement	
Faire sa propre lessive	
Gérer les médicaments	
<i>Au-delà des bases</i>	
Faire les courses à l'épicerie	
Transport	
Gérer l'argent	
Communication et compétences sociales	
Compétences de loisirs	
Compétences professionnelles	

Ensuite, si vous n'avez pas encore fait cela, ayez une conversation avec votre proche à propos de ses buts, cela peut être facilité par des questions telles que :

Qu'aimerais-tu faire dans un an ou dans cinq ans ?

Que voudrais-tu changer à propos de votre vie ?

Qu'est-ce qui te rendra plus heureux dans ta vie ?

Ci-dessous sont listés des exemples de but afin de faciliter la génération d'idées.

### Mes objectifs

Activités	Objectifs	Cocher
Toilette quotidienne	Je veux brosser mes dents tous les jours	
	Je veux me doucher régulièrement	
	Je veux porter des vêtements propres et sentir bon	
	Je veux ...	
Vie autonome	Je veux garder ma chambre propre et organisée	
	Je veux mieux prendre soin de mes affaires	
	Je veux faire ma propre lessive	

	Je veux vivre seul	
	Je veux gérer mon propre argent	
	Je veux cuisiner pour moi-même et ma famille	
	Je veux ...	
Activités de loisirs	Je veux faire quelque chose d'amusant tous les jours	
	Je veux avoir un hobby	
	Je veux avoir quelque chose à raconter	
	Je veux ...	
Activités sociales	Je veux rencontrer de nouvelles personnes	
	Je veux un petit ami ou une petite amie	
	Je veux aller à des endroits avec mes amis	
	Je veux que mes amis viennent plus souvent	
	Je veux ...	
Activités significatives	Je veux avoir un emploi	
	Je veux faire du bénévolat	
	Je veux prendre des cours	
	Je veux terminer les études secondaires	
	Je veux suivre une routine	
	Je veux aider à la maison	
	Je veux ...	

## *Décider sur quoi travailler en premier*

Cela peut être difficile de décider sur quoi travailler en premier. En général, les problèmes de sécurité et la prise régulière de médicaments sont la priorité. Puis, vous pouvez passer à la toilette et aux problèmes de propreté, prendre soin de la maison et les loisirs, les compétences sociales et professionnelles. L'ordre peut être modifié selon la spécificité de la situation. Par exemple, si votre proche risque de perdre de son emploi, vous devriez vous concentrer sur les problèmes d'emploi en premier.

Pour avoir une idée de comment vous pourriez introduire les supports dans la maison, voir la vidéo 3 pour quelqu'un ayant besoin d'important support et qui a de la difficulté à démarrer, et la vidéo 4 pour quelqu'un ayant besoin de peu de support et qui a de la difficulté à démarrer.

Pour avoir une idée de comment vous pourriez commencer à introduire les supports dans la maison, voir la vidéo 5 pour quelqu'un ayant besoin d'important support et qui a de la difficulté à démarrer, et la vidéo 6 pour quelqu'un ayant besoin peu de support et qui a de la difficulté à démarrer.

Conseil : Parfois une personne veut travailler sur un problème qui ne paraît pas utile. Par exemple, il peut vouloir se focaliser sur le fait d'avoir un rendez-vous amoureux avec une personne qui est déjà mariée. Dans ce cas, votre proche peut exprimer un désir sous-jacent d'avoir un rendez-vous amoureux ou d'améliorer ses relations sociales. « Se concentrer sur l'amélioration des relations sociales » est un bon moyen de reformuler ce but.

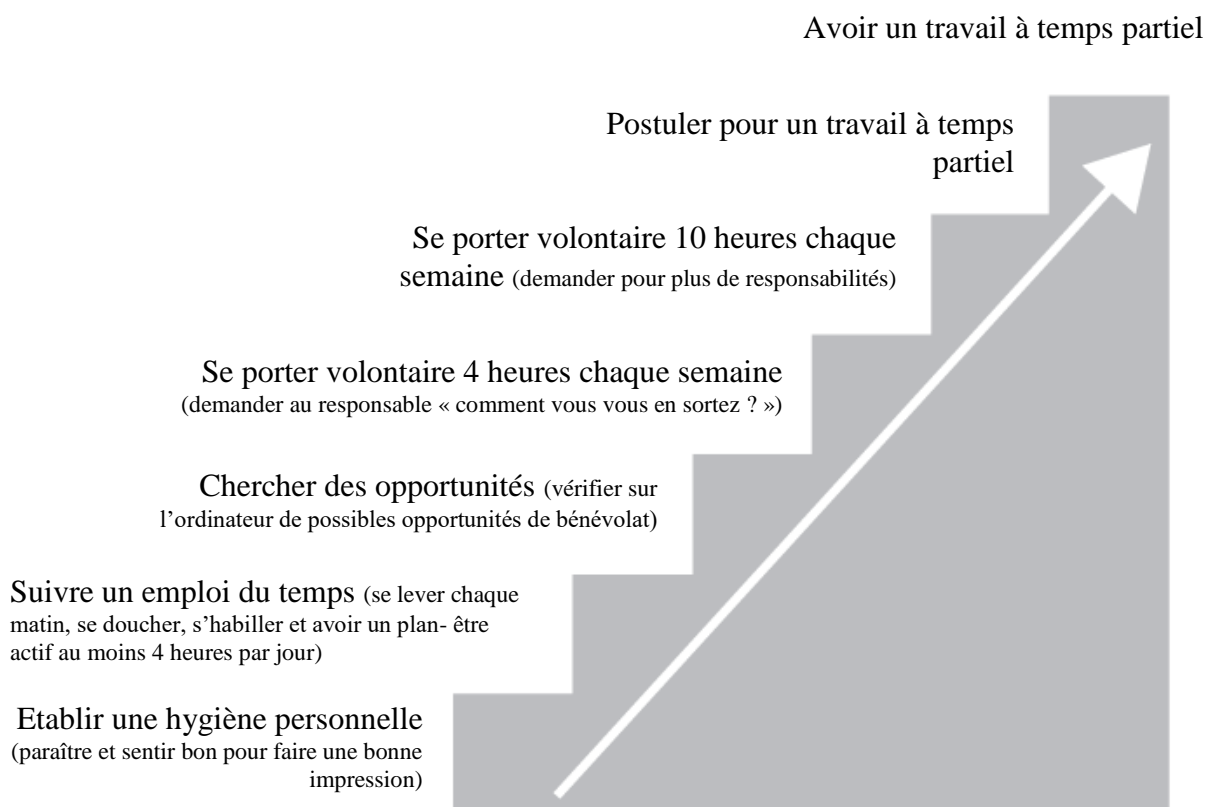
Ou votre proche peut vouloir trouver un emploi alors même qu'il ne prend pas de douche et dort plusieurs heures durant la journée. Cela peut être bien de se concentrer en premier sur les bases de la douche et suivre un emploi du temps quotidien pour se préparer à reprendre le travail.

Discutez des étapes nécessaires pour atteindre le but qui est important aux yeux de votre proche. Souvenez-vous, l'essentiel pour améliorer vos chances de réussite consiste à vous mettre d'accord sur au moins un objectif avant de commencer.

Si la personne a besoin de travailler sur plusieurs étapes avant de travailler sur l'objectif sélectionné, cela peut être utile de faire un graphique en escalier (comme celui en dessous) qui montre comment les premières étapes sont en lien avec l'objectif).

Cela vous donnera à la fois un simple rappel visuel du but ultime et aidera votre proche à comprendre que chaque étape aidera à se rapprocher du but. Le tableau en escalier vous aidera également à suivre les progrès vers l'objectif.

### Les étapes vers votre objectif : avoir un emploi



### *Tout rassembler*

Vous êtes juste sur le point d'être prêt à passer à l'action, vous avez maintenant une idée des défis auxquels la personne est confrontée et quels sont ses objectifs. Utilisez le formulaire



suivant pour planifier jusqu'à trois objectifs et les principaux défis qui empêchent la personne d'atteindre ces objectifs ; simplement comme sur le diagramme en escalier. Il est préférable de commencer par des défis liés à un certain nombre d'objectifs, par exemple l'hygiène et la sécurité. Il est peu probable que l'on fasse des progrès sur un objectif si certaines choses de bases ne sont pas abordées en premier.

**Défis pour atteindre mes objectifs**

Objectif 1 : \_\_\_\_\_

Défis qui entravent l'objectif 1

---

---

---

---

Objectif 2 : \_\_\_\_\_

Défis qui entravent l'objectif 2

---

---

---

---

Objectif 3 : \_\_\_\_\_

Défis qui entravent l'objectif 3

---

---

---

---

Commencer trop de choses à la fois ne fonctionne pas aussi bien que de se concentrer sur quelques domaines clés en premier. C'est pourquoi nous suggérons de commencer avec deux ou trois domaines dans lesquels la personne a des défis qui entravent son objectif. Assurez-vous que l'un d'eux est une « victoire facile ». Maîtrisez au moins un problème relativement facile à résoudre peut donner de l'espoir à la personne que le but le plus important fonctionnera.

Aussi rappelez-vous, ce n'est que le point de départ. Tandis que votre proche surmonte avec succès les défis et atteint les objectifs, il établira ensuite de nouveaux objectifs, ce qui entraînera de nouveaux défis.

Alors maintenant, vous êtes prêt à commencer. Vous connaissez les types de défis auxquels votre proche est confronté et ses objectifs et vous avez convenus des domaines par lesquels commencer.

# Section 4 :

## Commencer avec les supports environnementaux

### *Dispositifs pour l'enregistrement et le suivi de progrès*

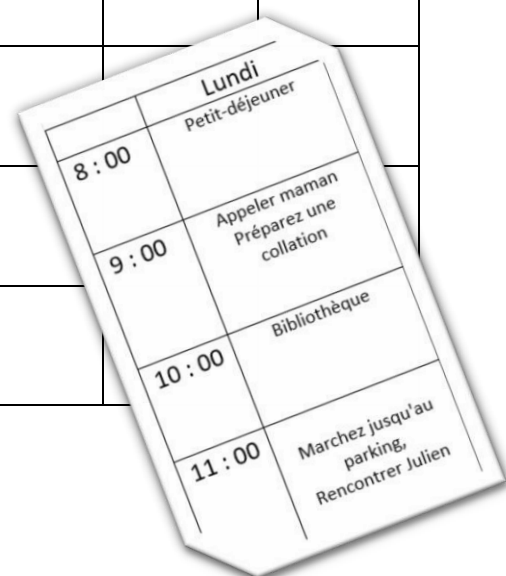
Certains supports environnementaux de bases aident beaucoup de gens. Le but est de faire en sorte que la personne commence à faire quelque chose et expérimente rapidement des succès. Voici trois stratégies courantes que nous utilisons.

#### Utiliser un tableau ou une liste de vérification

En fonction des informations que vous avez réunies au cours de l'évaluation, vous voudriez peut-être commencer avec votre proche par noter les activités quotidiennes de la semaine. Vous pouvez utiliser cela pour commencer une conversation à propos de ce que votre proche fait suffisamment, ce qui serait bien de faire plus, et quelles activités il ou elle voudrait commencer à augmenter.

## Journal de suivi quotidien des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8 : 00							
9 : 00							
10 : 00							
11 : 00							
12 : 00							
13 : 00							
14 : 00							
15 : 00							
16 : 00							
17 : 00							
18 : 00							
19 : 00							
20 : 00							



Ensuite, en collaboration avec votre proche, créez une check-list avec cinq ou six activités que votre proche prévoit de compléter quotidiennement (prendre une douche, se brosser les dents, mettre du déodorant, mettre des vêtements propres, prendre ces médicaments, parler à un ami, faire des activités amusantes (peindre, rendre visite à Sam, aller au parc), cuisiner un repas sain, faire de l'exercice, faire du bénévolat). Vous pouvez copier la check-list ci-dessous, et l'encouragez à ajouter les activités de son choix dans la colonne de gauche et de les cochez une fois remplis. La plupart des gens trouve satisfaisant de cocher les choses sur les listes.

### Exemple de check-list

ACTIVITES	JOUR DE LA SEMAINE						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

### Accrocher un grand calendrier

Suspendre un grand calendrier, avec un stylo ou un marqueur attaché par une ficelle, pour aider la personne à noter ces rendez-vous et autres activités programmées. Vous pouvez également utiliser un calendrier informatisé - bien qu'un large calendrier en papier puisse être mieux pour les personnes qui ont tendance à oublier de regarder les calendriers électroniques. Vous pourrez avoir besoin d'apprendre à votre proche comment utiliser un calendrier pour savoir quel jour il est et ce qui doit être fait chaque jour. Cochez chaque jour à la fin peut être aidant. Si votre proche utilise un smartphone, aidez-le à suivre les événements importants en installant des alarmes comme rappels. Aidez votre proche à développer l'habitude de vérifier la date chaque matin pour voir ce qui doit être fait ce jour-là ou ce qui doit être préparé pour le prochain.

### Suivre la prise de médicaments à l'aide de piluliers

Les piluliers peuvent être utilisés pour aider la personne à garder un meilleur suivi de leur médication. Vous pouvez travailler avec votre proche pour lui faire remplir son pilulier chaque semaine, et ensuite utiliser le pilulier pour vérifier ses médicaments. Parfois les gens avec une maladie mentale peuvent sentir que les autres les harcèlent pour prendre leurs médicaments. Avec cette approche, vous pouvez vérifier le pilulier quotidiennement pour voir si les médicaments ont été pris, plutôt que de demander à plusieurs reprises. (De cette manière, vous avez seulement besoin de le rappeler à votre proche quand vous voyez qu'une pilule a été manquée.) Vous pouvez également installer une alarme vocale pour le rappeler à votre proche. Ils peuvent enregistrer le message avec leurs propres voix et mettre en place un objectif personnel (« Il est 8 :00, l'heure de prendre mes médicaments. Je veux prendre des

médicaments parce que quand je ne le fais pas, les voix deviennent vraiment fortes et je pourrai perdre mon emploi et mes amis vont s'inquiéter »).

Expliquer pourquoi utiliser un pilulier est aidant. Vous pouvez dire à votre proche que s'il est distrait et oublie s'il a pris ses médicaments, il peut jeter un œil au pilulier et voir si le médicament est toujours là. Vous pouvez également expliquer qu'il peut utiliser cette information pour aider leur médecin à prendre de meilleures décisions concernant son traitement : il ne voudrait pas que le médecin augmente sa dose s'il oublie de prendre ses médicaments. Certaines pharmacies fourniront des pilules dans un blister qui ont le même but que les piluliers.

## *Les supports qui s'adressent aux difficultés de mémoire et d'attention*

Beaucoup de supports déjà décrits aident les gens à contourner les problèmes d'attention et de mémoire. Par exemple, placer une brosse à dent et la dentifrice dans une vue directe, et afficher des affiches comme rappels de se brosser les dents, peut aider quelqu'un à commencer le brossage. Voici quelques exemples de supports qui peuvent aider.

### La mémoire

Si la personne que vous soutenez vous fait part de ses problèmes de mémoire :

- Avec leur permission, étiquetez l'extérieur des tiroirs et des placards.
- Utilisez un enregistreur audio, comme une application pour smartphone, pour les aider à se souvenir d'informations importantes brèves (où la voiture est garée, le numéro de téléphone des urgences, un article spécifique à acheter en magasin).
- Demandez à la personne d'écrire les informations importantes telles que le numéro des urgences et ses médicaments sur des cartes plastifiées à garder dans son portefeuille.
- Encouragez votre proche à garder un petit bloc-notes à portée de main pour écrire ce qu'il a besoin de faire ou à prendre avant de quitter la maison. Placez une affiche sur la porte qui indique, « Rappelle-toi d'écrire ce que tu as besoin de faire dans ton bloc-notes ». Chaque page doit porter la date. Attachez un stylo au bloc-notes. Etiquetez une étagère ou une zone sur la commode de la personne avec une affiche qui indique, « Garder le bloc-notes ici ».
- Si votre proche utilise une boîte de dossier pour les papiers importants, aidez-le à faire une liste du contenu et où ils sont classés. Scotchez la liste à l'avant de la boîte.
- Etiquetez les zones de la maison où se trouvent les objets importants (les clefs, les lunettes, les médicaments).

Choisissez des stratégies qui sollicitent le moins possible la mémoire (des alarmes vocales avec des instructions spécifiques plutôt que des alarmes sonores).

Si votre proche a une excellente mémoire, envisagez de lui faire mémoriser une liste pour aider dans des activités spécifiques. Une fois votre proche a mémorisé les listes de tâches à faire qu'il

a affiché au mur, discutez de la suppression des listes ou remplacer les avec des listes moins détaillées.

## L'attention

Si votre proche a des difficultés à prêter attention aux choses qu'il entend ou voit, essayez certaines de ces stratégies :

- Changez la couleur des affiches dans la maison chaque semaine.
- Imprimez des affiches de couleurs fluorescentes.
- Si vous êtes en train de discuter d'une stratégie ou de faire un travail ensemble et vous voyez que l'attention de votre proche s'est détournée, touchez doucement son épaule pour ramener son attention au moment présent.
- Demandez à votre proche de répéter ce qu'il croit que vous avez dit, et ensuite éclaircissez ce que vous avez dit s'il y a un quelconque malentendu.
- Exercez-vous avec votre proche à dire aux autres personnes concernées (employeur) les difficultés qu'il a, et comment lui apprendre au mieux les tâches- peut être en privilégiant moins les instructions orales (mettre les instructions à l'écrit, faire une démonstration en premier).
- Demandez à votre proche d'écrire les informations à consulter plus tard.

Si la personne a une excellente concentration, mais se perd dans les tâches et le temps, explorez l'utilisation des alarmes de calendrier et des applications de pleine conscience pour lui rappeler de respirer, de se retirer de ce qu'il fait, et décider s'il en a fait suffisamment pour l'instant. (De nombreuses applications de pleine conscience peuvent être téléchargées sur internet gratuitement de manière à aider les gens qui font face à l'anxiété et ainsi rester concentrés sur le moment. Ils incluent des méditations guidées sur des sujets tels que l'anxiété et avoir de l'auto-compassion, et des méditations qui peuvent durer de quelques minutes à une demi-heure).

## *Cibler des activités spécifiques pour le soutien*

Après que vous ayez installé certains supports dans la maison de votre proche, vous êtes prêts à essayer certaines stratégies décrites dans les sections 5 et 6, qui suivent. Rappelez-vous que les supports environnementaux fonctionnent beaucoup mieux lorsque votre approche est focalisée et systématisée.

Commencez par regarder trois ou quatre supports pour les difficultés en lien avec les objectifs spécifiques de votre proche.

Les gens peuvent avoir des difficultés dans beaucoup ou même dans tous les domaines, mais en se concentrant d'abord sur juste quelques-uns, votre proche ne sera pas dépassé et sera capable de comprendre les raisons de relever le défi. Vous pouvez expliquer qu'il ne sera pas capable de faire Y à moins qu'il fasse d'abord quelque chose concernant X.

Pour chaque activité dans les sections 5 et 6, nous suggérons des stratégies plus spécifiques. Certaines de ces stratégies sont plus en lien avec les besoins de personnes qui ont de la difficulté à démarrer et d'autres sont plus pertinentes pour ceux ayant de la difficulté à rester organisé. Tout au long, nous faisons des suggestions sur comment faire correspondre au mieux les stratégies avec les besoins de la personne. Après avoir essayé les stratégies les plus générales qui ont été décrites plus haut, passez à des stratégies plus spécifiques, décrites dans les sections 5 et 6, qui sont liées aux objectifs de la personne. Nous les avons divisées en stratégies de base pour la vie quotidienne (comme le bain, l'habillement) dans la section 5, et les stratégies qui vont « au-delà des bases » (comme faire les courses et prendre les transports publics) dans la section 6. Les stratégies de bases visent à sortir la personne de chez elle en bonne forme, tandis que « au-delà des bases » concernent ce qu'elle fait quand elle est hors de chez elle.

Dans toutes les sections, vous trouverez des stratégies qui sont en lien avec les besoins de la personne ayant de grandes difficultés, et d'autres qui conviennent plus à ceux ayant moins de difficultés. Basé sur votre évaluation (page 13), vous travaillerez pour trouver les approches qui semblent être les mieux adaptées et qui sont conformes avec ce dans quoi votre proche souhaite s'engager.

Essayez de mettre en place quelques stratégies à la fois. Recherchez le bon équilibre entre avoir une agréable visite, profiter de la compagnie des autres, et à travailler sur les stratégies ensemble. Nous recommandons de rendre visite à votre proche au moins une fois par semaine pour aborder ces interventions (même si ce n'est que brièvement). Au même moment, évitez de surcharger votre proche en ayant toutes les conversations sur ce sujet. Rappelez-vous que ces stratégies dépendent d'une relation positive et collaborative. Ce travail ne devrait pas nuire à votre relation.

Pour vous aider, nous mettons à votre disposition un carnet pour les interventions dans l'annexe 2 et des exemples d'affiches que nous avons trouvé utiles dans l'annexe 3. Bonne chance !



# Section 5 :

## Des stratégies de bases pour la vie de tous les jours

### *Préambule*

Pour quelqu'un qui a des difficultés, effectuer les activités de bases de la vie peut parfois être difficile et limiter la qualité de vie de la personne. Sans les bases, il est difficile de se sentir bien à propos de soi, sortir de la maison de manière organisée, et de continuer avec les aspects importants de la vie- dans les loisirs, l'amitié et le travail. Cependant, ces domaines ne sont pas nécessairement problématiques pour toutes personnes atteintes de schizophrénie : alors que certaines personnes pourraient trouver certaines activités de bases de la vie difficile, d'autres non.

Avec ou sans une maladie mentale, personne ne met lancer une lessive et utiliser les toilettes comme objectif de vie. Ainsi, lorsque vous travaillez sur de telles activités de bases, discutez-en toujours comme étant une étape vers un objectif de vie plus important : passer du temps avec des amis, trouver un partenaire, travailler, aller au temple, faire un road trip. (Par exemple, il sera plus facile d'obtenir un rendez-vous galant si vos vêtements sont propres et que vous avez pris un bain). Cela aidera la personne à se sentir motivée pour continuer à travailler sur ces stratégies.

Avec certaines personnes, vous pouvez travailler sur une ou deux activités de bases en même temps qu'une tâche de haut niveau, comme indiqué dans la section 6. Avec d'autres, il est préférable de commencer simplement avec une ou deux tâches de bases.

Essayez des choses, et envisagez les stratégies ensemble. Plus important, discuter, trouver un terrain d'entente sur l'endroit où vous et lui espèrent que cet effort pourrait mener, puis intéressez-vous aux détails.

Nous fournissons des informations concernant les stratégies de quatre manières différentes :

- Pour chaque activité, nous fournissons une liste de fournitures dont votre proche aura besoin.
- Nous incluons des illustrations avec des supports suggérés pour chaque activité, et une liste numérotée en dessous qui fournit des informations supplémentaires sur la façon dont votre proche pourrait utiliser les supports dans leur propre maison.
- Vous pouvez utiliser tout ce que voyez ici- toutes les affiches, les listes de vérifications, les formulaires et même les icônes pour créer vos propres affiches.
- Vous pouvez revoir les vidéos d'accompagnements dans lesquelles les acteurs démontrent comment les stratégies fonctionnent dans des environnements réels.

Votre proche n'a pas besoin de mettre en place toutes ces suggestions au même moment- ce serait probablement accablant ! Les illustrations et les listes numérotées en dessous de chacune sont là pour donner des idées sur la façon de disposer des stratégies convenues. Certaines de ces stratégies seront plus pertinentes pour les personnes qui ont de la difficulté à démarrer une activité. D'autres peuvent être plus pertinentes pour les personnes qui n'ont pas de difficulté à démarrer, mais qui ont de la difficulté à rester organisé : ces personnes peuvent être distraites et sur la mauvaise piste une fois que les choses sont en marche.

