



AIDER VOTRE PROCHE À GÉRER SES ÉMOTIONS

Vous aimeriez aider votre proche, notamment à gérer ses émotions? Vous avez sûrement déjà tenté de l'aider de différentes façons sans trouver de manières réellement satisfaisantes. Voici donc quelques stratégies à privilégier auprès des personnes ayant une personnalité difficile qui représentent souvent le profil des proches des membres de l'entourage qui viennent nous consulter.

Une personne impulsive et intense a plusieurs occasions d'exploser émotionnellement, à avoir du mal à se réguler et à vous faire vivre toutes sortes d'émotions ainsi que des sentiments d'impuissance et d'incompréhensions. Particulièrement lorsque vient le temps de lui faire part de vos limites, que les choses ne vont pas comme elle souhaite ou que vous pensez ou voyez les choses de manière différente de la sienne.

Afin d'aider votre proche à éviter l'escalade émotionnelle vers la crise, des stratégies de votre part sont possibles. Il faudra être très attentif aux réactions et aux effets que susciteront vos interventions et dites-vous que c'est un apprentissage par essais et erreurs. Ce n'est pas une recette magique et vous n'êtes pas non plus le thérapeute de votre proche, simplement cela vous aidera à mieux traverser ces moments. Cela est exigeant et demande du courage parce que comme membre de l'entourage, vous voulez bien souvent lui éviter des problèmes ou tenter de faire en sorte que les choses ne dégénèrent pour lui ou elle. Malheureusement, il se peut que quoi que vous fassiez, la crise soit inévitable. Vous devez à ce moment accepter votre impuissance, assurer votre sécurité et laisser à votre proche vivre les conséquences des gestes qu'il pose, spécialement en temps de crise.

C'est important de vous rappeler que vous faites cela pour aider votre proche mais en aucun temps, la responsabilité du retour au calme ne vous appartient. Plus vous serez solide, aurez confiance en vous et serez en mesure de bien gérer vos propres émotions, plus vous pourrez aider votre proche tout en vous protégeant afin de préserver votre énergie et votre qualité de vie.

Sachez d'abord qu'il existe trois niveaux d'intensité émotionnelle. Dans un premier temps, nous verrons dans ce tableau ce qui représente le premier niveau. Vous pourrez mieux comprendre ce qui les différencie et à vous ajuster en conséquence.

Si vous aimeriez être accompagnés dans ce processus, nous sommes là pour en jaser, pour y réfléchir ensemble et vous soutenir à travers ce que cela vous fait vivre. N'hésitez pas à communiquer avec nous si tel est votre besoin. 418-248-0068

Les outils et les écrits sont tirés du livre, très apprécié par notre clientèle, « Vivre avec un proche impulsif, intense et instable, Guide d'espoir » écrit par Sandra D'Auteuil et Caroline Lafond (Bayard Canada, 2006). Prenez note que ce livre et bien d'autres sont disponibles dans notre bibliothèque bien garnie dont nos membres peuvent bénéficier gratuitement.

Nadine Guilbert, intervenante psychosociale

PREMIER NIVEAU

Expression émotionnelle intense

Manifestations possibles

- * Votre proche est légèrement agité, parle fort, pleure, parle vite, peut être difficile à comprendre, la situation semble dramatique.

Caractéristiques de ce niveau

- * Il collabore avec vous et accepte votre aide.
- * Il reconnaît qu'il y a un problème et qu'il peut agir au moins en partie sur ce problème.
- * Il cherche et envisage des solutions.

Stratégies préconisées

- * Valider les émotions : écoutez et validez les émotions que vous percevez sans jugez des motifs du débordement. « Tu sembles en colère. »
« C'est vrai que c'est choquant... »
- * Repasser le film des événements : demandez à votre proche de raconter en détail ce qui s'est passé, avant, pendant et après l'événement.
« Raconte-moi ce qui s'est passé en détail? »
« Qu'est-ce que tu penses qu'il/elle a voulu dire ? »
- * Concentrez-vous sur la résolution du problème : à ce moment-ci, il ne sert à rien de discuter avec votre proche du pourquoi. Pendant qu'il se concentre sur les solutions, l'intensité des émotions diminue.
« Et maintenant, qu'est-ce que tu peux faire? »
- * Mettez-vous d'accord sur un plan d'action : aidez votre proche à trouver des solutions concrètes au problème vécu, à identifier les démarches prioritaires à effectuer et à identifier les ressources disponibles.
- * Responsabilisez, tout en encourageant : laissez votre proche faire ses propres démarches en évitant de les faire à sa place. Plus vous prendrez de responsabilités, moins il en prendra, ce qui vous exposera d'autant à ses critiques ultérieures. Informez-vous des résultats, sans toutefois le surveiller.