Dans les listes de fournitures et la liste illustrée de stratégies, nous utilisons également des symboles (comme les symboles dans un menu pour la nourriture épicée ou les options végétariennes) pour mettre en évidence des stratégies particulièrement pertinentes pour ceux qui ont de la difficulté à démarrer et ceux qui ont du mal à rester organisé. Pour certaines activités, nous divisons également les stratégies de « difficulté à démarrer » et de « difficulté à rester organisé » dans des illustrations séparées et des listes numérotées.

Sentez-vous libre de les mélanger. Soyez créatif. Certaines stratégies de « difficulté à démarrer » pourraient être aussi utiles pour les personnes qui sont désorganisées. Rappelez-vous, c'est une grande expérience sur laquelle vous êtes en train de travailler ensemble. A travers les essais et les erreurs, vous découvrirez ce qui fonctionnent le mieux pour votre proche.

## **Le bain / La douche**

Une bonne hygiène est essentielle pour être avec les autres et rester en bonne santé.

Pour tout le monde, peu importe les difficultés qui peuvent arriver, il est difficile d'avoir une qualité de vie décente si l'hygiène corporel n'est pas prise en charge. Ici, nous listons les fournitures que vous pourrez trouver utiles avec les stratégies suggérées et quelques commentaires sur la célébration des succès.



## Commençons par les fournitures

Idéalement, les personnes disposeront d'équipements pour le bain dont ils aiment l'apparence et l'odeur, qui se trouvent à un endroit pratique et évident, et qui sont stockés d'une manière facile à organiser.

Une fois que vous avez vos fournitures, vous aurez besoin de vérifier régulièrement que les distributeurs de savons, les shampoings et les autres produits de bains ne soient pas vides ou à une mauvaise place.

Voici une liste de certaines fournitures potentiellement utiles (cela variera en fonction des difficultés particulières qu'a la personne).

### Dans la salle de bain, de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Note
Savon	Un savon parfumé peut inciter à se laver. Un pain de savon dure <input type="radio"/> plus longtemps que le savon liquide <input type="radio"/>	
Shampoing	Pré-mesurer pour un usage unique ou utiliser un shampoing <input type="radio"/> au format voyage, si la personne en prend trop à la fois.	
Panier de douche	Alternative : un panier coloré qui tiendra sur des ventouses dans la douche.	
Eponge en fibres naturelles ou autre éponge à texture rugueuse <input type="radio"/>	Peut aider la personne qui pourrait oublier de se laver certaines parties du corps.	
Sorti de bain en tissu éponge <input type="radio"/>	Un peignoir est utile si la personne a tendance à ne pas se sécher correctement.	
Enregistreur audio ou check-list indiquant les instructions étape par étape de la douche	Une check-list dans la douche avec les instructions étape par étape pour se laver les cheveux : 1. Humidifier les cheveux. 2. Appliquer une petite quantité de shampoing dans la paume de la main. 3. Faire mousser les cheveux 4. Rincer les cheveux de manière à ce qu'il n'y ait plus de shampoing.	

Minuterie étanche ou réveil parlant	Rappelle à la personne depuis combien de temps, elle est sous la douche.	
Lecteur de musique ou radio	Rend l'expérience de la douche plus stimulante et agréable.	
Tapis de douche antidérapant	Pour la sécurité.	
Symboles stratifiés	Par exemple, une affiche disant « ai-je toutes mes fournitures ? » ou une affiche disant « prendre la douche » affichés sur le mur près de la douche.	
Légende :      Difficulté à démarrer (D)      Difficulté à rester organisé (O)		



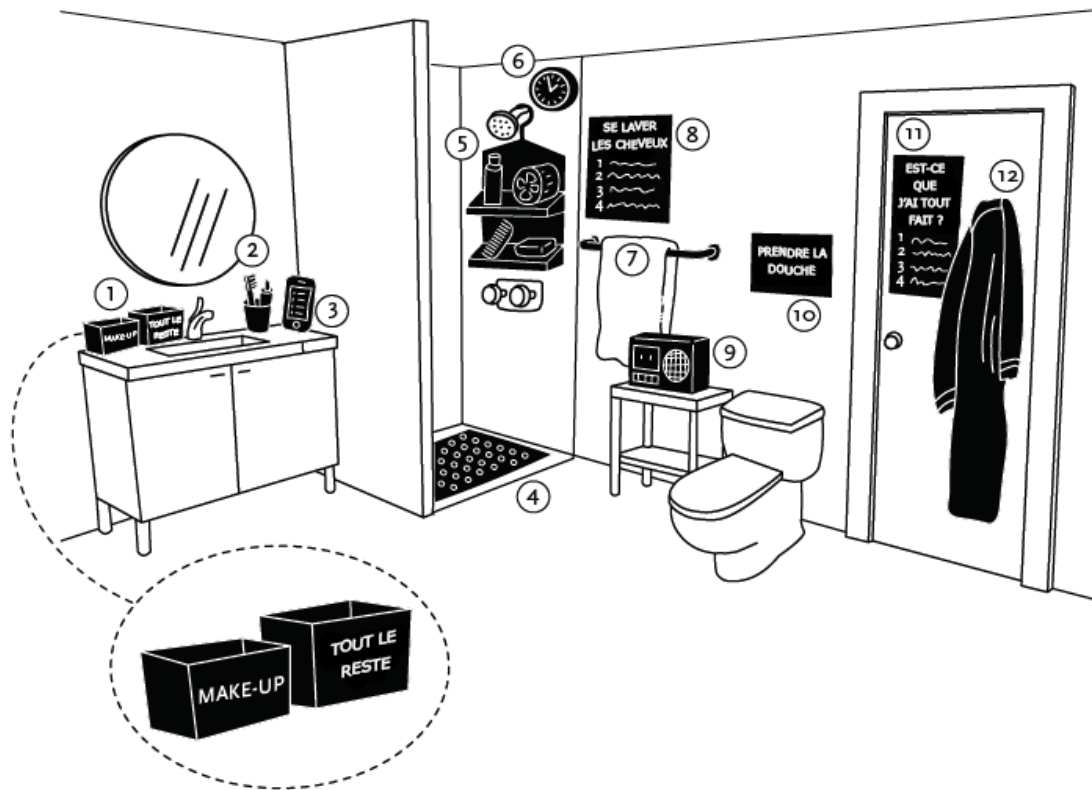
## Les stratégies

La première étape est de discuter de l'importance de l'hygiène corporelle et faire en sorte que la personne reconnaisse que c'est une étape pour atteindre ses objectifs de vie. (Par exemple, si avoir un rendez-vous amoureux est un objectif, il faut qu'il reconnaisse qu'il est plus difficile d'obtenir un rendez-vous amoureux avec des odeurs corporelles et des cheveux gras.)

Après cette discussion, vous aurez une idée approximative si leurs difficultés sont liées au démarrage ou à la désorganisation une fois qu'ils commenceront à se doucher. Vous pouvez ensuite commencer à travailler à travers les stratégies énumérées ci-dessous.

Vous constaterez que certaines stratégies fonctionnent, tandis que d'autres ne sont pas ou moins pertinentes. Mélangez-les si vous le devez : vous aurez peut-être besoin de sélectionner des stratégies des deux catégories (difficulté à démarrer et difficulté à rester organisé) si la personne a des difficultés dans les deux domaines. Gardez à l'esprit qu'un espace non encombré est utile, particulièrement pour les gens qui ont de la difficulté à rester organisé. Cela inclus de retirer les objets inutiles de la cabine de douche.

## BAIN / DOUCHE



1. Organiser le maquillage dans un récipient et les autres fournitures de la salle de bain dans un autre. Ceux-ci peuvent être mis sur le comptoir ou à côté du lavabo.
2. Mettre la brosse à dent dans un support de brosse à dent. Utiliser des tubes de dentifrice au format voyage si  sur-utilisation est un problème pour la personne ayant d'importantes difficultés.
3. Mettez un enregistreur audio ou un smartphone avec les instructions étape par étape à côté de la baignoire ou de la douche. Pour les gens ayant plus de difficultés, prévoir des étapes supplémentaires.
4. Utilisez un tapis de douche antidérapant.
5. Suspendez une étagère au-dessus du pommeau de douche au niveau des yeux pour le savon, l'éponge et les bouteilles de shampoings aux formats de voyage. (Utilisez du savon liquide  ; utilisez un savon solide  si la personne a tendance à utiliser trop de savon).
6. Placez une horloge de douche suspendue au-dessus du robinet pour qu'elle s'éteigne après 10 minutes pour inciter la personne à terminer sa douche.
7. Installez un porte serviette en vue de la douche.
8. Plastifiez et scotez les instructions étape par étape pour se laver les cheveux sur le mur de la salle de bain.
9. Prévoyez un lecteur de musique ou une radio dans la salle de bain afin de rendre le bain plus agréable.

10. Mettez une affiche au-dessus des toilettes « prendre une douche ».
11. Mettez une affiche sur la porte de la salle de bain « Ai-je tout fait ? - se doucher, se raser et les choses entre ? ».
12. Fournir une sortie de bain en tissu d'éponge qui sèche la personne sans trop d'efforts. D



## Célébrer les succès

Mettez l'accent sur des exemples spécifiques sur comment la vie sociale de votre proche s'est améliorée depuis que son hygiène est meilleure :

*Ta peau a l'air si saine et tes cheveux sont beaux et brillants depuis que tu as commencé à te doucher tous les jours. Veux-tu que je prenne un peu de ce gel coiffant que tu aimes ?*

Ne pas être habillé de manière appropriée peut affecter la première impression que les gens ont de vous, et cela peut être particulièrement difficile si les personnes que vous rencontrez sont vos employeurs ou des personnes avec qui vous espérez devenir amis.

## L'habillement

S'habiller c'est bien plus que mettre simplement des vêtements sur soi. Il y a des considérations concernant :

- les finances : avoir des vêtements décents que votre proche veut ou a besoin peut signifier faites des achats prudents (les friperies peuvent être amusantes).
- les exigences sociales : juger de ce que l'on doit porter en fonction des conditions météorologiques, du niveau de formalité, ou du style peut être délicat pour certaines personnes – tout autant d'avoir l'énergie ou de s'en soucier suffisamment pour que cela dérange la personne.
- l'organisation : garder les vêtements propres et organisés dans l'espace de vie peut représenter aussi un défi.




## Commençons par les fournitures

Vous pourrez avoir besoin de votre propre liste d'articles pour vous aider à démarrer !

Voici une liste de fournitures potentiellement utiles qui varient en fonction des besoins particuliers de la personne.

### S'habiller : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Bac de rangement transparent	Alternative : une étagère portable  ou quelque chose de similaire pour organiser les vêtements (si	

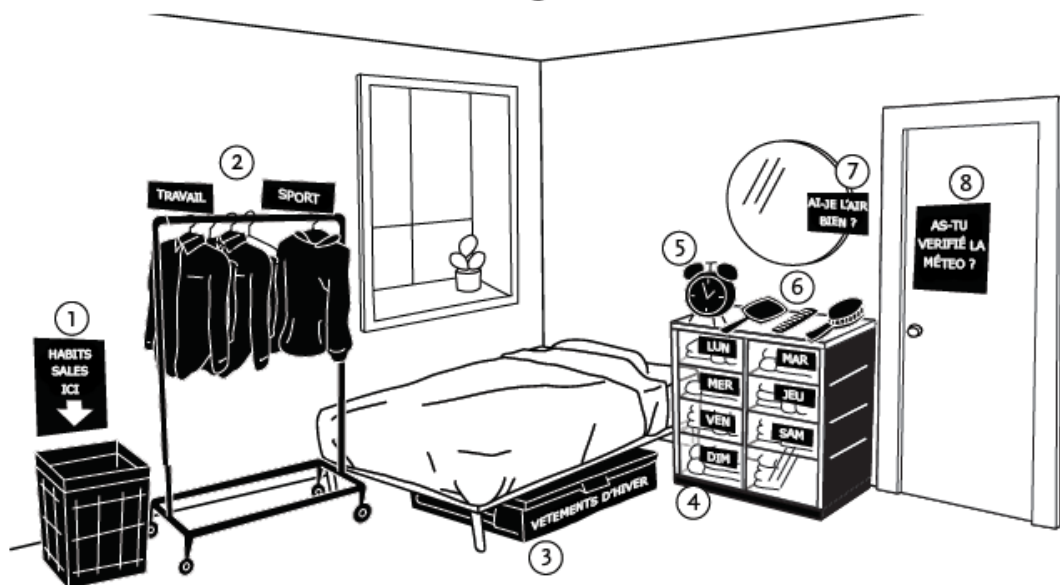
	besoin, vous pouvez avoir sept sections- une pour chaque jour de la semaine).	
Alarme activée par la voix D	L'alarme vocale peut inciter, par exemple : « il est temps de s'habiller ».	
Panier à linge	Pourrait en avoir deux- un pour les vêtements sombres et l'autre pour les colorés. O	
Photo de la personne bien habillée afin de comparer O	Placée sur le miroir.	
Affiches listant les choses à vérifier concernant les vêtements avant de sortir	Mettre sur le mur à côté du porte-clefs	
Conteneurs qui se placent sous le lit O	Vous pouvez les utiliser pour mettre les vêtements d'hiver en été et les vêtements d'été en hiver.	
Légende :      Difficulté à démarrer D      Difficulté à rester organisé O		



## Stratégies

Voici quelques supports environnementaux spécifiques ciblant soit les personnes ayant de la difficulté à démarrer ou ceux qui ont de la difficulté à rester organisé. Comme avec le bain, on peut mélanger ces idées ! Les difficultés de chacun ne correspondent pas parfaitement à l'une de ces catégories.

### S'HABILLER



1. Mettez un panier à linge pour les vêtements sales avec une affiche indiquant « vêtements sales ici ». Vous pouvez commencer en plaçant le panier où les vêtements sales là où ils ont tendance à être déposés. (D)
2. Organisez par tenue et placez-les chacun sur un cintre séparé sur un porte-vêtement amovible (vêtements d'entraînement : chaussures de courses, pantalons de survêtements, tee-shirt). (O)
3. Afin de réduire l'encombrement des tiroirs et des placards, assurez-vous que les vêtements d'hiver soient rangés en été et vice versa. (O)
4. Installez des bacs en plastique transparents pour organiser les vêtements par jours de la semaine. (Ceux-ci devront être réapprovisionnés chaque semaine).
5. Utilisez un réveil régulier ou une alarme vocale pour vous rappeler de vous habiller. (N)
6. Assurez-vous que les éléments de la commode soient bien rangés (peigne, brosse ...).
7. Mettez une affiche sur le miroir « De quoi ai-je l'air ? ».
8. Encouragez une routine qui inclut de vérifier la météo avant de s'habiller.

### **Stratégies supplémentaires**

Ce sont des stratégies pour des gens ayant plus de difficultés et qui ont besoin de supports supplémentaires.

#### ***Organisation des vêtements***

- Considérez ensemble ce qui est nécessaire et ce qui doit être jeté. Puis achetez ensemble des vêtements que la personne aura du plaisir à porter et qui correspondent au budget.
- Composez des tenues, un pantalon plié près (par exemple) d'une chemise, d'un sous-vêtement et de chaussettes. Mettez chaque vêtement dans un rangement en plastique séparé, organisés par jour de la semaine.
- Les vêtements à code couleur qui vont de pair (par exemple, les pantalons à étiquette rouge ne vont uniquement qu'avec les chemises à étiquette rouge). Si une étagère fonctionne mieux (par exemple, si la personne a tendance à ne pas utiliser les tiroirs ou les corbeilles), organisez les vêtements par jour sur une étagère mobile dans un endroit évident.
- Fournir des listes de vêtements appropriés pour des activités spécifiques et/ou à des conditions météorologiques (par exemple, le football : pantalon de survêtement, tee-shirt, basket, chaussettes de sports ; temps froid : pantalons, chemise à longue manche, chaussettes, chaussures fermées, manteau).

Parlez avec votre proche sur la manière de fournir des retours d'une façon qui apparaîtra réconfortante et non critique.

#### ***Aider à s'habiller pour impressionner***

- Prenez une photo de la personne bien habillée et mettez-la près du miroir ainsi ils peuvent comparer comment ils sont habillés par rapport à l'image.
- Placez une affiche sur le miroir demandant si la personne est habillée correctement (par exemple : est-ce que ma braguette est fermée, est-ce que ma chemise est boutonnée, est-ce



que tout est propre, vais-je avoir trop froid ou trop chaud, suis-je heureux avec ce que je suis en train de porter).

- Utilisez un enregistreur audio de messages pour la séquence d’habillement. Passez la séquence d’habillage exactement dans le même ordre chaque jour afin d’aider la personne à développer une habitude.

### ***Fournir des retours***

- Discutez avec votre proche à propos de comment vous pouvez fournir des retours d’une manière qui témoigne un soutien plutôt qu’une critique. Par exemple, vous pouvez tous les deux évaluer à quel point vous aimez un vêtement donné sur une échelle de cinq points. Si aucun de vous n’aime quelque chose, vous pouvez vous mettre d’accord pour le donner à une œuvre de charité. (Évitez de prendre une décision quand il y a beaucoup de désaccord).



## **Célébrer les succès**

Attirer l’attention sur les compliments à mesure qu’ils apparaissent.

*Tante Diane a dit l’autre jour qu’elle pensait que tu paraissais vraiment soigné dernièrement et que tu avais l’air plus confiant. Je le pense également. Que penses-tu à propos de cela ?*

Célébrez quand l’habillement se passe bien en sortant boire un café ou déjeuner, faire du shopping ensemble, ou en faisant un véritable compliment. Ou donner à votre proche une petite carte cadeau pour acheter quelque chose de spécial. Autrement, vous pouvez proposer de sortir pour montrer son nouveau style.

## **L’hygiène dentaire**

L’hygiène dentaire est une autre tâche basique qui ne semble pas paraître comme une priorité mais a des implications majeures - des maux de dents aux saignements des gencives (créant des problèmes qui peuvent être coûteux à soigner) à une mauvaise haleine et le sentiment de malaise à l’idée de sourire. Les difficultés peuvent inclure de ne pas avoir les bonnes fournitures, de ne pas se brosser correctement, d’être distrait, de perdre les fournitures et d’oublier de se brosser les dents quotidiennement.

Aider à planifier des examens dentaires est une bonne façon d’aider la personne à rester au top de son brossage. Réduire l’encombrement et éliminer les distractions aux alentours des fournitures dentaires peuvent vraiment aider la personne à éviter de se laisser distraire à mi-chemin du brossage. Voici quelques suggestions pour développer une routine dentaire saine à la maison.





## Commençons avec les fournitures

La première étape est d'être sûre que votre proche a tout le nécessaire des fournitures dentaires. Elles peuvent être mises dans un panier en face du miroir ou attachées à ce dernier par une ventouse.

Vous pourrez avoir besoin d'une check-list pour garder une trace des choses dont vous aurez besoin, et vous pourrez vouloir ajouter le brossage aux autres listes d'hygiène.

### Dans la salle de bain, de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Brosse à dent	Cela peut être une brosse à dent électrique avec un minuteur intégré (ou vous pouvez utiliser une brosse à dent normale et un minuteur séparé).	
Dentifrice	Vous pouvez utiliser le dentifrice avec un capuchon attaché (si la personne oublie souvent de replacer le couvercle), des paquets de dentifrice à usage unique ou des embouts en éponge avec le dentifrice pré-appliqué (si la personne a tendance à en utiliser beaucoup trop) tout peut aider à utiliser la bonne quantité de pâte sans que cela se dessèche.	
Caddie dentaire	Autrement : vous pouvez également attacher un gobelet au miroir pour stocker le dentifrice et la brosse à dent.	
Fil dentaire individuel	Paquet scotché au mur à côté du porte brosse à dents.	
Colorant dentaire	Cela montrera les endroits au niveau des dents que la personne a oublié de brosser.	
Vidéo en ligne	Cela peut être utilisé pour mettre en avant les étapes d'un bon brossage.	
Miroir	Mettez-le sur la porte de la salle de bain : la personne peut sourire et être sûre que rien n'est coincé dans ses	

	<p>dents et que le brossage a bien été fait.</p> <p>Autrement : vous pouvez également avoir une affiche sur le miroir pour enseigner la personne sur le temps nécessaire pour se brosser, ou demander « as-tu brossé tes dents aujourd'hui ? »).</p>	
Affiche avec les instructions détaillées concernant le brossage	<p>Les tâches peuvent être divisées comme suivant :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ouvrir l'eau.</li> <li>2. Humidifier la brosse à dent.</li> <li>3. Mettre le dentifrice sur la brosse à dent</li> <li>4. Brosser les dents dans le sens circulaire en commençant par l'arrière, en atteignant le haut et le bas des dents.</li> <li>5. Rincer la bouche et la brosse à dent.</li> </ol> <p>Alternative : attachez des images montrant les tâches au miroir.</p>	
Légende :	Difficulté à démarrer 	Difficulté à rester organisé 



## Les stratégies

L'illustration suivante fournit des conseils pour le brossage de dents. Suivez la routine avec votre proche, faire des retours ou trouver des vidéos en lignes qui illustrent les étapes d'un brossage correct. Cela pourrait être utile que votre proche prenne exemple en brossant ses dents à vos côtés.

## BROSSAGE DES DENTS



1. Créez une affiche listant les étapes du brossage de dents. Pour les gens avec plus de difficultés, utilisez plus d'étapes ou d'images.
2. Mettez une brosse à dent dans le caddie dentaire. (Cela peut être une brosse à dent électrique avec un minuteur intégré ou une **(D)** brosse à dent avec un minuteur séparé.)
3. Fournissez un minuteur, comme l'achat d'une brosse à dent avec un minuteur dessus, ainsi la personne sait combien de temps se brosser. **(D)**
4. Mettez le caddie dentaire à côté du lavabo
5. Utilisez un fil dentaire individuel si la personne a plus de difficultés et tend à utiliser trop de fils dentaires. **(O)**
6. Utilisez un dentifrice avec un capuchon attaché si la personne a tendance à perdre le capuchon. Ou essayez des paquets à usage unique ou un dentifrice au format voyage si la personne a tendance à en utiliser trop. **(O)**
7. Mettez une affiche sur le miroir : « Ai-je brossé mes dents aujourd'hui ? ». **(D)**

Des visites chez le dentiste moins longues, moins compliquées et moins onéreuses sont un signe d'une amélioration de l'hygiène dentaire.



## Célébrer les succès

Lorsque le brossage plus régulier de la personne produit des résultats positifs (par exemple, ils ont moins de difficultés avec les saignements des gencives et des dents moins douloureuses et réussissent mieux dans les situations sociales), soulignez comment leur nouvelle habitude de brossage et d'utilisation du fil dentaire ont probablement contribué à ces gains.

Vous pouvez également souligner que des visites dentaires plus rapide, moins compliqué et moins coûteuses constituent d'autres avantages de l'amélioration de l'hygiène dentaire : « Hey, le dentiste semblait impressionné- et pas besoin de la fraise ce mois-ci, ce qui est plutôt génial ! ».

Une fois que le brossage devient une habitude et que cela fonctionne dans la routine quotidienne de la personne, vous trouverez probablement que poster des affiches et fournir d'autres rappels deviennent moins nécessaire.

## Se maquiller

Bien que cela ne soit pas pertinent à tous, le maquillage est une partie importante de comment beaucoup de gens se sentent par rapport à eux-mêmes. Son importance peut dépendre des milieux sociaux et culturels. Pour ceux ayant de la difficulté à démarrer, le maquillage ne se met pas du tout ou reste plusieurs jours causant l'acné et des éruptions cutanées. Lorsque les gens sont désorganisés, ils peuvent en mettre trop, appliquer le maquillage de manière inégale ou en mettre d'une manière que les personnes importantes pour elles puissent considérer étrange.






## Commençons avec les fournitures

Allez ensemble dans un comptoir cosmétique afin que la personne puisse obtenir des conseils sur les meilleures couleurs ou des produits pour son teint, et d'autres conseils de maquillage. Vous pouvez aussi prendre cette opportunité pour acheter du nouveau maquillage et vous débarrasser des produits périmés ou sales.

### Utiliser du maquillage : de quoi ai-je besoin ?

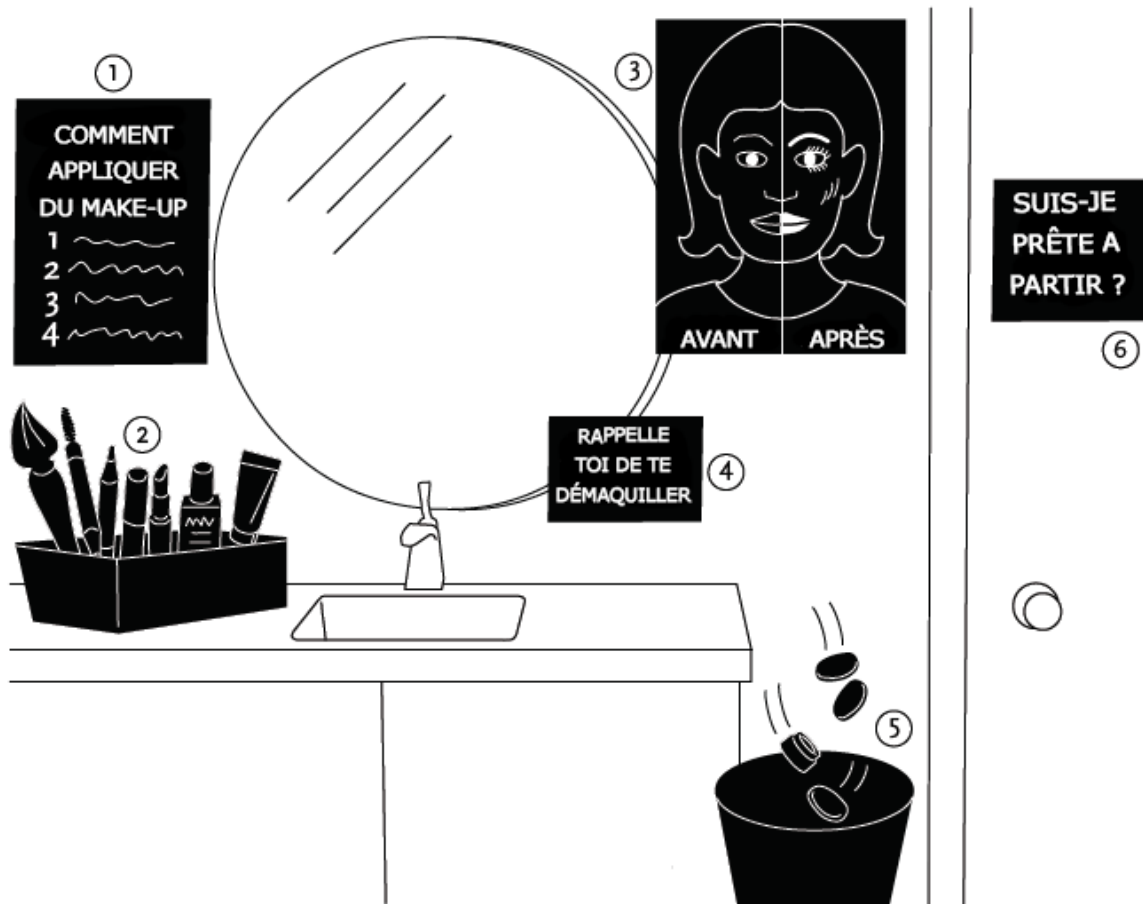
Fournitures	Idées	Notes
Démaquillant, fond de teint, crème hydratante, crayons pour les yeux, disques de coton etc.	Mettez-les dans un panier sur la commode.	

Echantillons de maquillage, ou flacons de maquillage avec des autocollants indiquant les quantités à utiliser (si la personne a tendance à utiliser trop de maquillage à la fois).	Disposez-les avec les objets les plus communément utilisés sur le devant.	
Quantités pré-mesurées de maquillage, de crème hydratante, etc. (si la personne à tendance à utiliser trop de maquillage à la fois).	Organisez-les dans un petit bac avec des tiroirs étiquetés.	
Affiches (par exemple : rappel d'enlever le maquillage). 	Placez-les au sommet du miroir, où la personne le voit quand elle se brosse les dents le soir	
Images (par exemple d'un visage avec un maquillage bien appliqué).	Placez-les sur le miroir de la salle de bain.	
Liste de maquillages	Une liste de produit avec l'ordre d'utilisation, une liste de couleurs, ou des types de maquillage pour des occasions spécifiques.	
Carnet de maquillage	Utilisez pour noter les couleurs ou les teintes qui marchent pour la personne et les procédures d'application.	
Affiche avec des instructions détaillées du démaquillage	Les tâches peuvent être décomposées et mise sur une affiche à côté du miroir : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se munir d'une serviette.</li> <li>2. Humidifiez le visage.</li> <li>3. Mettez une dose de nettoyant dans votre main.</li> <li>4. Frottez sur le visage pendant que vous récitez en silence un poème ou une prière favorite (pour le temps).</li> <li>5. Rincer soigneusement le visage.</li> </ol>	
Serviette	Utilisez pour nettoyer le lavabo.	
Légende :	Difficulté à démarrer 	Difficulté à rester organiser 



## Les strategies

### APPLIQUER LE MAQUILLAGE



1. Mettez étapes par étapes les instructions pour appliquer le maquillage devant le miroir, avec plus d'étapes pour les personnes ayant de plus grandes difficultés.
2. Fournissez un panier avec un démaquillant, un fond de teint, une crème hydratante, un crayon pour les yeux, des disques de coton, etc., sur la commode. (Cela pourrait inclure des échantillons ou des quantités pré-mesurées de crème hydratante et d'autres produits de maquillage pour que la personne n'en mette pas trop à la fois). (o)
3. Mettez en place deux photos de la personne, une avec eux maquillé et une sans aucun maquillage, afin de montrer la différence positive que le maquillage peut faire.
4. Fournissez une affiche pour rappeler de retirer le maquillage. (D)
5. Remplacez le maquillage vieux ou moins que souhaitable par de meilleurs produits -peut être après avoir reçu des conseils maquillage sur les couleurs.
6. Mettez une pancarte sur la porte indiquant « suis-je prêt à partir ? », en invitant à un dernier contrôle avant d'aller dehors. (o)



## Célébrer les succès

Aidez votre proche à remarquer tout compliments qu'il reçoit. Pointez les moments où il se sent mieux par rapport à son apparence et comment l'amélioration de son teint pourrait être liée à l'attention qu'il accorde au nettoyage et aux produits qu'il utilise.

Partagez des conseils de maquillage, ou allez ensemble pour une consultation gratuite ou un relooking à un comptoir de cosmétique. Expérimentez ensemble différents styles. Ou parcourez les magazines de tendance ensemble et faites des collages des styles que vous aimez : ces types d'activités peuvent être de bonnes occasions de passer du temps ensemble.

## Utiliser les toilettes

Utiliser les toilettes est à peu près aussi fondamental que possible. Les difficultés et leurs implications peuvent être embarrassantes et inconfortables : les toilettes non lavées, les mains sales, la braguette laissée ouverte, les accidents dus à de la distraction et les colocataires mécontents.

Note : Si vous craignez qu'il pourrait s'agir de raison médicale expliquant les difficultés dans ce domaine, s'il vous plaît consultez un médecin.



## Commençons avec les fournitures

### Les toilettes : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Papier toilette	Mettez une petite étagère à côté des toilettes qui est clairement visible et peut conserver plusieurs rouleaux.	
Savon	Le pain de savon est mieux que le savon liquide si vous souhaitez prévenir la sur-utilisation. Mais le savon liquide est mieux si la personne ne se lave pas assez bien avec le pain de savon.	
Tapis lavable de couleur sombre sous les toilettes	Répertoriez comme élément lavable à se souvenir pour la lessive.	
Miroir sur la porte de la salle de bain	Vérifiez si la braguette est zippée, le bas de chemise	

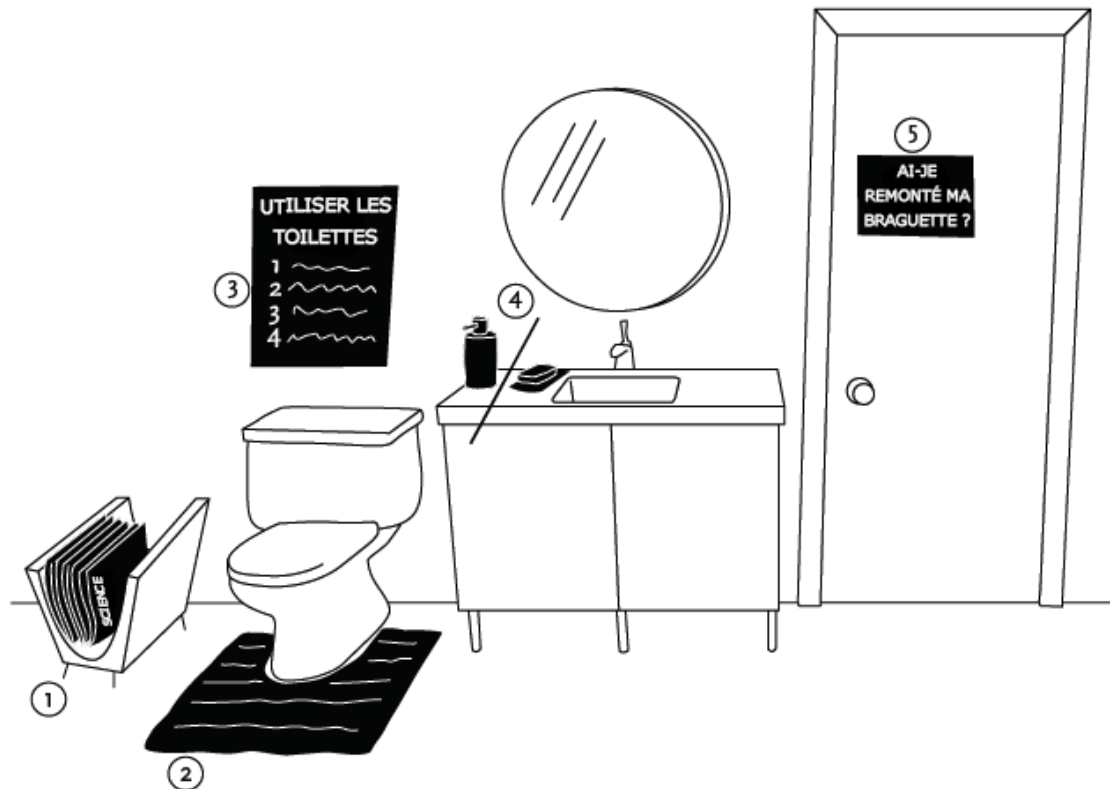


	rentrée, etc. Avant de quitter la salle de bain.	
Serviette pour les mains	Placez-le dans un endroit évident.	
Affiche à l'arrière des toilettes	Cela pourrait dire « Vise » ou « essuyer à fond » ou « chasse d'eau ».	
Instructions au-dessus des toilettes ou sur la porte	Cela pourrait être des instructions sur quoi faire après avoir utilisé les toilettes, comme par exemple : 1. Tirer la chasse d'eau 2. Rentrer la chemise 3. Zipper et boutonner le pantalon 4. Laver les mains  Alternative : Fournissez les instructions sur le miroir qui soulignent les étapes du lavage de main et combien de temps cela doit prendre.	
Emploi du temps pour l'utilisation des toilettes	Alternative : montre avec une alarme réglée à deux heures d'intervalles. <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">D</span>	
Symbole au niveau du lavabo : « vérifiez la température de l'eau »	Alternative : Si la personne a tendance à être distraite et pourrait peut-être se brûler, baissez la température du chauffe-eau. <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">O</span>	
Légende :                      Difficulté à démarrer <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">D</span> Difficulté à rester organisé <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">O</span>		



## Les strategies

### UTILISER LES TOILETTES



1. Mettez quelque chose à lire ou à regarder dans la salle de bain, pour rendre l'endroit plus attrayant.
2. Placez un tapis lavable autour des toilettes.
3. Révisez les étapes d'une hygiène des toilettes correctes, et si besoin, placez une feuille d'instruction au-dessus des toilettes ou sur la porte où l'on peut lire : 1. Tirer la chasse ; 2. Rentrer la chemise ; 3. Zipper et boutonner le pantalon ; 4. Laver les mains.
4. Fournissez du savon liquide (D) si la personne ne se lave pas assez bien les mains ou un pain de savon (O) pour éviter la sur-utilisation.
5. Placez une affiche où l'on peut lire, « suis-je zippé ? » sur le mur de la salle de bain. (Ou selon les difficultés de la personne, une affiche sur le miroir ou la porte de la salle de bain pourrait lui rappeler de vérifier si son bas de chemise est correctement rentré ou si ses mains sont lavées. Une autre option est une affiche au-dessus des toilettes où l'on peut lire, « tirez la chasse d'eau »).



## Célébrer les succès

Complimentez une salle de bain propre :

*Puisque nous partageons cette salle de bain, j'apprécie vraiment que tu aies tiré la chasse d'eau et nettoyé après ton passage. As-tu également remarqué ces changements que tu as faits ?*

## Garder la maison propre et rangée

Garder un espace vivable est plus qu'être propre et net. Avoir une maison propre et ordonnée affecte la santé de la personne, aussi bien que leur capacité à être organisée, à accomplir des tâches quotidiennes, à se sentir bien à propos d'eux-mêmes et d'avoir un endroit qui a l'air sûr et dans lequel on se sent fière de sociabiliser. Être organisé aidera également votre proche à sortir à temps - sans oublier son téléphone, ses clés, ses lunettes ou n'importe quels objets importants.

Les personnes ayant de la difficulté à démarrer pourraient ne pas posséder les produits de nettoyage et peuvent vivre avec beaucoup de désordre, de déchets alimentaires et des assiettes sales qui attirent les insectes. Ceux qui ont tendance à être désorganisé peuvent souvent égarer des objets importants, laisser les tâches à moitié terminées et l'endroit encombré, passer beaucoup de temps à perdre et à chercher les objets, et au final à être en retard et désorganisés.






## Commençons avec les fournitures

La première étape est de stocker les produits de nettoyage et, plus tard, faire un inventaire hebdomadaire, avec l'aide de la personne, afin de voir quels produits a besoin d'être réapprovisionnés.

### Nettoyer mon espace : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Équipements de nettoyage	Une serpillère, un balai, une pelle à poussière, un aspirateur, des essuies tout, une brosse de toilette, des chiffons, une éponge avec une poignée de savon.	
Nettoyants	Nettoyant tout usage non toxique, pour le sol, du vinaigre, du bicarbonate de soude, du liquide vaisselle.	
Calendrier	Utilisez ceci pour planifier les tâches de nettoyage nécessaire le même jour de	

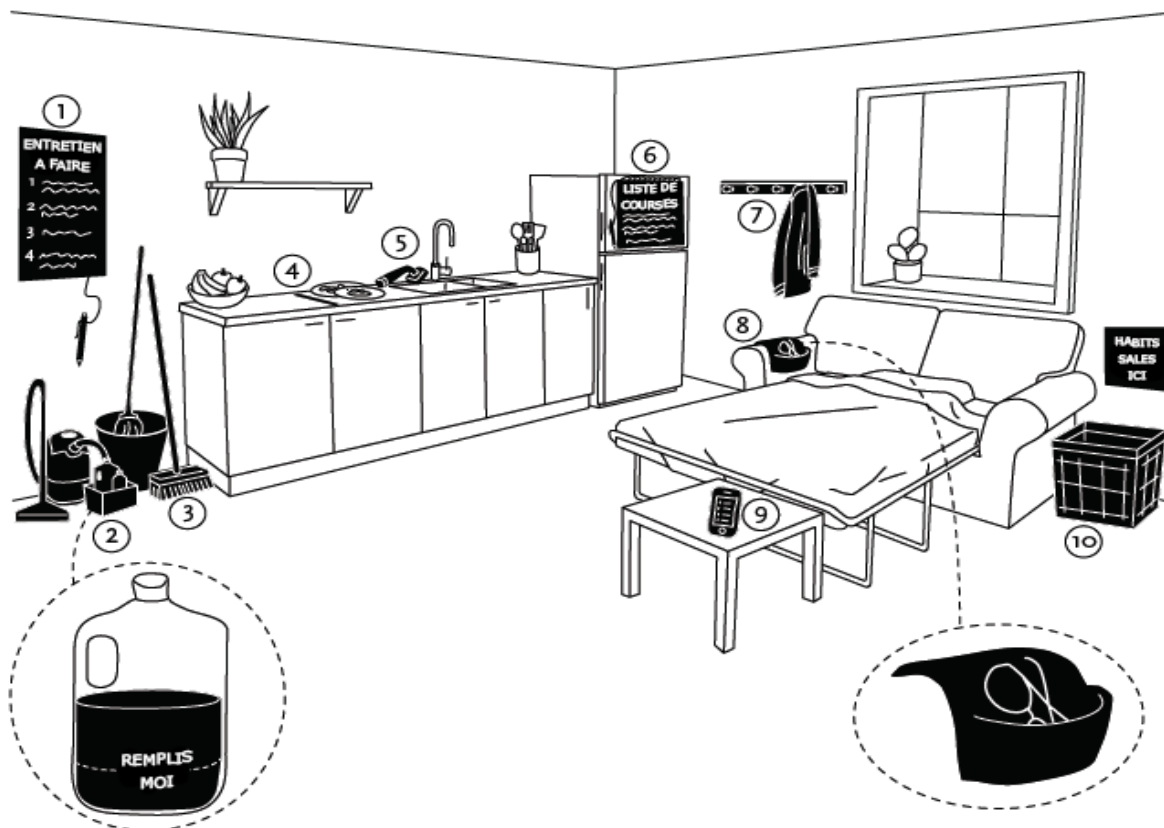
	chaque semaine. Vous pouvez également utiliser des incitations audios.	
Alarme vocale	Utilisez ceci pour indiquer les tâches de nettoyage spécifiques chaque jour. 	
Bouteilles de plastique transparentes	Placez un morceau de ruban adhésif au plus près du bas pour servir de repère pour remplir le contenu.	
Panier à linge	Placez-le à un endroit où les vêtements sales ont tendance à s'empiler.	
Pochette qui peut être rattaché au lit pour les lunettes	Peut avoir besoin de velcro ou de ruban adhésif à double face pour attacher. 	
Repérage du porte clé (fait du bruit)	Pour aider à retrouver les clés. Alternative : accrocher un porte clé à côté de la porte.	
Boîte	Peut être utilisé pour les produits de nettoyage, les vêtements, les ordures ect ., pour les ordures, placez les poubelles en pleine vue dans des zones ouvertes (en particulier dans des endroits où les emballages sont ouverts  où les ordures s'accablent sur le sol).	
Cendriers	Placez-les dans toutes les zones où la personne fume, avec une affiche l'encourageant à les vider.	
Draps attachés avec du velcro	Pour rendre plus facile le lit à faire.	
Porte manteau	Placez-le près de la porte.	
Bloc-notes magnétisé et stylo ou check liste de nettoyage.	Mettez-le sur la porte du réfrigérateur avec un stylo attaché, pour lister les produits de nettoyage à acheter, et une grande check-list bien détaillée avec une routine de nettoyage hebdomadaire afin qu'il puisse cocher les cases des tâches réalisées.	
Ruban adhésif	Utilisez-en pour marquer sur le comptoir la zone où ne pas laisser les assiettes sales.	




Affiches à propos du nettoyage	Installez des affiches dans la salle à manger pour rappeler à la personne de nettoyer (par exemple : « amenez la vaisselle sale à l'évier », « essuyez la table »).	
Étiquettes autour de la pièce où chaque article doit être placé <b>D</b>	Utilisez des couleurs vives.	
Instructions audio ou visuel étapes par étapes du nettoyage	Trouvez-les sur YouTube ou enregistrez les instructions en temps réel. Prévoyez un temps raisonnable pour réussir, puis donnez la tâche suivante (en particulier pour les personnes ayant <b>O</b> plus grandes difficultés).	
Légende :                      Difficulté à démarrer <b>D</b> Difficulté à rester organisé <b>O</b>		



## Les stratégies

### GARDER LA MAISON PROPRE ET RANGEE



1. Développez une liste de nettoyage, qui peut être mise sur le mur avec un stylo attaché par une ficelle.
2. Placez les produits de nettoyage où ils sont visibles et organisés (par exemple, dans une petite corbeille, à proximité de l'endroit où la tâche en question est accomplie, avec une ligne près du fond du conteneur indiquant quand il doit être remplacé).
3. Placez un balai, une poubelle, une serpillière et un aspirateur dans un coin..
4. Mettez des lignes de ruban adhésif sur les comptoirs : expliquez que les articles sales ne doivent pas passer ces lignes et peuvent être un rappel à la vaisselle. 
5. Prévoyez une éponge avec une poignée de savon à côté de l'évier pour faciliter le nettoyage.
6. Placez un bloc-notes magnétique et un crayon sur la porte du réfrigérateur à l'endroit où sont notés les articles de nettoyage à acheter.
7. Placez un crochet à vêtements sur le mur qui est visible lorsque la personne entre par la porte.
8. Attachez une pochette au lit pour les lunettes de la personne.
9. Utilisez l'alarme vocale pour demander un nettoyage quotidien.  
10. Placez un panier à linge à côté du lit avec une affiche sur laquelle on peut lire "les vêtements sales ici". Ou placez le panier exactement à l'endroit où les vêtements sont enlevés, même si c'est au milieu de la pièce.

### **D'autres conseils pour rester organisé et épuré**

Une façon clé de bien organiser la maison est de placer les articles nécessaires dans la pièce où ils sont le plus visibles, plutôt que de les ranger dans des armoires ou des tiroirs où ils risquent d'être oubliés. Travailler avec la personne pour enlever le désordre et placer les effets personnels près de l'endroit où ils sont utilisés. Les vêtements d'hiver peuvent être rangés en été et les vêtements d'été en hiver. Enlevez les distractions inutiles, comme les chaussures qui sont rarement portées et les articles inutilisés qui sont empilés près des articles usagés.

Pour commencer, demandez à la personne de commencer à nettoyer pendant que vous êtes là. Passez en revue la routine ensemble pour qu'il ou elle connaisse l'ordre des tâches, la façon de les accomplir et les endroits où les choses doivent être conservées.

Si nécessaire, supervisez d'abord son utilisation des produits de nettoyage, surtout s'il s'agit de produits qui ont tendance à être mal utilisés ou surutilisés, cela peut représenter un défi particulier pour les personnes qui ont de la difficulté à rester organisées. Fournir un soutien pour des tâches clés telles que faire le lit et faire la vaisselle.



## Célébrer les succès

Utilisez les images avant et après pour montrer à quel point le rangement et le nettoyage font une différence dans l'espace de vie de votre proche. Si votre proche exprime de l'intérêt pour le divertissement, vous pouvez proposer d'acheter quelques collations et des boissons, ou quelque chose qui l'inciterait davantage à vouloir garder l'aspect agréable de la pièce.

Vous pourriez aussi attirer l'attention sur les avantages d'avoir un espace organisé:

*On dirait que tu as reçu des amis occasionnellement ces derniers temps. Est-ce parce qu'il est plus facile de faire venir les gens maintenant que l'endroit à l'air si beau ?*

*J'ai remarqué que ton propriétaire ne t'a pas dérangé. Il doit être heureux que tu aies sorti les ordures et fait du recyclage chaque semaine.*

## **Manger sainement et faire la cuisine**

La santé de notre corps et de notre esprit sont inextricablement liés. Mais une alimentation saine ne se limite pas à une alimentation adéquate. La planification et la prise de repas sont également des activités sociales et culturelles importantes. Et il peut être amusant de planifier les repas, de faire les courses, de cuisiner et, bien sûr, de manger. En plus de planifier des repas hebdomadaires réguliers, songez à planifier des repas pour les fêtes ou une occasion spéciale.

Les difficultés à démarrer inclut le fait d'oublier de manger, manger la plupart du temps de la mal bouffe (en tant que choix personnel ou parce que la personne ne peut se permettre ou n'a pas accès à la bonne nourriture) et laisser de la nourriture se périmer. Pour ceux qui ont des difficultés à rester organisé, les difficultés incluent manger trop vite, ne pas avoir une alimentation équilibrée, brûler ou gâcher les aliments pendant la cuisson et oublier d'éteindre le gaz. Pour les deux groupes, les habitudes alimentaires peuvent également être déroutées. Les personnes pourraient avoir besoin de se souvenir de manger plus lentement ou plus rapidement, de réduire le niveau de bruit, et être plus attentif afin d'éviter de renverser les choses.

Vous voudrez peut-être avoir un examen physique et une consultation avec un médecin pour des recommandations de santé. (Se référer à la page 66 sur les courses pour en savoir plus sur le réapprovisionnement des aliments sains).

Une alimentation saine ne se résume pas à une bonne nutrition : la planification et la consommation de repas sont aussi des activités sociales et culturelles importantes.



### **Commençons avec les fournitures**

Voici quelques produits pour vous aider à faire des réserves dans la cuisine.

#### **Dans la cuisine : de quoi ai-je besoin ?**

Fournitures	Idées	Notes
Supplément de vitamine	Uniquement si recommandé par un médecin.	
Plats préparés	Une fois par semaine, réservez du temps pour	

	préparer plusieurs repas et emballez-les dans des contenants de la taille d'un repas.	
Aliments sains en conserve ou séchés	Développez de nouvelles habitudes d'achat, comme par exemple éviter les courses dans les commerces de proximité à des prix plus élevés.	
Alarme et check-list	Utilisez-les pour inciter la personne à manger régulièrement (par exemple, une alarme pour lui rappeler de se faire un sandwich et des listes de vérification pour suivre ses habitudes alimentaires.	
Enregistrement audio avec « en temps réel » les instructions sur comment faire un simple repas ou sur le rythme du repas (pour la personne avec plus de difficultés)	Par exemple : « pour faire un sandwich, vous aurez besoin de deux tranches de pain – allez les chercher. Maintenant vous aurez besoin soit de jambons, de fromage ou de salade « prenez une bouchée maintenant, chaque minute ou toutes les deux minutes ».	
Shaker nutritionnel	Pour les gens qui évitent les repas.	
Aliments sains et équilibrés qui sont pratiques et ne nécessitent pas de cuisson	Par exemple, achetez des fruits, des sandwiches, des collations à faibles calories, des barres de céréales et des boissons (par exemple, une bouteille d'eau, des boissons diététiques et faible en teneur en sucre). Limitez l'achat de trop d'aliments qui pourraient être gâchées.	
Paquets de sucre pour le café	Les sachets réduisent l'utilisation excessive des sucres en les versant ou en les ramassant	
Liste de course et stylo	Attachez la liste au réfrigérateur et encouragez à jeter un œil régulièrement.	
Matériel pédagogique sur la nutrition, les habitudes	Voir le matériel envoyé	

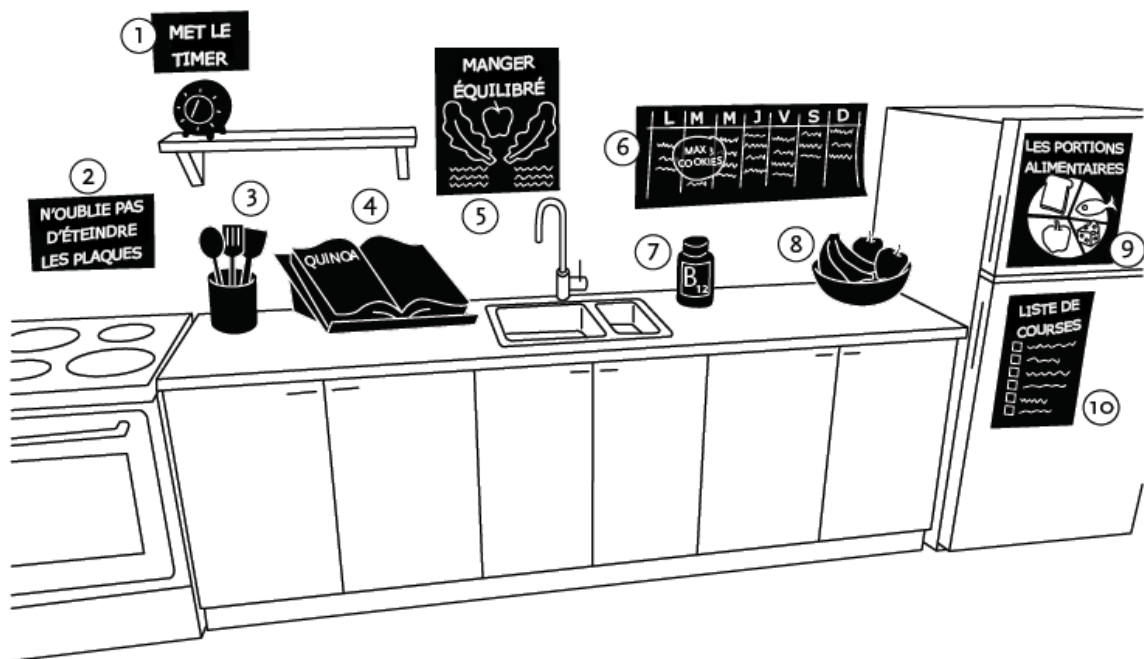


alimentaires saines et les portions appropriées		
Minuteur	Cela peut être un minuteur qui se fixe au vêtement ou un sablier- utilisez pour chronométrer les intervalles entre les repas ou pour allonger le temps passé à mastiquer et à avaler, en particulier pour les personnes ayant de plus grandes difficultés.	
Livre de cuisine ou boîte de recettes de famille	Marques pages favoris	
Autocollants fluorescents	Mettez des autocollants montrant la date d'expiration sur les aliments périssables et boissons tels que le lait ou les viandes.	
Légende :	Difficulté à démarrer <b>D</b>	Difficulté à rester organisé <b>O</b>




## Les stratégies

### MANGER SAINEMENT ET FAIRE LA CUISINE



1. Pratiquez en utilisant un minuteur de cuisson. Placez une affiche sur la cuisinière où l'on peut lire « régler la minuterie ».

2. Placez une liste de vérification ou une affiche pour encourager les gens à éteindre la poêle, à essuyer les comptoirs, etc.
3. Encouragez à cuisiner en mettant des cuillères, des spatules, etc. dans un pot sur le comptoir.
4. Provide a cookbook with healthy and easy recipes. (Encourage the person to cook mindfully (i.e. not send an email, surf the web or going out for smoke at the same time) a clean, uncluttered space will help.
5. Etablissez des rappels sur la nourriture saine.
6. Créez un horaire de repas hebdomadaire et une liste de produits pour les repas rapides à acheter et à préparer, et placez-les sur ou près du réfrigérateur. Envisagez des repas préparés qui nécessitent peu de préparation et shakers nutritionnels pour les repas manqués.
7. Vérifiez auprès du médecin si des suppléments de vitamines sont nécessaires.
8. Aidez à stocker à la maison des fruits frais, des en-cas sains et des repas faciles et rapides à préparer. (Les aliments sains peuvent être gardés à l'extérieur et les aliments moins sains dans les tiroirs et à l'abri des regards.  Cela inclut mettre un bol de fruit sur la table, et de ne pas placer qu'un seul article d'épicerie au réfrigérateur au fond afin qu'il soit moins visible, avec des aliments plus sains sur le dessus des étagères et les aliments moins sains dans le bac à légumes).
9. Fournissez une image des portions saines de plats, et si vous le souhaitez-vous pouvez utiliser d'autres éléments à des fins de comparaison.
10. Attachez une liste de course avec un stylo sur la porte du réfrigérateur.

### **D'autres conseils utiles**


Les affiches peuvent être utiles dans toutes les pièces de la maison, mais elles peuvent être particulièrement utiles dans la cuisine où il y a tant de choses à se rappeler au sujet des repas et de la cuisine.

Voici quelques exemples de choses que vous pouvez écrire sur les affiches, avec des idées sur l'endroit où les placer dans la salle :

- "Ai-je besoin de ma liste de courses ? " (sur la porte)
- Posez la fourchette après chaque bouchée " ; " nettoyez l'endroit après le repas ", " les aliments peuvent être chauds " (sur la table).
- "C'est assez cuit ? " (à côté du poêle)
- Éteignez le poêle ", " Rangez les ingrédients non utilisés ", " Essuyez le comptoir " (au-dessus du poêle).
- "Réglage de la minuterie" (sur la cuisinière)
- "Ouvrez, mangez des fruits" (sur le comptoir des fruits)
- "Souviens-toi que XXX est dans le frigo ! "(sur la porte du frigo)

Voici quelques conseils spécifiques pour planifier les repas, cuisiner et manger des aliments sains :

- Travaillez ensemble pour faire une liste hebdomadaire de repas rapides à acheter et à préparer. Faites cela au moins pendant un mois (c'est-à-dire au moins quatre fois) pour créer une nouvelle habitude.

- Fournissez des informations concernant manger sainement- un régime équilibré, les risques et les bénéfices.
- Emballez ou étiquetez les boissons gazeuses ou les aliments que la personne mange trop, pour indiquer un créneau de consommation (par exemple, vendredi midi, vendredi soir, samedi midi). 
- Pour les personnes ayant de plus grandes difficultés : rappelez à la personne de couper les aliments en petits morceaux et mâcher lentement pour éviter de s'étouffer. Utilisez une minuterie (un sablier). Apprenez à la personne à retourner le sablier à chaque bouchée et à la mâcher jusqu'à que le sable s'écoule complètement. Puis avaler. Placez une affiche sur le minuteur avec les instructions.
- Apportez à la personne un soutien lorsqu'elle suit une recette et mesurez avec précision les ingrédients. Séquencez des recettes simples en étapes que vous pouvez cocher une fois terminée.
- Planifiez vos plats et boissons favorites à des heures précises de la journée.

Envisagez de partager et de savourer un repas que la personne que vous soutenez a préparé et qui comprend certains de ses mets préférés.



## Célébrer les succès

Il y a différentes façons de célébrer les succès en cuisine et concernant la consommation d'aliments nutritionnels. Partager et savourez un repas que votre proche a cuisiné qui inclut certaines de ses choses préférées à manger. Au fur et à mesure que les bases sont maîtrisées, envisagez de nouvelles recettes plus difficiles ensemble. Comparez les notes sur ce qui est bon et ce qui ne l'est pas et essayez de cuisiner avec des ingrédients nouveaux et intéressants.

Et n'oubliez pas de soutenir les progrès réalisés.

*Depuis que tu as commencé à manger un petit déjeuner et à prendre des repas et collations sains, tu sembles avoir perdu du poids et être moins fatigué comme auparavant. As-tu remarqué cela à propos de toi ?*

Si la personne s'intéresse vraiment à la cuisine et à la nutrition, vous pouvez explorer la communauté des cuisiniers, les cours et le bénévolat ou les possibilités d'emploi qui impliquent la nourriture et la préparation des aliments. N'oubliez pas que le programme consiste à travailler sur des étapes de base qui mènent à de plus grands objectifs : manger sainement à la maison pourrait aider d'autres personnes à s'alimenter dans la communauté.

## Faire la lessive

La façon dont nous gérons notre blanchisserie influe sur l'organisation de notre espace de vie, notre apparence et le temps que nous passons à chercher des vêtements présentables. Les personnes qui ont de la difficulté à commencer peuvent avoir une pile de vêtements sales dans leur chambre et peuvent porter des vêtements non lavés ou froissés. Les personnes désorganisées peuvent oublier la lessive, manquer d'argent avant la fin de la lessive, mélanger des vêtements propres et sales, oublier des vêtements dans la lessive et endommager leur lessive avec un mélange et un séchage inapproprié.



Si certaines de ces difficultés vous paraissent familières, nous avons quelques idées pour vous. Pour cette activité, nous avons inclut deux illustrations. La première inclut des stratégies pour être prêt à faire la lessive, pour les personnes ayant de la difficulté à démarrer. La seconde illustre les stratégies pour les gens qui ont de la difficulté à rester organisé une fois qu'ils sont en train de faire la lessive.



### Commençons avec les fournitures

#### La lessive : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Détergent pour lessive et assouplissant	Utilisez des échantillons ou achetez de grandes boîtes de détergent et divisez-les en portions uniques que vous pouvez mettre dans des sacs avec zip et stockez dans le panier à linge.	
Cintres	Placez près de la machine à laver et du séchoir.	
Panier à linge	Utilisez-en deux si vous voulez divisez la lessive en blanc et coloré.	
Alarme vocale ou minuteur	L'alarme vocale peut inciter à ramasser les vêtements au sol le téléphone ou le minuteur peut être attaché sur la ceinture de la personne et réglé pour avertir d'enlever les vêtements de la machine à laver et de mettre dans le sèche-linge.	
Pièces pour la laverie	Mettez la monnaie dans une enveloppe scellée étiqueté en gros caractères (par	

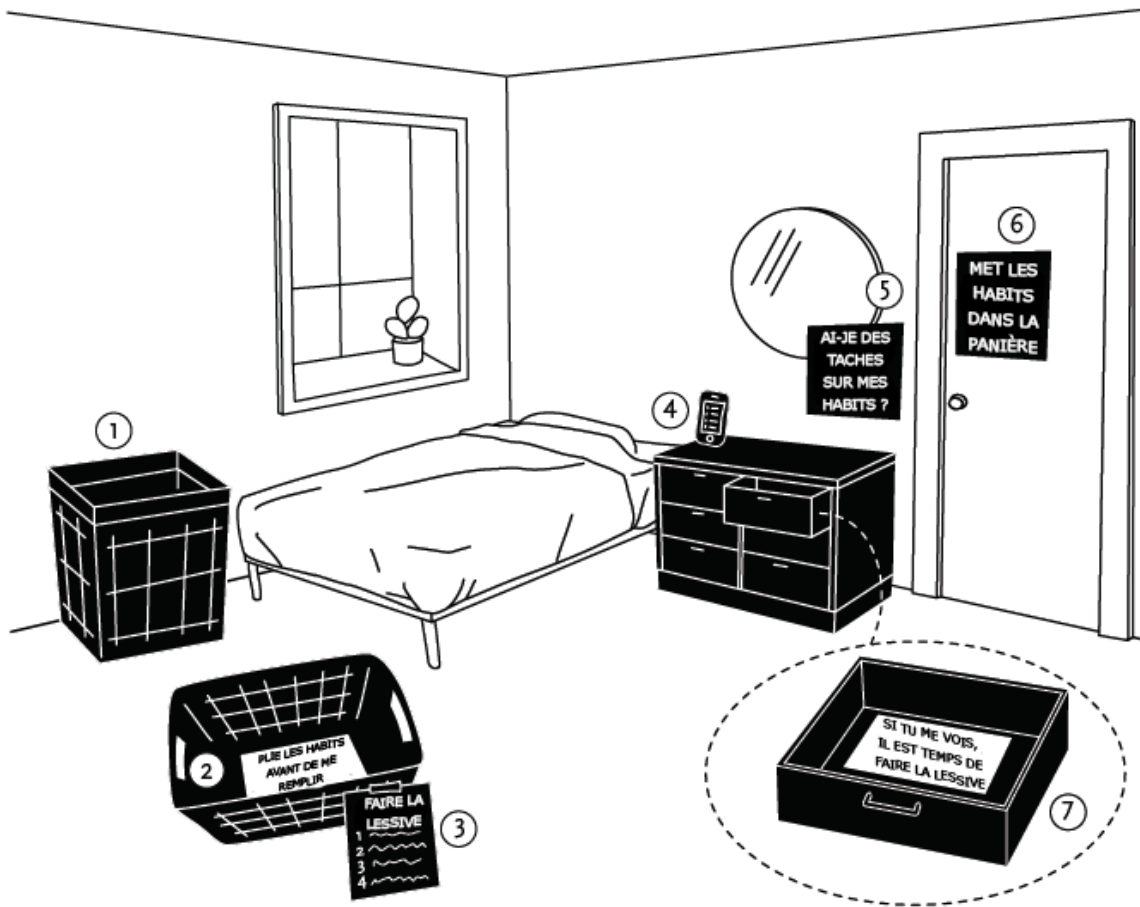
	exemple : «seulement pour le séchage des vêtements »)	
Magasins ou livres	Emmenez-les à la laverie pour faire passer le temps.	
Utilisé le temps de la lessive pour un jeu sur portable	Trouvez quelques applications ou un casse-tête	
Enregistrement audio des instructions pour la lessive sur le téléphone ou un enregistreur digital	Décomposez les étapes en temps réel, par exemple : « d'abord assurez-vous que tous les vêtements soient dans le panier. Maintenant prendre la lessive et la mettre dans le panier. A présent, vérifiez que vous avez des pièces. Si ce n'est pas le cas, allez au magasin pour faire le change. Eteindre l'enregistreur jusqu'à votre retour. Particulièrement utile pour les personnes ayant de grandes difficultés.  Alternative : vous pouvez aussi mettre ces instructions dans une affiche au-dessus de la machine à laver.	
Listes de vérification	Ajoutez « changer de vêtement » et « faire la lessive » à la liste des activités quotidiennes et hebdomadaires. Si la lessive est faite à la laverie, faites une liste des « choses à faire avant d'aller à la laverie » et une liste séparée des « choses à vérifier avant de quitter la laverie ».	
Légende :                      Difficulté à démarrer  Difficulté à rester organisé 		



## Les stratégies

### FAIRE LA LESSIVE

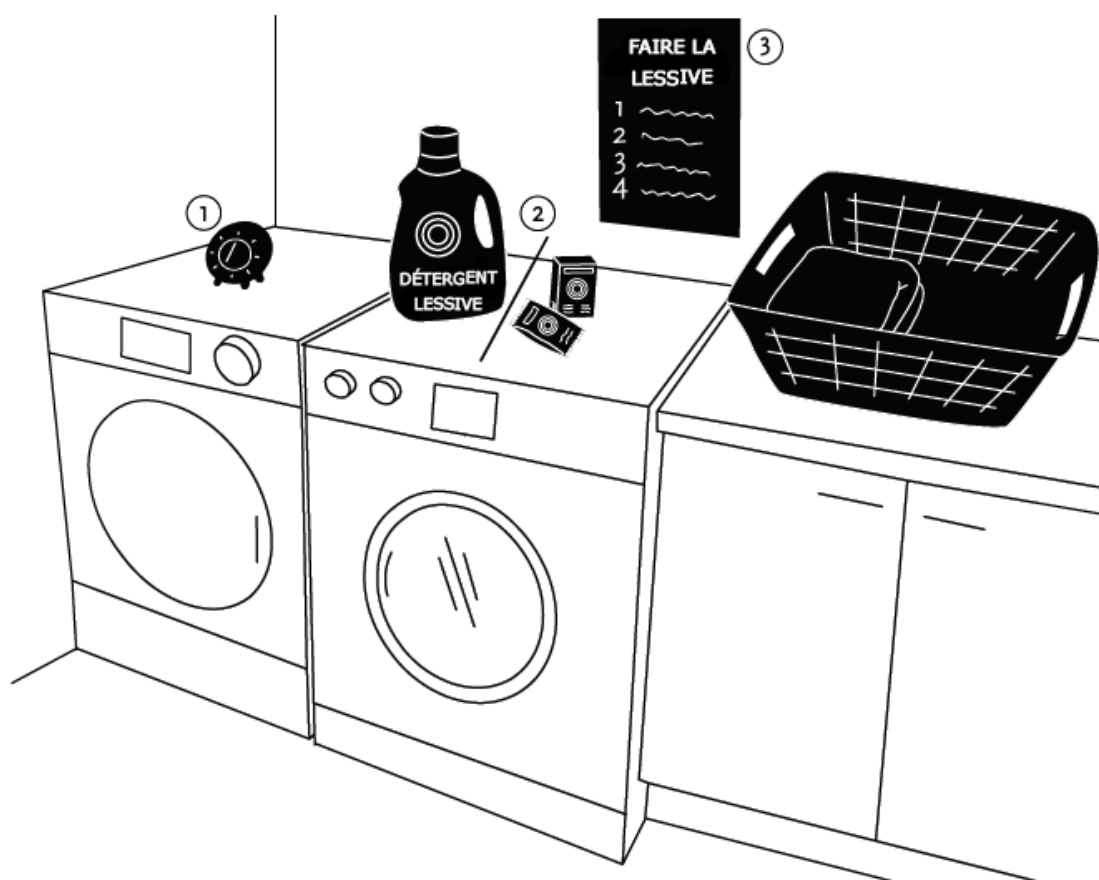
Difficulté à démarrer



1. Placez un panier à l'endroit où la personne a tendance à laisser ses vêtements sales sur le sol. Puis, une fois qu'il est utilisé régulièrement, il est progressivement déplacé vers un meilleur endroit.
2. Mettez une affiche sur le bas du panier à linge disant « plie avant de me remplir ».
3. Inscrivez les instructions pour faire la lessive sur le côté du panier à linge.
4. Utilisez une alarme de téléphone (ou autre) pour inciter à ranger.
5. Mettez une affiche sur le miroir on l'on peut lire « est-ce que j'ai des tâches sur mes vêtements ? »
6. Mettez une affiche sur la porte où l'on peut lire « Mettre les vêtements dans le panier ».
7. Placez des affiches dans le bas des tiroirs des chaussettes et des sous-vêtements en disant : "Si tu me vois, il est temps de faire la lessive ! ».

## FAIRE LA LESSIVE

Difficulté à rester organisé



1. Faites une liste des choses à faire pendant la lessive. Vous pouvez scotcher cela sur le côté du panier à linge. (Si votre proche utilise une laverie automatique, organisez la monnaie pour la machine et le séchoir et mettez-les dans des enveloppes séparées.)
2. Fournissez du détergent en petit paquet à usage unique.
3. Travaillez sur l'utilisation d'un minuteur ou d'un téléphone portable quand vous faites la lessive, en tant que rappel pour vérifier le poids ou le signal quand il faut déplacer les vêtements de la machine au séchoir.

### **Des stratégies plus générales**

Un excellent moyen pour commencer est tout d'abord de s'entraîner à faire la lessive ensemble, et être sûr que la personne ajoute « c'est aujourd'hui le jour de la lessive ? » à sa liste de tâches.

### ***Faire un lavage d'essai***


Travailler avec votre proche pour choisir un jour spécial de la semaine comme jour de lessive. Ensuite, avant qu'il fasse sa lessive de manière indépendante, faites un tour d'essai ensemble :

- Vérifier la quantité de lessive utilisée et assurez-vous que les machines et les séchoirs ne soient pas trop remplis.
- Tracez une ligne sur la fenêtre de la machine pour montrer le chargement limite.

- Montrez à la personne comment choisir un cycle doux ou délicat si les couleurs sont mélangés avec le blanc.  
Montrez comment mesurer la quantité appropriée de savon à l'aide d'un bouchon doseur ou d'un gobelet doseur, et comment utiliser les réglages corrects sur la machine et le sécheur. Essayez d'utiliser trois étapes, en particulier lorsque la personne a plus de difficultés :
  - Montrez à la personne comment faire.
  - Ensuite observez-la et soutenez-la pendant qu'elle le fait.
  - Enfin, demandez-lui de vous dire comment faire, en vous expliquant les étapes en même temps qu'elle les réalise.
- Réfléchissez avec la personne sur ce qu'elle aimerait faire pendant qu'elle attend : apportez un livre ou un magazine, aller dans un café à proximité, s'asseoir dans un parc ? Il aura besoin d'utiliser une alarme s'il y a un risque d'oublier l'heure.

### ***Utiliser des symboles comme rappels***

Vous pouvez disposer des symboles pour aider votre proche à se souvenir de certaines choses. Choisissez des exemples appropriés parmi les suivants :

- « Ramasse les vêtements par terre, mets les dans le panier » (sur la porte de chambre)
- « N'oublie pas d'ajouter la lessive » ; « Range les vêtements » ; « N'oublie pas d'accrocher tes vêtements sur les cintres » (dans la buanderie)
- « Vérifie les poches ! Mets les vêtements les uns après les autres » (sur la porte de la machine à laver)
- « Porte des vêtements propres » ou « Change tes vêtements tous les jours »
- « Vêtements sales seulement » (au-dessus du panier)
- Si tu me vois, c'est qu'il est temps de faire la lessive » (au fond du tiroir à sous-vêtements ou à chaussettes)
- « Ai-je assez d'argent pour sécher ? » ou « Est-ce que j'ai TOUT ce dont j'ai besoin pour faire la lessive ? » (à l'intérieur de la porte d'entrée si la personne fait la lessive à l'extérieur)
- Vous pouvez ensuite suivre la personne en l'appelant une fois par semaine pour lui demander de rassembler ses affaires et de les mettre dans le panier. 



## **Célébrer les succès**

Ayez une conversation qui encourage votre proche à réfléchir aux effets positifs de faire sa lessive. Soyez attentifs ensemble à ces petits succès. Notez comment, avec des succès dans d'autres domaines, ce progrès mène à de plus grands objectifs - avoir un rendez-vous amoureux, obtenir un job, développer et maintenir des amitiés, et se sentir comme une personne à part entière plutôt que comme quelqu'un ayant une maladie.

*J'ai remarqué que tes vêtements n'ont plus de tâches, et ta chambre a l'air bien plus ordonné depuis que tu utilises ce panier à linge. Quels changements as-tu remarqué ?*



Si votre proche n'observe pas immédiatement de changements, vous pourriez lui poser des questions qui l'encouragerait à réfléchir à la façon dont les choses se sont améliorées. Par exemple :

*Te sens-tu mieux organisé ? Est-ce que le fait de porter des vêtements propres t'aide à te sentir mieux dans ta peau ? Es-tu plus à l'aise pour recevoir tes amis ?*

## **Gestion des médicaments**

Pour certaines personnes atteintes de schizophrénie, les médicaments fonctionnent bien et jouent un rôle crucial dans leur processus de rétablissement. D'autres ont de grandes difficultés à prendre leurs médicaments. Ils peuvent s'inquiéter de l'efficacité du médicament. Il se peut qu'ils aient des effets secondaires ou qu'ils aient de la difficulté à organiser leurs médicaments et à les prendre tels qu'ils sont prescrits. Ce genre de préoccupations n'est pas propre à la schizophrénie. Mais les enjeux sont importants pour la schizophrénie, car les conséquences de la maladie sont souvent importantes. Les risques sont encore plus grands lorsque les médicaments sont arrêtés brusquement sans aucun autre soutien ou qu'ils sont en place, ou lorsque les médicaments sont pris de façon inappropriée.

La personne que vous soutenez doit faire part de ses préoccupations au médecin, collaborer aux décisions concernant les médicaments et les prendre selon les prescriptions. Sinon, le mode d'action des médicaments ne sera pas clair. Au début, vous devrez peut-être aider la personne à le faire, mais avec le temps, elle devra apprendre à gérer sa maladie de façon autonome.

Si votre proche veut arrêter de prendre ses médicaments, dressez une liste des " pour et des contre ", en vous souvenant de ce qui s'est passé dans le passé et en collaborant étroitement avec le médecin et l'équipe soignante à l'élaboration des plans qui découlent de ce travail.

Si votre proche a des difficultés à démarrer, il peut éprouver des difficultés à ne pas prendre ses médicaments ou à les prendre de façon incomplète, à ne pas demander de changement de médicaments, à ne pas prendre ses médicaments avec de la nourriture (si nécessaire) et à manquer d'ordonnances. Pour ceux qui sont désorganisés, les difficultés comprennent la perte de médicaments, la prise d'un trop grand nombre de pilules, la distraction dans les discussions avec le médecin et la prise de médicaments en association avec d'autres médicaments en vente libre qui pourraient être dangereux. Voici quelques approches qui pourraient vous aider.



## Commençons avec les fournitures

### Gestion des médicaments : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Bouteille d'eau	Mettez la bouteille à côté du lit.	
Biscuit salé ou barre de céréale	Mettez dans un sac à fermeture éclair à côté des médicaments qui doivent être pris avec de la nourriture.	
Dosette ou blister	Utilisez-le pour ranger les médicaments, fixez-le au réfrigérateur ou rangez-le dans un endroit évident, par exemple sur une table de chevet, où il ne sera ni caché ni perdu.	
Récipient à médicament en plastique	Assurez-vous que ça soit clairement étiqueté et utilisez le pour stocker tous les flacons des médicaments (si les flacons sont plutôt utilisés que les dosettes).	
Carte stratifiée de la taille du portefeuille qui liste tous les médicaments et doses que la personne prend	A garder dans le portefeuille.	
Autocollants colorés	Utilisez des autocollants pour étiqueter chaque flacons/boites de pilules, par exemple le jaune peut indiquer le matin, le bleu peut indiquer le soir.	
Alarme vocale	Cela peut dire "il est temps pour moi de me réveiller et de prendre mes médicaments". Placez-la sur la table, loin du lit, de façon à ce que la personne doive lever pour l'éteindre.	
Cahier de médicaments	Dans un petit bloc-notes, indiquez les noms des médicaments, les doses, les effets secondaires, les photos si disponibles et les raisons pour lesquelles les médicaments sont pris.	

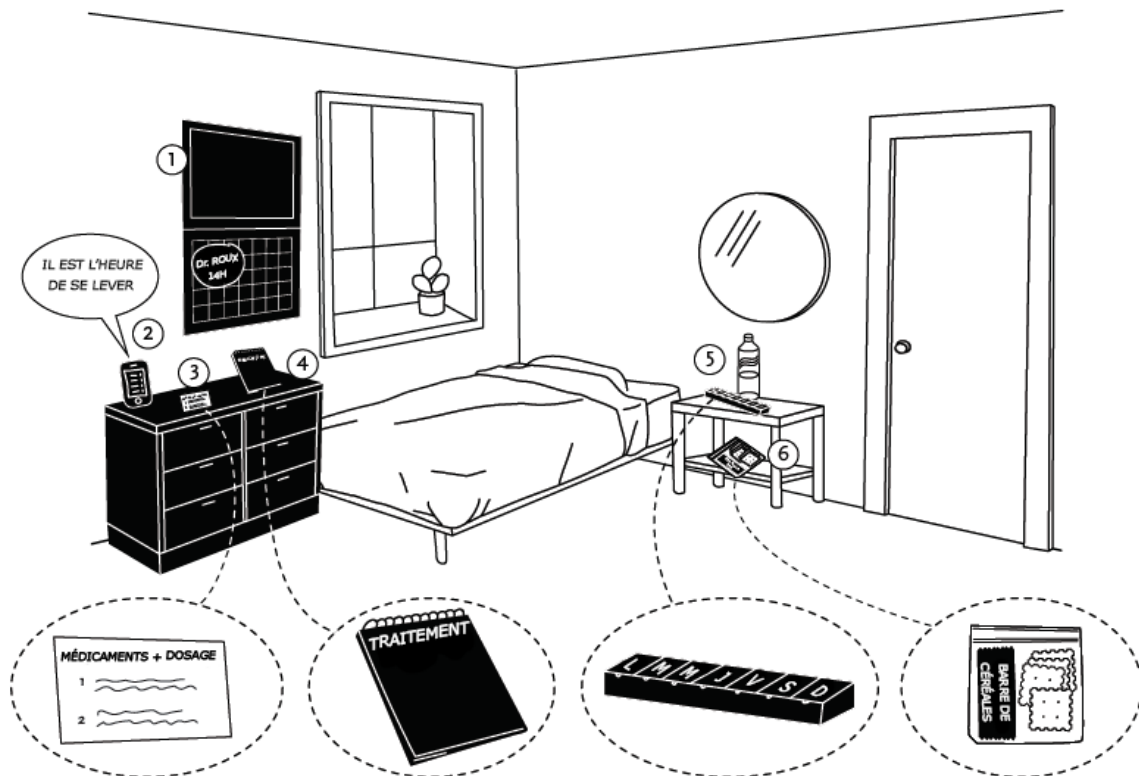
Affiche ou tableau blanc	Servez-vous de ce tableau pour noter ce qu'ils ressentent après avoir pris un médicament. La personne peut remarquer qu'elle éprouve moins de symptômes après avoir pris ses médicaments.	
Petit carnet avec stylo	Utilisez pour noter les questions pour le médecin.	
Liste de vérification quotidienne	Incluez les noms des médicaments et le nombre de pilules pour chaque dose, pour prévenir la personne de prendre trop ou pas assez de pilules. Scotchez la liste de vérification directement en face du récipient de pilules.	
Légende :                      Difficulté à démarrer <b>D</b> Difficulté à rester organisé <b>O</b>		



## Les stratégies

### GESTION DES MEDICAMENTS

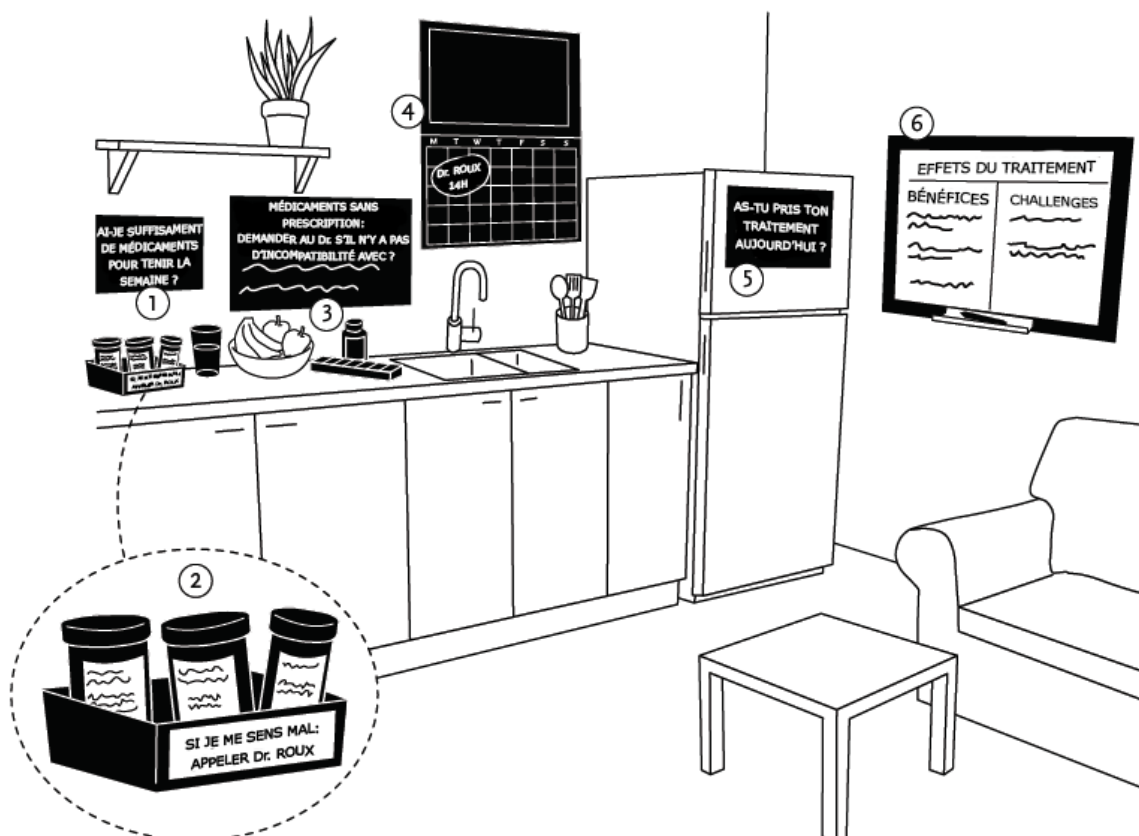
Difficulté à démarrer



1. Inclure une liste des médicaments et des rendez-vous chez le médecin dans un calendrier mural (peut aussi être fait avec des listes de vérification et des routines d'alarme).
2. Placez une alarme vocale (" il est temps pour moi de me réveiller et de prendre mes médicaments ") sur une table à l'écart du lit, de sorte que la personne devra se lever pour l'éteindre.
3. Fournir une carte de portefeuille plastifiée avec une liste des médicaments et des doses de la personne.
4. Dressez la liste de chaque type de médicament dans un carnet de notes avec les raisons pour lesquelles vous le prenez.
5. Gardez une dosette de médicaments et une bouteille d'eau près du lit afin de pouvoir prendre des pilules sans avoir à se lever.
6. Placez des biscuits salés ou d'autres collations dans un sac hermétique sur la table de nuit, à côté des médicaments qui doivent être pris avec les aliments.

## GESTION DES MEDICAMENTS

Difficulté à rester organisé




1. Désignez une zone propre et visible pour un récipient avec les flacons de médicaments et une affiche où l'on peut lire « Ai-je assez pour durer la semaine ? »

2. Postez une affiche sur le récipient de médicament disant, « si je ne me sens pas bien, appeler le médecin ».
3. Conservez les médicaments en vente libre séparément de ceux prescrits, avec une affiche on l'on peut lire « demandez au médecin si c'est sans danger de combiner ces médicaments avec mes médicaments sur ordonnance ».
4. Listez les médicaments et rendez-vous avec le médecin sur un calendrier mural hebdomadaire.
5. Mettez une affiche sur le réfrigérateur demandant si les médicaments ont bien été pris.
6. Utilisez un tableau blanc pour rendre compte de comment la personne se sent après avoir pris les médicaments, incluant les bénéfices et les difficultés.

### **Stratégies générales supplémentaires**

Voici d'autres conseils pour la conservation des médicaments, la prise de rendez-vous chez le médecin et la création de rappels et de listes de vérification.

#### ***Conservation des médicaments***

- Conservez les médicaments dans une armoire ou sur étagère près du lit avec une bouteille d'eau, ainsi la personne n'aura pas à se lever pour les prendre. 
- Mettez les médicaments quotidiens dans une dosette et aidez la personne à les remplir chaque semaine jusqu'à ce qu'elle soit capable de le faire elle-même. Cela permettra à la personne de voir si elle sera à court de médicaments avant la fin de la semaine.
- Vérifiez si la personne a assez de médicaments pour la semaine.
- Conservez les médicaments en vente libre séparément des médicaments prescrits, avec une affiche ou l'on peut lire « à vérifier avec le médecin si cela n'est pas dangereux de combiner ».
- Si les médicaments en gels se collent les uns aux autres par temps chaud, gardez-les au réfrigérateur.

#### ***Planifier et assister aux rendez-vous***

- Assurez-vous que tous les rendez-vous pour les médicaments soient programmés pour prévoir les rendez-vous manqués plutôt que d'attendre jusqu'à la dernière minute pour les renouvellements. (Remarque : de nombreuses cliniques fixent des rendez-vous mensuels à 29 ou 30 jours d'intervalle, sans tenir compte du fait que certains mois ont 31 jours ou que les personnes peuvent être lentes à récupérer les renouvellements).
- Entraînez-vous à partager des informations et à faire des demandes avant les rendez-vous avec les médecins, pour aider la personne à apprendre à faire des demandes et à prendre des décisions plus efficaces concernant son traitement.
- Accompagnez la personne à ses premiers rendez-vous avec le médecin, ensuite cesser progressivement votre implication- particulièrement pour les personnes ayant de plus grandes difficultés.
- Aidez la personne à s'entraîner à rédiger l'information qu'elle apportera à ses rendez-vous - des notes sur ce qui fonctionne, les effets secondaires et toute préoccupation ou question.

- Soutenez la personne en parlant avec le médecin à propos de quelconques préoccupations ou de modifications nécessaires dans la prescription.
- Envisagez de demander au médecin (avec votre proche) des renseignements sur les médicaments à action prolongée (injections), s'il éprouve de grandes difficultés à prendre les médicaments prescrits chaque jour.
- Vérifiez et entraînez-vous à vérifier les quantités de médicaments dans les flacons ou les plaquettes.

### ***Création de rappels et de listes de contrôles***

- Ajoutez « prendre les médicaments » à la liste de contrôle quotidienne de la personne.
- Rappelez à la personne de prendre ses médicaments et de prendre l'ordonnance suivante plusieurs jours avant l'expiration de son ordonnance actuelle. Placez une affiche sur la porte : « Récupérer l'ordonnance à la pharmacie ».
- Placez une affiche à côté du contenant de médicaments où elle peut être lue : "N'oubliez pas de prendre vos médicaments ", " Remplissez un contenant de médicaments un jour donné " ou " Ai-je assez de médicaments pour toute la semaine ?
- Si de la nourriture est nécessaire avec le médicament, placez une affiche sur le placard où sont conservés les médicaments, sur laquelle on peut lire : "Mangez avant de prendre le médicament".
- Inscrivez les dates de réapprovisionnement sur le calendrier.
- Encouragez la personne à noter ses questions à l'intention du médecin dans un carnet de notes et inscrivez un rappel sur l'horaire pour apporter le carnet au rendez-vous.
- Posez une affiche sur le réfrigérateur et le miroir de la salle de bain : "Ai-je pris mes médicaments aujourd'hui ?"
- Mettez une affiche sur le contenant du médicament disant : "Si je ne me sens pas bien, appelez le médecin."



## **Célébrer les succès**

Renforcez les moments où votre proche parle à son médecin au sujet de médicaments désagréables, des effets secondaires ou des symptômes qui ne semblent pas s'améliorer:

*J'ai remarqué que cette fois-ci, tu as parlé au Dr Richards du fait d'avoir la bouche sèche et des tremblements depuis qu'elle a augmenté ta dose. Je suis tellement contente que tu lui aies raconté ce qui se passait, plutôt que de simplement cesser de prendre tes médicaments lorsque tu es frustré.*

Indiquez également comment le médicament semble avoir aidé:

J'ai l'impression que depuis que les médicaments se sont stabilisés et que tu les as mieux organisés, tu as eu beaucoup moins de hauts et de bas. Je suis ravi de le voir. Peut-être est-ce une étape de plus vers tes projets, non ?

# Section 6 :

## Des stratégies qui vont au-delà des bases

### *Préambule*

La section suivante se concentre sur la vie à l'extérieur de la maison. Sans les éléments de bases abordées dans la section 5, il est incroyablement difficile de passer à d'autres aspects importants de la vie dont il est question ici. L'apprentissage des bases permet à la personne de s'engager dans ces activités "d'ordre supérieur" ou plus difficiles, par exemple, prendre les transports en commun, acheter ses propres courses, et peut-être étudier ou trouver un emploi.

Comme dans la section 5, les stratégies de certaines activités sont illustrées de deux façons : l'une pour les personnes qui ont de la difficulté à démarrer une activité, l'autre pour celles qui ont de la difficulté à rester organisées. Lorsque les stratégies seront semblables, peu importe le genre de difficultés qu'éprouve la personne, il n'y a qu'un seul exemple. N'hésitez pas à choisir parmi les suggestions de chaque illustration. Certains seront sans doute plus pertinents pour vous que d'autres.

Maintenant, sortons dans le monde.



## Faire les courses

Un bon régime alimentaire exige d'acheter les produits nécessaires. L'épicerie est aussi une occasion pour les gens de sortir. Pour les personnes présentant des symptômes négatifs de schizophrénie, voire de dépression et d'anxiété, le shopping est également un moyen potentiel de surmonter l'inertie de la maladie, de pratiquer une série de tâches pratiques et sociales et de combattre l'anxiété.

Les personnes qui ont de la difficulté à commencer peuvent ne pas faire leurs achats ou ne pas magasiner tant qu'elles ne sont pas à court de tout. Il se peut qu'ils n'achètent pas assez d'articles ou qu'ils ne mettent pas de côté les aliments qu'ils ont achetés. Les personnes désorganisées peuvent acheter des produits qui ne figurent pas sur la liste, dépasser le budget, perdre des provisions et des effets personnels dans le magasin et acheter sans avoir établi un plan pour que les stocks soient épuisés.



Voici quelques stratégies à considérer si ces choses vous semblent familières.



### Commençons par les fournitures

#### Faire les courses de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Instruction pour les courses	Créez une check-list étape par étape. Par exemple : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Avoir de l'argent</li><li>2. Avoir une liste de course</li><li>3. Avoir un ticket de bus (aller-retour)</li><li>4. Prendre le bus jusqu'au supermarché</li><li>5. Se procurer un panier</li><li>6. Cocher les articles de la liste</li><li>7. Vérifier la monnaie donnée</li></ol>	
Sac banane ou étui de téléphone avec poches	Utiliser pour ranger l'argent d'épicerie. Alternative : utilisez une enveloppe fermée et étiquetée avec la date prévue de l'achat et le montant à acheter. Conservez les pièces pour le chariot dans un portefeuille.	

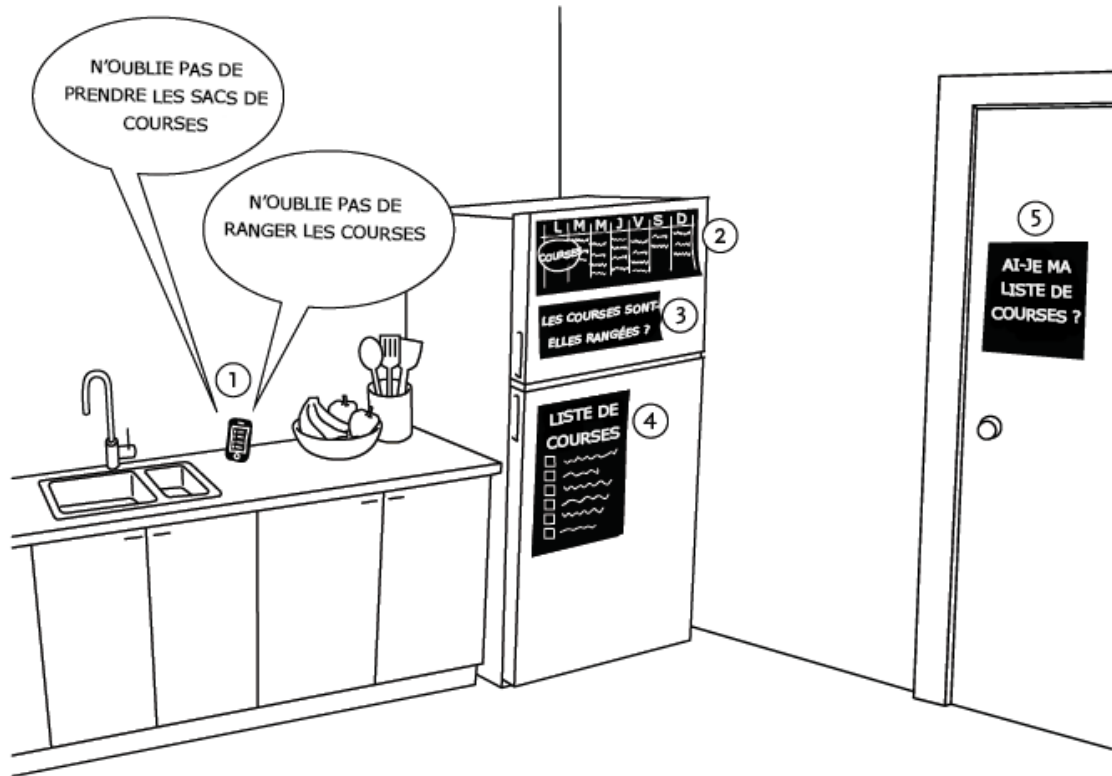
Liste de course	Placez-le près du téléphone, scotché au comptoir de la cuisine ou sur le réfrigérateur ou sur un tableau magnétique avec un stylo ou un crayon attaché par une ficelle.	
Sacs de course	Placez un contenant pour les sacs de courses près de là où la liste de course est gardée.	
Liste de course pré-imprimée avec les articles dont on a besoin régulièrement	Laissez de l'espace pour ajouter de nouveaux articles. Organisez la liste de la même façon que la personne se déplace dans le magasin. (Par ex : fruits puis pain et produits de nettoyage). Inclure les articles essentiels d'hygiène et les articles personnels ainsi que les produits d'épicerie. Si la personne a tendance à être désorganisée ou achète des choses impulsivement, écrivez en haut de la liste : "N'achetez rien qui ne soit pas sur la liste !"	
Liste de vérification de choses à emporter pour faire les courses	Scotchez une liste de contrôle sur le comptoir ou affichez-la sur le réfrigérateur des articles à apporter (par exemple : argent, pièces pour le chariot, sacs, liste).	
Légende :                      Difficulté à démarrer  Difficulté à rester organiser 		



## Les Stratégies

### FAIRE LES COURSES

Difficulté à démarrer



1. Définissez un calendrier d'alerte sur le téléphone portable de la personne qui fournit des rappels sur ce qu'il faut apporter pour faire ses courses et ce qu'il faut faire à la maison. Ou, jusqu'à ce que la personne ait pris l'habitude, envoyez-lui un message ou un appel pour lui rappeler.
2. Planifiez vos achats sur le calendrier hebdomadaire.
3. Affichez une affiche sur le réfrigérateur ou une alerte sur le téléphone portable de la personne pour lui demander si elle a rangé les provisions.
4. Créez une liste d'épicerie et affichez-la sur le réfrigérateur.
5. Mettez une note sur la porte où elle peut lire "Ai-je ma liste de courses ?" (ou "Ai-je mon argent, mon sac à dos, mes bagages ?").

## FAIRE LES COURSES

Difficulté à rester organisé



1. Rédigez la liste de courses. En haut de la liste, inscrivez "Acheter seulement ce qui est sur la liste".
2. Dans une poche de manteau, une poche de sac à dos, un sac à dos, un sac ou un sac à main amusant, placez de l'argent pour l'épicerie et une liste de courses.
3. Mettez l'argent d'épicerie dans une enveloppe fermée, avec une note pour rappeler à votre parent de compter la monnaie. L'argent comptant est préférable parce que la personne pourrait dépenser plus que prévu si elle utilise une carte de crédit ou une carte de débit. (Si la personne a une carte de crédit, gardez-la à la maison dans un endroit sûr plutôt que dans un portefeuille, avec un autocollant des deux côtés disant "Ai-je vraiment besoin de cette carte de crédit ?")

### Conseils généraux supplémentaires concernant les courses

- Considérez ensemble le meilleur moment pour faire du shopping - peut-être à un moment où le supermarché n'est pas très fréquenté et mieux approvisionné.
- Allez d'abord au magasin avec la personne pour quelques courses d'essai - en autobus, en voiture ou à pied. Parcourez la routine de magasinage ensemble, en préparant l'itinéraire qui sera utilisé à chaque fois, et en vérifiant les articles de la liste au fur et à

mesure que vous les prenez. (Si vous avez fait un plan de repas de temps, cela vous aidera à faire la liste). Répétez une dernière vérification de la liste avant d'aller à la caisse. Ne faites pas les courses pour la personne, mais offrez-lui du soutien. C'est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de difficultés.

- Discutez ensuite des différentes conversations que la personne a eues pendant le voyage. Comment ces interactions ont-elles eu lieu ? Y a-t-il quelque chose qui aurait pu être dit ou fait différemment ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné et qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ?



## Célébrer les succès

Discutez ensemble à propos de comment était-ce de faire les courses- ce qui était amusant, mémorable ou irritant- et aidez la personne à l'intégrer dans sa vie. Réunissez-vous pour un repas préparé par votre proche, en partageant l'histoire du choix de la recette, de l'achat des articles et de la préparation des aliments :

*Depuis que tu fais tous tes propres achats, as-tu remarqué des changements ?*

*As-tu économisé de l'argent ? Trouves-tu que ton alimentation a changé ? Est-ce que tu manges mieux ?*

Donnez-lui de l'argent pour qu'il puisse s'acheter quelque chose qui lui plait la prochaine fois (plaquette de chocolat...)

## Le transport

Les transports ont une incidence importante sur la qualité de vie des gens. La façon dont nous nous déplaçons et le temps que nous y passons - pour les activités sociales, les loisirs et le travail - sont essentiels dans la plupart de nos vies. Et le trajet peut être aussi important que la destination !

Le transport en commun local ou les taxis peuvent être coûteux, mais il existe des cartes d'abonnements de transport en commun ; et le vélo, la pratique de longues distances à pied, le covoiturage, l'épargne pour des déplacements spéciaux et l'établissement de priorités sont tous des moyens de réaliser des économies. De plus, voici quelques approches pour faciliter le trajet. Ils abordent des questions telles que se perdre, manquer l'autobus, descendre au mauvais arrêt, perdre son billet d'autobus et laisser des objets dans l'autobus ou le taxi.



## Commençons par les fournitures

### Sortir: de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Carte plastifiée de la taille du porte feuille	Mettre les instructions sur quoi faire si la personne se perd ou manque l'arrêt.	
Plan du réseau des transports de la taille du porte feuille	Cela est disponible aux stations de transports en commun.	
Tickets de transport	Préférable à l'argent comptant si la personne a de la difficulté à mettre de l'argent de côté.	
Sac à dos pour les effets personnels	Plusieurs compartiments sont mieux pour l'organisation.	
Enregistrement de rappel ou alerte de calendrier	Utilisé pour rappeler à la personne de quoi elle a besoin pour son voyage.	
Carte d'abonnement	Des réductions sont souvent disponibles.	
Enregistrement à utiliser avec des écouteurs	Des messages toutes les minutes pour encourager la personne à être consciente de son entourage (« où suis-je maintenant ? », « Est-ce que le prochain arrêt le mien ? »)	
Légende :	Difficulté à démarrer <b>D</b>	Difficulté à rester organiser <b>O</b>



## Les Stratégies

### PRENDRE LES TRANSPORTS PUBLICS

Difficulté à démarrer



1. Plastifiez une carte que la personne gardera dans son portefeuille avec des instructions sur ce qu'elle doit faire si elle se perd.
2. Envisagez des itinéraires plus agréables, intéressants ou motivants (p. ex. prendre un café en cours de route, passer devant un point de repère ou un parc préféré).
3. Gardez la monnaie séparément pour éviter qu'elle ne soit dépensée accidentellement pour autre chose.
4. Réglez une alarme pour avertir la personne de l'heure à laquelle elle doit partir pour l'autobus (p. ex. un avertissement de deux minutes avant le départ ou ce qui convient le mieux à la personne).
5. Mettez une liste des heures de bus près de la porte (ou programmez dans une application du téléphone s'il en existe une dans votre région).

## PRENDRE LES TRANSPORTS PUBLICS

Difficulté à rester organisé



1. Travaillez avec la personne à poser la question « *est-ce mon arrêt ?* » à chaque fois qu'elle quitte le transport.
2. Plastifiez une carte de la taille du portefeuille avec les instructions concernant les choses à faire si la personne se perd.
3. Pratiquez l'utilisation d'une poche spéciale du manteau ou du sac à dos pour les cartes d'abonnement ou les tickets de bus.
4. Assurez-vous que la personne possède un plan du réseau des transports s'il a tendance à se perdre.

### D'autres conseils utiles

#### *Evaluez les bénéfices de sortir à l'extérieur et aux différentes formes de voyage.*

- Dessinez une ligne au milieu de la page. Sur un côté, listez les bénéfices à sortir plus souvent et de l'autre côté la liste des difficultés. Considérez-les ensemble et voyez si certains de ces difficultés peuvent être abordés avec ce manuel. D
- Demandez à la personne si des problèmes physiques (douleurs aux pieds, fatigue, articulations dangereuses...) font partie des difficultés à sortir. Si tel est le cas, consultez un médecin ou un spécialiste (ex : des chaussures plus confortables, des semelles orthopédiques, physiothérapie, exercice progressif).



- Faites un brainstorming sur les options de voyages sécuritaires autres que le transport en commun, comme le vélo ou la marche.

### ***Entrenez-vous à prendre le bus ensemble.***

- Commencez par donner des instructions simples et claires sur la façon d'utiliser le transport en commun pour se rendre à des destinations régulières (par exemple, l'arrêt d'autobus le plus proche, les billets, les transferts, les heures).
- Roulez d'abord avec la personne sur des itinéraires réguliers, pour vous entraîner. Mais n'aidez pas trop ! Les gens apprennent le plus en faisant de petites erreurs et en recevant de l'aide par la suite. Il peut s'agir d'aller au bureau du médecin ou à l'épicerie. Ensuite, donnez des instructions étape par étape pour prendre la route, que la personne pourra garder dans son portefeuille ou son sac à main. Cela s'applique davantage aux personnes qui ont de grandes difficultés.
- Aidez la personne à adopter de bonnes manières pour demander au chauffeur de lui rappeler l'arrêt (« Pouvez-vous s'il vous plait me dire quand mon arrêt est le prochain ? »), de s'entraîner à se demander si c'est mon arrêt, de regarder un repère précis en sortant de l'autobus et de déterminer à l'avance ce qu'elle va faire si elle se perd ?
- Encouragez ou aidez la personne à s'exercer à utiliser des itinéraires plus complexes en allant plus loin selon ses désirs, pour améliorer ses compétences.



## **Célébrer les succès**

Il y a plusieurs manières de célébrer les succès en sortant. Faites des voyages ensemble. Demandez à la personne de vous faire visiter son quartier, de partager ce qu'elle a découvert et lorsque vous passez du temps ensemble, utilisez les compétences pour explorer et apprécier la compagnie de l'autre.

Portez son attention sur le fait qu'il est plus facile de sortir à l'extérieur et que cela peut mener à des objectifs plus grands :

*Depuis que tu as commencé à prendre le bus, il semble que tu arrives à l'heure, que tu vois davantage tes amis et ta famille et que tu fais les courses plus souvent. Te sens-tu plus libre à être dehors plus souvent et te débrouiller seul ? As-tu l'impression que tu économises de l'argent en allant à différents magasins pour trouver des choses qui pourraient être moins chers ?*

## Gestion du budget

La plupart des personnes atteintes de schizophrénie qui vivent d'allocations souffrent du stress de ne pas avoir assez d'argent. Ce problème est toujours dû à des fonds insuffisants que la société consacre pour soutenir les personnes atteintes de cette maladie. Gérer le peu d'argent, qu'ils ont devient alors le plus important. Les problèmes de gestion de l'argent peuvent comprendre le fait de permettre aux autres d'emprunter de la nourriture, des cigarettes et de l'argent, de ne pas payer les factures et de dépenser trop d'argent pour certaines choses sans en avoir assez pour les autres. Essayez de travailler en collaboration et concentrez-vous sur des objectifs clés : avoir de l'argent pour un achat spécial ou des vacances, manger plus sainement, être capable de se déplacer dans la ville et participer à des événements. Ces objectifs pourraient être les principaux, et le fait d'être stratégique en matière d'argent est le moyen d'y parvenir.



### Commençons par les fournitures

#### Gestion de l'argent, de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Bocal d'argent liquide	A garder sur la commode	
Portefeuille ou porte-monnaie	Conserver dans un endroit régulier (par exemple sur la commode)	
Carte cadeau	Charger avec un montant d'argent limité, si dépenser trop d'argent dans un seul endroit est un problème. (Vous pouvez aussi coller une carte dans le portefeuille de la personne sur laquelle on peut lire "Est-ce que c'est dans mon budget ?	
Boîte de fichier	Utilisez une boîte ou un autre contenant pour les factures et les papiers importants.	
Tableur mensuel des dépenses hebdomadaires	Alternative : un agenda des dépenses ou un carnet.	
Un sac à dos avec une poche pour ranger de	Alternative : un téléphone avec une poche pour la monnaie.	

l'argent et des objets importants		
Enveloppe et timbres pour le paiement des factures	Pas nécessaire si vous pouvez installer un paiement en ligne des factures.	
Légende :	Difficulté à démarrer <b>D</b>	Difficulté à rester organiser <b>O</b>



## Les Stratégies

### GERER LE BUDGET



Tout d'abord, discutez des avantages pour votre proche d'être en mesure de gérer son argent de façon autonome. Alors suivez ces conseils pour que cela se produise. Les stratégies présentées ici sont assez générales et seront donc souvent les mêmes, que la personne ait de la difficulté à démarrer ou à s'organiser.


1. Ajoutez le paiement des factures au calendrier ou à la check-list
2. Accrochez au mur, une image de ce que la personne pourrait acheter dans le mois avec ses économies, et marquez ce qu'elle a économisé jusque-là et combien elle en a encore besoin. Vous pourriez également utiliser une affiche à propos de l'objectif

d'économiser. Par exemple : « *si je dépense beaucoup trop d'argent pour la pop, je n'aurai pas d'argent pour un diner ou un match à la fin du mois* ».

3. Commencer à utiliser un journal des dépenses pour consigner les dépenses. Révision lors de la visite. Passez en revue quand vous faites une visite.
4. Entraînez-vous à utiliser un tableur pour suivre les factures et dépenses pour les courses, les films...
5. Travaillez avec la personne sur le meilleur moyen de stocker l'argent (par exemple : dans des enveloppes pour chaque catégorie telles que les courses, le restaurant, le transport). Discutez également des meilleures façons pour payer les choses (par carte bancaire ou de crédit, en liquide). Achetez un portefeuille si nécessaire.
6. Commencez à faire un classeur où vous pouvez garder les factures.

## **D'autres conseils utiles**

### ***Gestion du budget et paiement des factures***

- Aidez la personne à :
  - Gérez tout d'abord 20 euros par semaine, ensuite augmentez le montant à fur et à mesure (si la personne n'a pas eu le contrôle des finances auparavant).
  - Créez un tableur pour les factures mensuelles.
  - Créez un budget pour toutes les dépenses et les divertissements pour le mois.
  - Payez les factures (inclure le paiement des factures sur une check-list hebdomadaire ou sur un calendrier)
  - Utilisez des enveloppes pour gérer l'argent pour le mois, chaque enveloppe étant consacré pour un objectif spécifique (les vêtements, les courses). 
  - Déterminer combien d'argent est dépensé par mois ou par année pour une habitude malsaine comme le tabagisme (s'il s'agit d'un problème), et considérer à quoi cet argent pourrait servir à la place (par exemple, un voyage, un meuble spécial)
  - Commencez un agenda des dépenses, assignez comme tâche de retranscrire chaque dépense durant la semaine. Jetez-y un œil à chaque fois que vous faites une visite. Après un mois d'utilisation de l'agenda, utilisez les connaissances acquises pour planifier le budget des mois suivants.

### ***Trouvez des moyens d'économiser ou de dépenser avec prudence***

- Encouragez la personne à compter la monnaie qui lui est rendu quand il fait les courses.
- Discutez des stratégies telles qu'acheter en gros, par exemple, au lieu d'acheter des collations individuelles ou des boissons gazeuses, achetez un grand sac de collation (par exemple, des chips ou des bretzels) et mettez-les dans de petits sacs à fermeture à glissière. Etiquetez avec chaque jour de la semaine.
- Placez hors de vue la nourriture ou les autres articles que la personne donne trop souvent aux visiteurs et entraînez-le à dire poliment non.
- Achetez dans des magasins moins chers.

### Création de rappels

- Faites une affiche pour rappeler à la personne son objectif d'économie (ou ne pas dépenser), « si je dépense beaucoup trop pour les sodas, je n'aurai plus d'argent pour diner dehors à la fin du mois ».
- Placez un rappel sur le réfrigérateur avec les dates pour envoyer les factures.
- Scotchez une carte à l'intérieur du portefeuille de la personne où l'on peut lire « est-ce dans mon budget ? ».
- Ecrire comment décliner poliment quand les gens demandent d'emprunter de l'argent ou d'autres articles et voir cela comme nécessaire pour le moment.



### Célébrer les succès

Après avoir relu l'agenda des dépenses, célébrez les succès plutôt que pointez les problèmes. Aidez-le à voir qu'il est capable d'accomplir ces tâches comme étape pour atteindre des objectifs plus grands.

*Tu n'as pas gaspillé tout ton argent pour les courses ce mois-ci. Tu dois ressentir un grand soulagement. Et tu n'as pas même pas eu à emprunter de l'argent pour faire cela. Comment te sens-tu à propos de cela ? Il semble que tu es sur le point d'atteindre ton objectif d'être en mesure d'acheter un téléphone portable.*

## Aptitudes sociales et communication

Le programme ne fournit généralement pas d'activités sociales, mais encourage les gens à s'investir les activités dans leur communauté. Les personnes souffrant de schizophrénie pourraient ne pas initier les conversations, ou pourraient s'isoler, et ne pas répondre au téléphone. D'autres pourraient parler trop fort et sans arrêt sauter de sujets, parler un peu trop et se rapprocher un peu trop des gens et perdre le fil des conversations.



### Commençons par les fournitures

#### Rester en contact : de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Téléphone	Cela pourrait être un fixe ou téléphone portable.	
Carte plastifiée dans le portefeuille avec une liste de salutations et de début de conversation	Par exemple : « Mec, il fait froid hein ? » ; « Tu as fait des sorties dernièrement ? »	

Numéros de portable des amis scotchés près du téléphone	Ajoutez des photos de vos amis et leur nom si vous avez besoin de plus d'informations.	D
Affiche disant : « <i>Est-ce que je parle trop ou trop fort aujourd'hui ?</i> »	Placez l'affiche près du téléphone.	
Check-list quotidienne, calendrier et alarme qui inclue les activités sociales (par exemple : appeler un ami)	Entraînez-vous à remplir de nouvelles informations pour chaque semaine	
Bloc-notes avec un crayon ou un stylo	Attachez au téléphone avec une ficelle.	
Instructions pour répondre au téléphone (pour les personnes ayant de plus grandes difficultés)	Attachez-le au téléphone à l'aide d'un crayon ou d'un stylo et d'un bloc-notes.  Marche à suivre lorsque la personne appelée n'est pas à la maison : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dis bonjour</li> <li>2. Dites à l'appelant que la personne qu'il veut n'est pas là.</li> <li>3. Demandez si vous pouvez prendre un message</li> <li>4. Écrivez ce qu'ils disent</li> <li>5. Relire le message à l'appelant et apporter les corrections nécessaires</li> </ol>	
Légende :	Difficulté à démarrer	D
	Difficulté à rester organisé	O

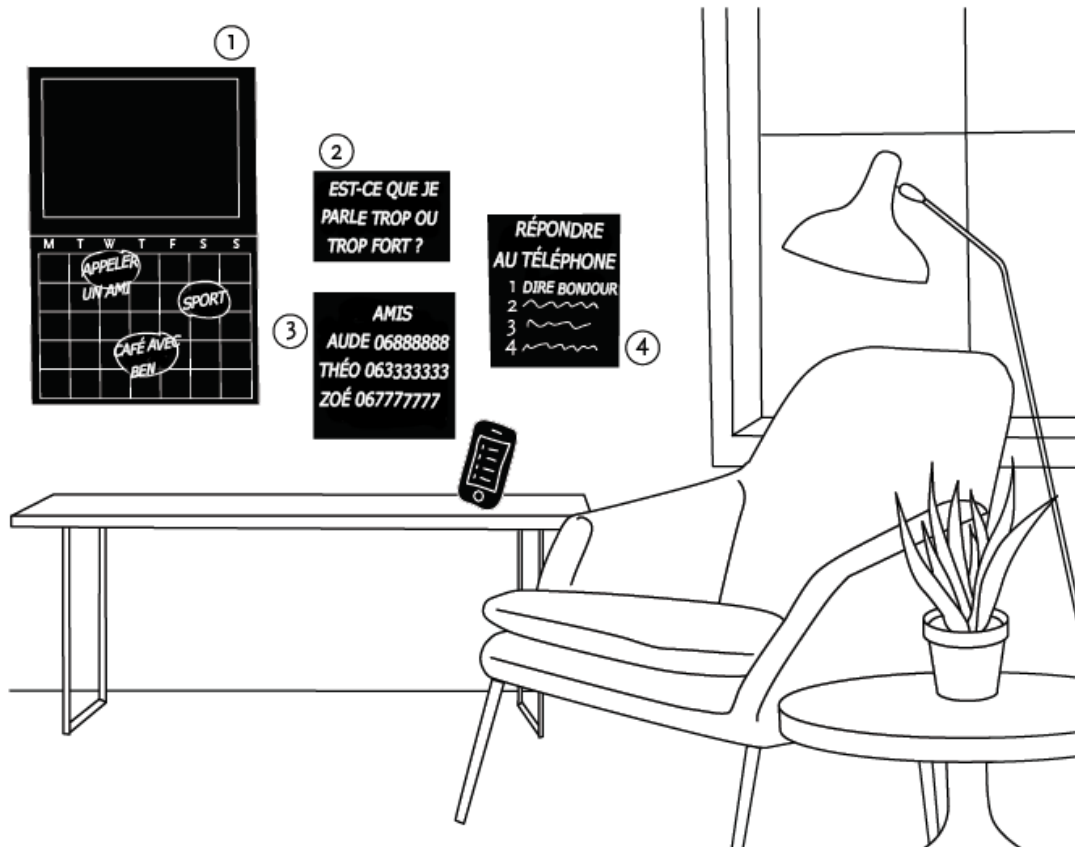


## Les Stratégies

Voici quelques idées pour relever les défis que quelqu'un pourrait avoir à relever en ayant des conversations, en parlant au téléphone et en s'impliquant socialement, que ce soit avec des amis ou dans différentes activités organisées.

### Socialisation et communication

Difficulté à démarrer



1. Mettez un calendrier sur le mur qui inclut les activités sociales (par exemple, appeler un ami sur un jour, «aller à l'école ... et « demander à Jean comment vont les enfants » sur un autre).
2. Mettez une affiche dans la pièce de vie disant « *Suis-je en train de parler beaucoup trop ou trop fort ?* ».
3. Scotchez une liste des numéros de téléphone des amis près du téléphone.
4. Créez un support qui liste les étapes pour répondre au téléphone.

## Socialisation et communication

Difficulté à rester organisé



1. Engagez une conversation pour donner à votre proche l'occasion de s'entraîner à parler aux autres. Donnez des commentaires constructifs et réfléchissez sur le volume, la quantité de conversation et l'espace personnel.
2. S'engager dans différentes activités ensemble, comme jouer aux cartes.
3. Fournissez une liste de salutations et débuts de conversation (par exemple : "Il fait froid/chaud aujourd'hui, hein ?", "Tu fais des voyages dernièrement ?", "Tu suis des émissions de télé ?"). Ensuite, entraînez-vous ensemble.
4. Placez une affiche dans la maison (s'il y a lieu), où vous pourrez lire : "Est-ce que je parle trop ou trop fort ?"

### Autres conseils utiles

#### *Entraînez-vous à avoir des conversations*

- Fournissez gentiment des retours sur l'utilité de regarder les personnes lorsqu'ils parlent ou de parler un peu plus fort.
- Démontrer un contact visuel approprié, si le regard fixe est un problème.



- Faites des jeux de rôle sur les différentes interactions avec les membres de la famille, avec les amis et avec les étrangers dans la communauté.
- Changez le son de l'alarme du téléphone fréquemment, pour que le son reste remarquable et qu'il puisse se rappeler d'appeler la personne avec qui il veut garder des liens.
- Essayez des jeux de rôle conversationnels.
- Discutez des sujets et des limites- quels types de choses parle-t-on le plus dans le cadre de services, avec les amis, la famille et les connaissances ?

### ***Pensez à la manière de sociabiliser***

- Ajoutez des activités sociales sur le calendrier, l'alarme et la check-list des routines.
- Faites des choses sociales ensemble. Fournissez de gentils encouragements et retours si besoin.
- Encouragez la participation à un sport, à un jeu, à un groupe/club de loisir ou à des activités spirituelles. Il pourrait également rejoindre un groupe de compétence social, ou un groupe d'intérêt ou un groupe de loisir, ou s'impliquer dans un programme religieux si cela est pertinent pour lui.
- Résolvez les problèmes de transport, si la personne veut s'impliquer dans différentes activités sociales.
- Amenez la personne à l'extérieur dans une situation sociale (par exemple : dans un restaurant, au magasin, à l'épicerie ou faire une promenade et faite office de modèles des comportements sociaux tels que sourire, dire bonjour, ou commencer une conversation. Discutez ensuite de comment ces interactions se sont passées.
- Si d'autres personnes vivent avec la personne, essayez de les inclure dans la conversation pour favoriser les liens.
- Encouragez-le à s'impliquer dans des activités différentes (jeu de société, marcher jusqu'à un café).
- Faites un tour au centre du quartier ensemble, et explorez d'autres options soucieuses du budget pour devenir plus actif socialement.

Lorsque votre parent s'améliorera dans ses relations sociales, il aura tendance à se sentir mieux, il sera moins isolé, recevra une rétroaction positive des autres et aura une meilleure estime de soi.



## Célébrer les succès

Contrairement aux stratégies élémentaires de la vie quotidienne, l'amélioration des aptitudes sociales aura sans doute des avantages évidents et inhérents. Les gens auront tendance à se sentir mieux : ils seront moins isolés, obtiendront des commentaires positifs des autres et auront une meilleure estime de soi. Vous pouvez envisager et célébrer ensemble la manière dont la personne a progressé, des compétences élémentaires à de plus complexes qui ont enrichi leur vie.

*Il y a quelque mois, tu quittais à peine la maison. Et maintenant tu sors presque tous les jours et tu appelles plus tes proches.*

*C'était génial la façon dont tu as engagé la conversation avec ton cousin au parc aujourd'hui -avec les questions, la poignée de la main, tout ça. Tu es de retour dans le jeu, mon ami.*

*A quel point apprécies-tu de passer du temps au sein de la communauté ? Et qu'en penses-tu de ce groupe de yoga ?*

*Et si nous célébrions en sortant diner ou en allant voir un film ce soir ?*

## Compétence de loisirs

Pour beaucoup de gens, les activités de loisirs sont une partie importante du bien-être et d'une meilleure qualité de vie. Être impliqué dans différentes activités peut aider les gens à se sentir plus inclus socialement et plus engagé psychologiquement, culturellement et spirituellement. Et pour beaucoup, avoir des activités leurs donnent l'impulsion de se lever et de sortir de la maison, et possiblement d'éventuellement trouver un travail bénévole ou un emploi rémunéré.

Les gens qui ont de la difficulté à démarrer pourraient ne pas être capable d'identifier ce qui les intéressent, et ils peuvent passer beaucoup de temps seul, à regarder la télévision. Les gens qui ont des difficultés à être organisé pourraient commencer beaucoup de choses ou faire des choix à propos des activités qu'ils vont abandonner plus tard soit parce qu'ils perdent de l'intérêt ou soit parce qu'ils n'ont pas d'argent ou de ressources pour continuer.



### Commençons par les fournitures

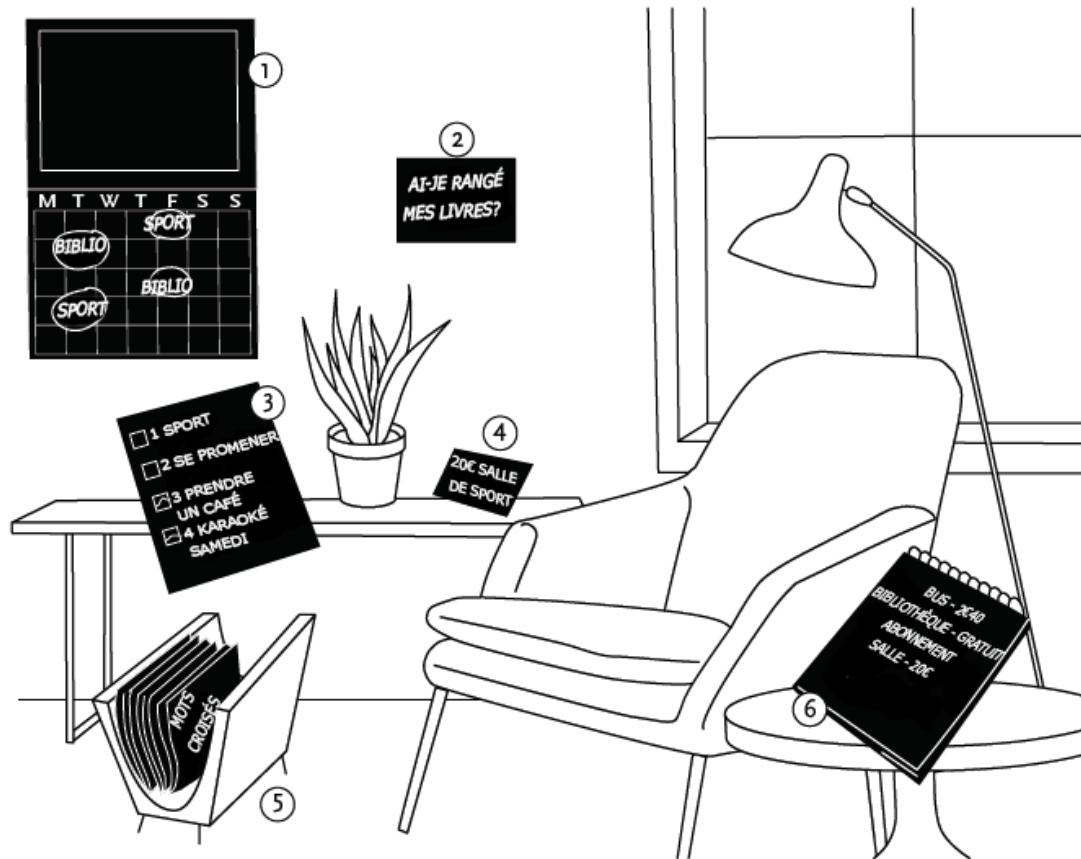
#### Être actif, de quoi ai-je besoin ?

Fournitures	Idées	Notes
Livres ou magazines, cartes, jeux de société, peintures, canne à pêche, équipement, abonnement à la gym...	Mettez-les dans des endroits évidents dans la maison. D	
Petite carte cadeau pour payer certaines activités	Discutez ensemble des plus attrayants	
Titre de transport pour voyager jusqu'aux lieux des activités	S'assurer qu'ils sont entreposés dans un endroit cohérent	
Carnet de notes	Notez des idées pour les activités.	
Check-list ou calendrier	Sert à consigner ou à suivre les activités.	
Légende :	Difficulté à démarrer D	Difficulté à rester organiser O



## Les Stratégies

### Passer son temps libre





1. Faire un emploi du temps des activités spécifiques avec une check-list ou un calendrier (par exemple : lire des magazines de sports pendant 15 minutes, aller à la bibliothèque pour assister à des concerts hebdomadaires, faire du yoga, faire une promenade, prendre un café, jouer au « quizz ciné » le samedi).
2. Affichez une affiche qui indique « Ai-je pris mes livres ? » et n'importe quel autre symbole pour rappeler à la personne de ranger.
3. Faites une check-list des activités possibles pour la journée (yoga, promenade, rencontrer des amis pour un café, programmer un jeu pour la fin de semaine).
4. Fournissez des cartes cadeaux pour s'assurer que l'argent est utilisé pour cette activité plutôt que quelque chose d'autres.
5. Fournissez à la personne des équipements pour s'engager dans les activités, telles que la cuisine, la pêche, les jeux de société. Créez un endroit dédié où les activités intérieures peuvent être pratiquées (par exemple : un canapé et une table dans un endroit calme de la pièce), et enlevez le désordre et les distractions.
6. Laissez un carnet de notes sur le canapé pour écrire de possibles activités pour la journée et leurs prix.

## D'autres conseils utiles

### Explorez différentes activités et intérêts

- Engagez-vous dans des activités avec la personne
- Travaillez avec la personne pour identifier un loisir d'intérêt. S'ils ont du mal à trouver des idées, renseignez-vous sur les intérêts qu'ils avaient avant. Demandez à propos d'activités spécifiques (par exemple : aimes-tu un sport ? Et concernant la musique ?).
- Fournissez à la personne les équipements pour s'engager dans des activités telles que lire, peindre, cuisiner, pêcher. Au début, vous devrez peut-être faire l'activité avec la personne jusqu'à ce qu'elle maîtrise les choses.
- Demandez à la personne quelles étaient ses matières préférées à l'école. Apportez des choses à faire qui pourraient le permettre d'apprécier des choses similaires à la maison (des livres, des équipements artistiques, s'inscrire à un cours de mathématique gratuit en ligne).
- Travaillez avec la personne à identifier l'espace dans la maison qui sera le meilleur pour réaliser certaines activités.

### Créez un emploi du temps des activités, des check-lists et des rappels

- Donnez à la personne un emploi du temps hebdomadaire, avec les jours de la semaine en haut et l'heure (par exemple de 7h à 19h) dans la marge de gauche. Avant de programmer de nouvelles activités, demandez à la personne (ou aux autres si vous n'êtes pas sûr que la personne puisse le faire elle-même) de le remplir pour une semaine ainsi vous pouvez tous les deux voir ce que la personne fait lors d'une journée typique. Si la personne ne fait pas grand-chose, discutez de l'intérêt d'avoir davantage de loisir. Puis faites une check-list journalière –en plus des autres tâches- incluant une activité de loisir. Soyez spécifique (par exemple « jardin pendant une demi-heure », « Regarder une vidéo TED talk »).
- Laissez un bloc-notes près du lit ou à n'importe quel endroit pratique, et une affiche qui indique « *quelles activités aimerais-je faire aujourd'hui ?* ». La personne doit écrire ses idées pour une semaine. Jetez un œil à la liste à la prochaine visite.
- Dans un endroit voyant, collez une liste d'idées de loisirs que la personne a suggéré. Demandez à la personne de les cocher une fois qu'il a participé.
- Collez une affiche qui encourage la personne à finir une activité par exemple « *ai-je ce que j'ai fini de lire mon article ?* ». 
- Mettez une affiche sur certaines fournitures non-ouvertes pour encourager la personne à compléter les projets non-terminés avant de s'engager dans de nouvelles. Cela pourrait indiquer, par exemple « *n'ouvres pas tant que l'horloge n'est pas finie d'être peinte* ». 



## Célébrer les succès

C'est l'un des domaines les plus faciles à célébrer. Rejoignez la personne dans ce qu'elle est en train de faire. Admirez ce qu'il a produit, et aidez-le à se rendre compte de ce qu'il a accompli en utilisant des photographies, ou en postant sur les réseaux sociaux s'il les utilise (par exemple : prendre une photo au parc à partager avec la famille).

## Compétence de travail

Un grand nombre de recherches et d'expériences parlent du rôle crucial de l'emploi dans la vie des personnes atteintes de maladies mentales graves. Parmi les avantages, l'emploi permet aux gens de s'impliquer davantage sur le plan social, de savoir que leur identité n'est pas définie par leur diagnostic et d'alléger leur fardeau financier. Il les aide également sur la voie de la guérison. Le simple fait de travailler quelques heures par semaine peut faire une grande différence dans la confiance en soi de quelqu'un.

Les personnes qui ont de la difficulté à démarrer auront de la difficulté à entreprendre des tâches professionnelles. Ils pouvaient accomplir une tâche sans passer à la suivante et travailler lentement. Les personnes aux prises avec la désorganisation peuvent avoir de la difficulté à se concentrer et à terminer les tâches, peuvent se concentrer sur des parties moins importantes de la tâche et peuvent être distraites par des conversations ou d'autres activités qui les détournent de leur travail.



### Commençons par les fournitures

#### Compétence au travail : de quoi ai-je besoin ?

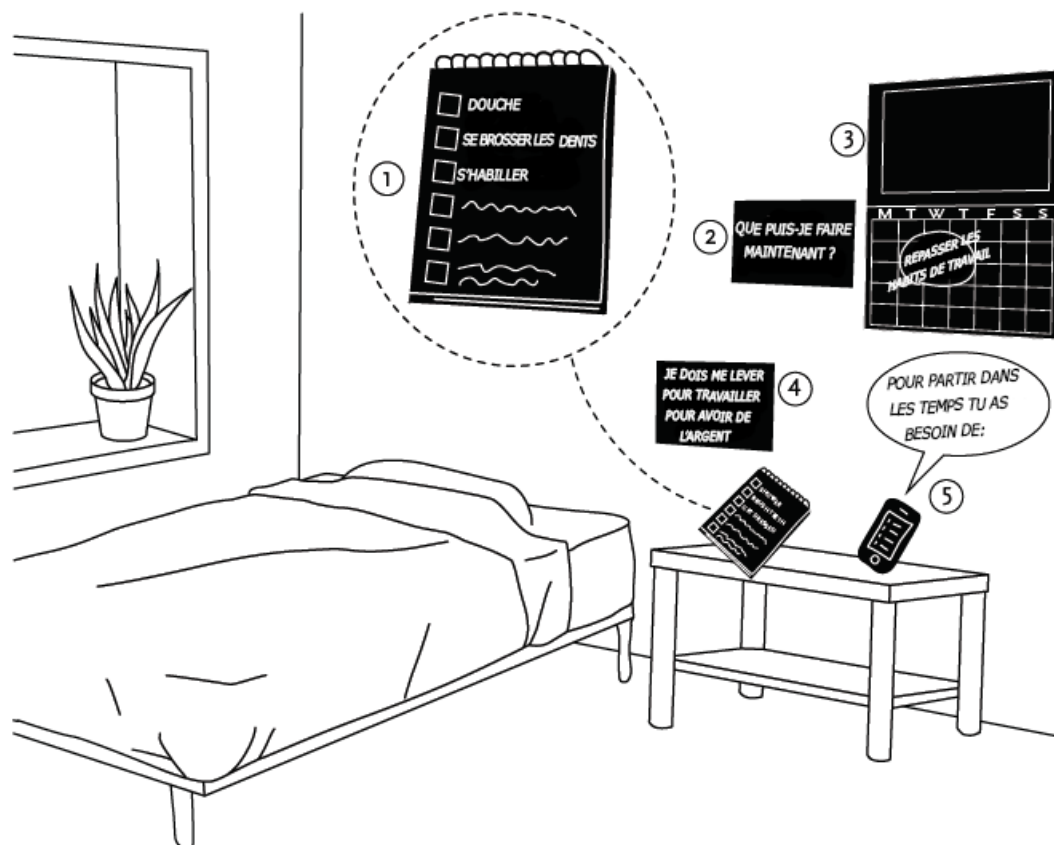
Fournitures	Idées	Notes
Enregistreur audio	Pour enregistrer les étapes de la tâche.	
Calendrier mural avec un stylo attaché	Le même calendrier utilisé pour enregistrer les activités journalières, mais avec un accent mis sur le travail.	
Téléphone ou autre alarme	Programmez les activités professionnelles.	
Affiches	Placez dans des endroits clés où les incitations sont nécessaires pour les activités spécifiques ou pour décomposer les tâches.	
Une liste « et si »	Répertoriez cinq des dix problèmes qui pourraient surgir dans les situations de travail et leurs solutions.	
Légende :                      Difficulté à démarrer                       Difficulté à rester organisé		



## Les Stratégies

### TRAVAILLER

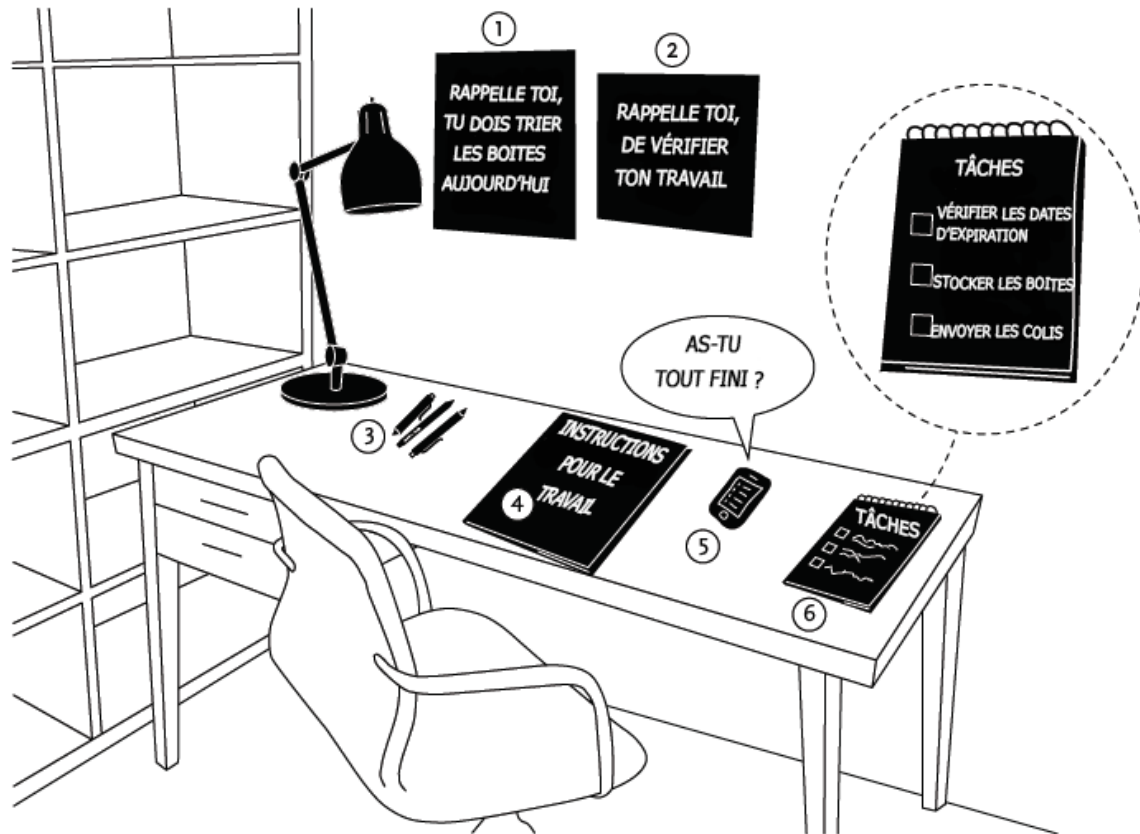
Difficulté à démarrer



1. Mettez une check-list sur la table de nuit, des choses à faire pour être prêt pour le travail (par exemple, se doucher, brosser les dents, la carte de transport et de la nourriture pour le repas).
2. Créez des affiches qui demandent des choses comme « *qu'il y a-t-il ensuite ? Qu'est-ce que je suis en train de faire maintenant ? Ai-je fini de me préparer ?* »
3. Incluez sur le calendrier mural, les choses requises pour être prêt pour le travail (ex : repasser les vêtements).
4. Créez une affiche près du lit qui indique « *j'ai besoin de me lever et de travailler aujourd'hui parce que cela m'aide à ...* ».
5. Entraînez la personne à ce qu'elle aura besoin de faire en utilisant les enregistrements sonores, en pratiquant ensemble ou en utilisant une application sur le téléphone (ex : *Fais-tu la tâche ... ? Coche ce que tu as fait... As-tu tout finis ?* »).

## TRAVAILLER

Difficulté à rester organisé



1. Sur le lieu de travail, placez une affiche à hauteur des yeux qui permet à la personne de se rappeler sur quoi elle travaille aujourd'hui. Il se peut que cette affiche doive être modifiée tous les jours.
2. Placez une affiche sur laquelle il est écrit "n'oubliez pas de vérifier votre travail".
3. Enlevez toutes les distractions du lieu de travail. Trouvez un espace de travail qui n'est pas proche des distractions (par exemple, des personnes bavardes). Entraînez-vous à éteindre le téléphone portable.
4. Conservez un carnet de notes contenant une liste d'instructions sur le travail.
5. Obtenez une application qui fournit des alarmes silencieuses périodiquement ou utilisez des messages enregistrés qui invitent périodiquement la personne à regarder ce qu'elle fait, à déterminer si elle a terminé sa tâche actuelle et à décider ce dont elle a besoin ensuite. Les tâches à accomplir devraient être divisées en étapes simples afin qu'elles puissent être gérées plus facilement.
6. Utilisez des listes de contrôle détaillées par étape et par tâche et qui peuvent être vérifiées à mesure que le travail est terminé. Encouragez et pratiquez l'utilisation et la vérification régulières de cette liste.

L'emploi permet aux gens de s'impliquer davantage sur le plan social, de savoir que leur identité n'est pas définie par leur diagnostic et d'alléger leur fardeau financier.

## **D'autres conseils utiles**

***Enregistrez les étapes, créez des check-lists, fournissez des incitations et minimisez les distractions.***

- Donnez à la personne une check-list avec chaque tâche décomposée en étapes. Par exemple, plutôt que dire «*stockes les fournitures*», fournissez une liste de chaque étape de la tâche. Plus la personne a de difficulté, plus les étapes devront être détaillées, envisagez l'utilisation d'images.
- Utilisez un message audio pour guider la personne à travers chaque étape d'une tâche qui peut être répété si nécessaire, avec des rappels (par exemple, «*rappelles toi, aujourd'hui tu es en train de travailler sur la mise en page de la sous-partie A de la partie 1*»). Chaque étape devrait aussi inclure une incitation verbale pour signaler à la personne qu'elle devrait commencer. (Par exemple, «*Il est temps de placer les étiquettes sur les fichiers maintenant. Je voudrais que tu commences par...*»). Assurez-vous d'enregistrer des déclarations encourageantes et de renforcer les efforts de la personne tout le long. (Par exemple, «*Tu as déjà faits quatre dossiers. Bon travail, continue* »).
- Enlevez toutes les distractions du lieu de travail. Si possible, demandez à la personne de travailler dans un coin avec des murs sur trois côtés afin de minimiser les distractions venant des autres. Enlevez le téléphone, les affiches, les plantes et tout autre objet sans rapport avec la tâche à accomplir.
- Fournissez des incitations verbales fréquentes -aussi souvent que nécessaires, tous les X minutes- pour rediriger l'attention de la personne vers la tâche.

***Mettez des affichets comme rappels***

- Placez une affichette à la hauteur des yeux dirigeant l'attention de la personne sur une tâche spécifique («*Que devrais-je faire maintenant pour finir ce travail ?* »)
- Placez une autre grande affiche à la hauteur des yeux indiquant «*lorsque ce travail est terminé, demander à X : que puis-je faire ensuite ?* »).
- Placez une affichette là où la tâche est effectuée, rappelez à la personne de vérifier son travail. Par exemple, si la tâche est de créer des fichiers avec des étiquettes correspondantes, puis de les placer dans une armoire, le symbole sur l'armoire indique : «*Les étiquettes correspondent-elles ?* »
- Étiquetez clairement toutes les fournitures de travail pertinentes.
- Rencontrez le superviseur de la personne ou son employeur pour discuter des types de stratégies et comment elles pourraient être intégrées sur le lieu de travail.





## Célébrez les succès

Célébrez les succès au travail, tel que l'obtention de la première paie, de l'augmentation des heures de travail ou d'une promotion :

*Tu n'as pas été travaillé pendant trois ans et maintenant tu as réussi à garder ton travail plusieurs mois, et tu as obtenu des heures supplémentaires après les vacances. Sortons et célébrons cela en cherchant quelque chose que tu auras besoin pour le travail : une tasse ou un sac pour déjeuner ?*

# **Section 7 :**

## **Mettre les supports en pratique**

### Les supports environnementaux

Votre première discussion : introduire le manuel

#### **Principes et techniques clés**

- Commencez par les points forts - ce à quoi votre proche est habitué.
- Utilisez leurs propres mots pour décrire les problèmes.
- Discutez de la façon dont les problèmes cognitifs affectent les tâches quotidiennes.
- Répondez à toutes les questions qui se posent.

Voici un exemple de ce que vous pourriez dire à votre proche que vous soutenez :

*Je sais que tu as voulu quelque chose pour t'aider à aller mieux. Tu as traversé beaucoup de choses et tu as beaucoup de courage. J'aimerais savoir si ce programme, qui comprend des supports environnementaux, t'aidera à aller encore mieux.*

*Lorsque les gens souffrent de schizophrénie, ils ont parfois de la difficulté à être attentifs, à se souvenir de certaines choses et à faire des projets. Ce programme de soutien environnemental parle de l'utilisation d'affiches et de technologies pour vous aider dans vos tâches quotidiennes afin que les choses deviennent plus faciles et que vous puissiez commencer à réaliser vos projets de vie.*

*Le programme nous suggère d'installer des affiches et d'utiliser des alarmes qui t'indiqueront quand il est temps d'effectuer certaines tâches. Le programme fournit également des idées sur la façon d'organiser votre chambre pour qu'il vous soit plus facile d'y aller le matin et de faire vos activités quotidiennes. Tu sais que je t'embête toujours pour que tu ramasses tes vêtements sales ? Eh bien, ce programme a un plan qui te facilitera la tâche sans que je n'aie à te dire de ramasser tes affaires.*

*Par exemple, tu sais quand tu enlèves tes vêtements près de ton lit et que tu y laisses une pile ? Ce programme te suggère de placer deux paniers à linge dans ta chambre, l'un pour les vêtements propres et l'autre pour les vêtements sales. De cette façon, tu les trieras au fur et à mesure, et il sera plus facile de faire la lessive parce qu'ils seront déjà dans le panier.*

*Nous pouvons aussi travailler sur d'autres choses comme ce que tu peux faire pendant ton temps libre, comment prendre soin du chien et peut-être aussi comment trouver un emploi.*

Parlez à votre proche de ce qu'il ou elle considère comme les choses les plus importantes sur lesquelles il ou elle doit travailler. Comparez la situation actuelle avec ce à quoi la personne était habituée avant qu'elle ne tombe malade. Par exemple, vous pouvez dire : "Tu sortais souvent avec ton amie Caroline. Tu te sentiras peut-être mieux si tu recommences à faire ça. Chaque fois que je la vois, elle demande comment tu vas".

Vous pouvez commencer par regarder quels supports vous pouvez introduire une fois que vous avez :

- exploré les buts de la personne
- compris les premières étapes pour en arriver là
- et que vous vous êtes mis d'accord sur les difficultés les plus importantes qu'à votre proche (ex : difficulté à démarrer).

Vous pouvez commencer par un des supports qui s'applique à beaucoup de stratégies (ex : le calendrier), ou à des supports spécifiques pour des tâches particulières (ex : organiser les produits d'hygiène dans un petit panier).

Il est souvent mieux de commencer avec une stratégie simple comme brosser ses dents, parce que votre proche aura sûrement besoin de maîtriser certaines étapes de bases avant de travailler sur des buts plus larges comme avoir un travail ou avoir des rendez-vous amoureux.

Voici comment vous pouvez aborder le brossage de dent.

*Ok, donc te brosser les dents est un problème car si tu ne le fais pas, tes dents te font mal. Ce que je peux faire c'est acheter du dentifrice spécialement fait pour les dents sensibles et une brosse à dent plus souple. Tu peux commencer par utiliser ça pour que tes dents te fassent moins mal. On pourrait également attacher un gobelet au miroir de la salle de bain avec ta brosse à dent et ton dentifrice. Comme ça, tu le verras à chaque fois que tu vas dans la salle de bain. Qu'est-ce que tu en penses ?*

Si votre proche n'aime pas ce plan ou s'il ne marche pas pour quelconque raison (il vit dans un foyer où les autres résidents pourraient utiliser la brosse à dent si c'est une salle de bain partagée), vous pouvez suggérer une alternative. Le principal au début est de commencer sur quelque chose sur lequel vous êtes d'accord, pour que vous puissiez accomplir quelque chose ensemble.

Sélectionnez les supports pour un ou deux problèmes et fixer un moment, ou vous et votre proche pourrez les mettre en place. En fonction de votre situation, votre proche peut vous accompagner au magasin pour acheter le matériel dont vous avez besoin. Pour des exemples sur comment la première visite peut être faite, regardez les vidéos 3 à 6.

## **2<sup>ème</sup> Visite – Environ 1 semaine après**

### **Principes et techniques clefs:**

- Rappeler à votre proche ce dont vous avez discuté à votre première visite
- Montrer à votre proche les choses que vous avez amenés
- Demander à votre proche de vous aider à installer les supports
- Expliquer et montrer comment utiliser chacun d'entre eux

Pour chaque support que vous mettez en place, essayer d'utiliser l'approche suivante :

*Aidant : Rappelle-toi la fois dernière nous avons parlé de combien il était difficile pour toi de te préparer et qu'une des choses pour laquelle tu avais des difficultés était te brosser les dents ? Allons mettre le gobelet sur le miroir. Maintenant, met ta brosse à dent et ton dentifrice dedans. [Inscrire les instructions sur le miroir ainsi qu'une checklist]. De même, après que tu te sois brossé les dents, tu peux le cocher dans ta liste des « choses à faire » pour chaque jour. As-tu brossé tes dents aujourd'hui ?*

*Proche : Non.*

*Aidant : Pourquoi ne le ferai tu pas maintenant, et ensuite on peut le cocher pour aujourd'hui. Utilise le rangement pour tes provisions dentaires et la checklist pour te rappeler de te brosser les dents tous les jours.*

Vers la fin de cette seconde visite, vous pouvez sélectionner une ou deux autres choses sur lesquelles travailler. Répéter le cheminement décrit dans la première discussion.

*Aidant : Maintenant, parlons des supports que nous pouvons choisir pour la semaine prochaine. Je me souviens que tu m'as dit que tu étais fatigué de manger de la nourriture fade et des féculents. Qu'est-ce que tu penses de varier ton alimentation ?*

*Proche : Oui, ça pourrait être bien.*

*Aidant : Peut-être que nous pourrions jeter un coup d'œil sur ce que tu as dans ton frigo et dans tes placards. Faire un inventaire. Ensuite, nous pourrions regarder sur internet quelques recettes simples pour commencer. Puis, on pourrait faire une liste de course et établir combien cela couvrirait d'acheter les provisions. Peut-être qu'on pourrait faire les courses ensemble pour la première fois pour que tu puisses avoir une idée des dépenses et partir de ça ?*

*Proche : Ça m'a l'air bien. J'avais l'habitude de cuisiner et maintenant ça me manque.*

Prévoyez la prochaine date où vous travaillerez – idéalement dans quelques jours ou une semaine et ensuite le même jour et horaire pour chaque semaine. Si vous avez donné à votre proche un calendrier ou s'il en avait déjà un, assurez-vous qu'il y écrit correctement la date et l'heure de chaque activité (ex : jeter les poubelles, chercher de nouvelles recettes).

Pour des exemples, vous pouvez regarder les vidéos suivantes 3 à 6.

## **Visites suivantes**

Dans toutes les visites suivantes, vous aurez besoin de vérifier les stratégies mise en place lors de votre précédente visite. Puis, identifiez les problèmes que votre proche a eu pour utiliser certains supports ou techniques et faire les modifications nécessaires. Puis, travailler avec votre proche pour sélectionner les nouveaux buts.

### **Principes et techniques clefs:**

- Revue des supports mis en place à la visite précédente
- Repérer les difficultés
- Faire les changements nécessaires
- Demander à votre proche de vous aider à mettre en place les supports
- Expliquer et démontrer comment utiliser chacun d'entre eux.

Aborder immédiatement les problèmes ou préoccupations en premier avant de travailler sur les supports environnementaux.

*Comment s'est passé la semaine dernière ?*

Votre proche pourrait avoir de nouvelles préoccupations ou vous pouvez savoir que les choses ne se sont pas bien passées. Si vous le savez, reconnaissez les difficultés. Par exemple, vous pouvez dire :

*Je sais que les choses ne se sont pas très bien passées la semaine dernière. Parlons de ce qu'on pourrait faire différemment cette semaine.*

Puis, passer en revue les supports installés la semaine dernière. Voyez lesquelles on était utilisées et celles qui n'ont pas fonctionnées. Utiliser le guide de dépistage pour identifier ce qui s'est mal déroulé. Si un aspect du plan a besoin d'être changé chaque semaine (par exemple, la couleur de l'affiche pour attirer l'attention, mettre à jour la liste des activités), faites-le.

Si une checklist n'a pas été utilisée, discuter avec votre proche afin de vérifier s'il a fait la tâche mais à oublier de cocher ou s'il n'a pas réalisé la tâche. S'il a simplement oublié de cocher, demandé lui de cocher la case appropriée, et essayé à nouveau avec la checklist de la semaine prochaine.

*Aidant : J'ai remarqué que tu as coché que tu t'étais brossé les dents chaque jour, c'est super ! Donc, le gobelet et la checklist fonctionne.*

*Ou :*

*J'ai remarqué qu'il n'y a rien de cocher sur la checklist, t'es-tu brossé les dents la semaine dernière ?*

*Proche : Oui*

*Aidant : D'accord. Alors, vas-y et met une croix à chaque jour où tu t'es brossé les dents. Bien. Maintenant, mettons la nouvelle liste. Voyons si cette semaine tu peux cocher quand tu te brosses les dents, ok ?*

S'il n'a pas fait la tâche, passez en revue avec votre proche les raisons pour lesquelles il pensait que c'était important de réaliser la tâche, et explorer d'autres options dans le manuel qui pourrait fonctionner.

*Aidant : Donc, ceci ne t'a pas aidé à te brosser les dents. Qu'est-ce que tu penses si on essayait quelque chose d'autre ? Je peux mettre une alarme qui enregistre ta propre voix. Tu peux dire « J'ai besoin de me brosser les dents ». On pourrait le mettre dans la salle de bain et le régler à un moment spécifique.*

*Proche : Ça pourrait être mieux parce que je devrais aller dans la salle de bain pour l'éteindre.*

*Aidant : Effectivement, et pendant que tu y es, tu peux te brosser les dents. En fait, il pourrait être encore mieux de le laisser sonner jusqu'à ce que tu aies fini de te brosser les dents.*

*Proche : Ok, je peux essayer comme ça.*

Ajouter de nouvelles interventions quand celles précédemment établis fonctionnent. Répétez le cheminement décrit à la fin de la seconde visite.

*Aidant : Bien, il semble que tu as fait un super boulot avec ces tâches. Sur quoi aimerais-tu travailler la semaine prochaine ?*

*Proche : Eh bien, mon portefeuille est là où je mets tous mes papiers importants. Il est plein. Est-ce que je pourrais en avoir un nouveau ?*

*Aidant : Il semblerait que tu pourrais avoir besoin d'une boîte spéciale pour les dossiers pour tous tes papiers. Comme cela, tu n'aurais pas à les transporter partout tout le temps, et tu sauras où les trouver quand tu en auras besoin. Qu'est-ce que tu penses si on en choisit un la semaine prochaine et on travaille ensemble sur le classement des papiers importants ?*

Répéter cette façon de faire à chaque avancé vers le but de la personne. Rappelez-vous que c'est une expérience que vous faites ensemble. Certaines choses fonctionneront et d'autres non. Ce que nous espérons c'est que certaines tâches qui nécessitent de nombreux support deviennent automatiques plus tard. Avec le temps, nous espérons que vous pourrez avancer ensemble vers les buts de vie plus élevés - comme les loisirs, le travail, entretenir des relations sentimentales - pour que votre proche soit autant engagé dans le processus de rétablissement que possible et que la maladie prenne de moins en moins de place dans vos vies.

Pour des exemples sur comment les visites de suivis pourraient se dérouler après plusieurs semaines d'interventions, regardez les vidéos 3 à 6.

# Cela ne fonctionne pas ?

Voici ici les questions à vous poser si une intervention ne fonctionne pas.

## **Est-ce que votre proche est convaincu de l'importance de cibler certains problèmes ?**

Si votre proche n'est pas convaincu du besoin d'aborder un problème, vous aurez besoin de refaire le point sur les bénéfices d'effectuer la tâche et les conséquences si elle n'est pas faite. Travaillez avec votre proche afin de voir s'il reconnaît que le problème ciblé est important. Si ce but est un des buts auxquelles il ne tient pas, vous devrez peut-être changer pour un autre but qu'il voit comme plus important afin de le garder engagé dans le changement. Vous pouvez essayer de revenir sur le but de départ plus tard. Si votre proche est engagé pour travailler sur un problème spécifique, vous devriez être capable de trouver ensemble un support qui pourrait aider.

## **Est-ce que le support est mis en place à un mauvais endroit ?**

Si vous avez placé le support trop loin de l'endroit où la tâche/l'activité doit être effectuée, vous devrez sûrement le rapprocher. Par exemple, si la personne se déshabille près du lit et que vous placez la panier à linge dans le placard, vous pourrez avoir un panier vide dans le placard et une pile de vêtement sale à côté du lit. Déplacez la panier au pied du lit où votre proche se déshabille.

## **Est-ce qu'un autre type de support fonctionnerait mieux ?**

Si votre proche préfère des alarmes vocales aux affiches, ou inversement, essayez de mettre en place les interventions pour les problèmes complexes en prenant en compte ses préférences. Au commencement, des rappels visuels ou vocaux peuvent être utilisés ensemble.

## **Est-ce qu'il y a des distractions sur le chemin pour effectuer la tâche ?**

S'il y a trop de distractions dans la zone du support, vous aurez besoin d'enlever des distractions de la zone ou de placer le support à un autre endroit. Par exemple, votre proche peut ne pas remarquer le pilulier s'il est sur le comptoir avec pleins d'autres objets, et cela n'aura pas l'effet désiré de l'aider à se rappeler de prendre son traitement.

## **Est-ce que votre proche a le matériel nécessaire pour compléter la tâche ?**

Si, par exemple, vous avez une affiche qui demande à votre proche de vérifier si son tee-shirt a des tâches, vous avez besoin d'être sûr que votre proche a des tee-shirts non tachés. Si ce n'est pas le cas, vous devrez lui en fournir afin que l'intervention puisse fonctionner.

## **Est-ce que votre proche a les compétences requises pour compléter la tâche ?**

Assurez-vous que votre proche a les connaissances nécessaires pour compléter la tâche que vous avez sélectionnée avec succès. Vous aurez peut-être besoin que votre proche fasse



l'activité en votre présence. Apprenez-lui les compétences nécessaires pour réussir, donnez-lui toutes les informations et détails sur les étapes à effectuer si cela est peut aider.

# Questions fréquemment posées

## **Dans les stratégies listées dans la Section 5 et 6, plusieurs supports adressent le même problème. Comment choisir le bon ?**

Plusieurs interventions sont présentées comme options car toutes ne fonctionneront pas dans toutes les situations. Pour les personnes qui font face à des challenges moindres, vous pouvez regarder les différentes options et choisir celles qui veulent utiliser en premier.

Pour ceux qui ont besoin de davantage d'assistance, vous devrez probablement choisir l'option que vous pensez la plus facile pour eux dans leur environnement.

Une autre raison pour lesquelles plusieurs options sont proposées est pour permettre différents types d'interventions pour différents problèmes. Par exemple, utiliser des alarmes pour différents problèmes peut être confus, donc vous ne voudrez utiliser une alarme uniquement pour un problème et une affiche sur le réfrigérateur pour un autre.

## **Comment je sais qu'une intervention fonctionne ? Et que dois-je faire si cela ne fonctionne pas ?**

La réponse la plus évidente est qu'une intervention ne fonctionne pas si vous ne voyez aucun changement ou amélioration. Cependant, vous aurez besoin de continuellement évaluer l'efficacité des supports. A chaque visite, demandez quelles interventions sont utilisées et voyez si des problèmes sont apparus que vous ayez besoin de réajuster.

Par exemple, si une affiche est placée sur le réfrigérateur et que votre proche ne l'ouvre jamais, il peut ne pas voir l'affiche. L'affiche devra être déplacée près du coin lit ou de la salle de bain pour être remarqué. Vous aurez besoin du guide de dépannage (voir section précédente).

## **Combien de problèmes différents pouvons-nous travailler en même temps ?**

Cela dépend en partie si les problèmes sont similaires et de combien de support il est nécessaire pour chaque problème. Une checklist journalière peut inciter la personne à prendre son traitement ainsi que prendre soin de son hygiène personnelle et des tâches d'entretien de l'appartement. Voyez ce que l'environnement peut accepter. Vous ne voulez pas avoir 10 affiches sur le réfrigérateur et 4 alarmes qui se déclenchent. L'idée est que l'environnement soit aidant pour votre proche et ne pas bombardé votre proche d'informations. Nous suggérons de commencer avec 2 à 3 problèmes et de sélectionner les interventions pour y répondre. Quand les supports environnementaux sont utilisés avec aisance, vous pouvez ensuite essayer 2 ou 3 nouvelles interventions. A chaque fois que vous le pouvez, utilisez le même support environnemental pour aborder plusieurs comportements à la fois. Par exemple, une checklist quotidienne peut aider quelqu'un à se rappeler d'effectuer les tâches d'hygiène, de prendre son traitement et d'essayer différentes activités de loisir.

## **Est-ce que les supports environnementaux sont bons pour tout le monde ?**

Oui, tout le monde devrait avoir un calendrier, une montre et un réveil-alarme ou un téléphone et savoir comment l'utiliser. Si votre proche n'a pas ces supports, vous aurez besoin de lui fournir et de lui expliquer comment les utiliser.

### **Est-ce qu'un support peut être enlevé après un moment ?**

Cela dépend de la personne. Votre proche pourra vous dire qu'il n'a plus besoin du support parce que c'est une tâche spécifique qui a été automatisée. Vous pouvez suggérer d'enlever le support et ensuite vérifier si la tâche continue d'être réalisée. Si votre proche ne vous dit pas qu'il veut l'enlever, la chose la plus simple est de laisser les supports.

### **Comment la personne explique à ses voisins ou amis la présence des supports ?**

Vous pouvez suggérer que votre proche explique aux visiteurs qu'ils ont des difficultés à se rappeler des choses et qu'ils ont mis en place des choses dans leur maison pour que cela les aide. Vous pouvez utiliser l'exemple d'une alarme qui sonne quand vous laissez les phares de la voiture allumés. Cela vous rappelle qu'il faut les éteindre. Votre proche peut dire qu'il a décidé d'utiliser ce genre de stratégies dans plusieurs domaines pour que les tâches quotidiennes soient plus simples. Si votre proche s'inquiète de comment les autres vont percevoir les supports environnementaux, vous devrez les placer discrètement. Par exemple, vous pouvez mettre la brosse à dent et le dentifrice dans un endroit visible et évident sans ajouter de support et les checklists au dos d'une porte.

### **Où est-ce que j'achète du matériel ?**

La plupart des supermarchés auront le matériel dont vous avez besoin. Vous pouvez acheter les alarmes vocales ainsi que les enregistreurs sur internet.

## Annexes

### *Annexe 1*

#### Liste des ressources dans le champ de la schizophrénie

- ❖ **Fondation FondaMental:** <https://www.fondation-fondamental.org/>
- ❖ **Profamille :** <https://profamille.org/>
- ❖ **Unafam :** <http://www.unafam.org/>
- ❖ **Association promesses :** <http://www.promesses-sz.fr/>
- ❖ **Association d'aide aux familles de patient souffrant de schizophrénie :**  
<https://www.schizoespoir.com/>
- ❖ **Schizophrenia24x7 France :** <https://www.schizophrenia24x7.fr>

## Annexe 2

### Journal d'intervention PAC

Date : \_\_\_\_\_

Stratégies PAC mise en place :

---

---

---

---

---

---

Ce qui n'a pas fonctionné depuis la dernière visite :

---

---

---

---

---

---

Ce qui a fonctionné depuis la dernière visite :

---

---

---

---

---

---

Modification dans les stratégies PAC à cette visite :

---

---

---

---

---

---

Autres retour et choses à garder en tête :

---

---

---

---

---

---

Matériels à acheter :

---

---

---

---

---

---

## *Annexes 3*

### Affiches et supports simples

Pour télécharger ces affiches, ou bien d'autres, des formulaires et checklist, regardez s'il vous plait le matériel fournis. Vous pourrez également trouver des outils pour customiser les affiches qui correspondront peut-être mieux aux besoins de votre proche.

## *Annexes 4*

### Les vidéos

Vidéo 1 : Introduction

Vidéo 2 : Introduction à deux versions de la schizophrénie : difficulté à démarrer et difficulté à rester organisé

- Difficulté à démarrer (Jules)
- Difficulté à rester organisé (Maleck)

Vidéo 3 : Schizophrénie et famille – difficulté à démarrer – Fort support

- Une première réunion entre frère et sœur
- Une semaine après
- Plusieurs semaines après

Vidéo 4 : Schizophrénie et famille – difficulté à démarrer – Faible support

- Une première réunion entre frère et sœur
- Une semaine après
- Plusieurs semaines après

Vidéo 5 : Schizophrénie et famille – difficulté à rester organisé – Fort support

- Une première réunion entre une mère et son fils
- Une semaine après
- Plusieurs semaines après

Vidéo 5 : Schizophrénie et famille – difficulté à rester organisé – Fort support

- Une première réunion entre une mère et son fils
- Une semaine après
- Plusieurs semaines après

Vidéo 6 : Schizophrénie et famille – difficulté à rester organisé – Faible support

- Une première réunion entre une mère et son fils
- Une semaine après
- Plusieurs semaines après