




Un dépliant pour vous aider à
comprendre vos expériences
et ce que le service « Early
Intervention » a à offrir





Comprendre les expériences inhabituelles et angoissantes

Les expériences angoissantes inhabituelles incluent des choses comme la paranoïa, ou la peur que quelqu'un vous suive ou cherche à vous nuire, avoir d'autres pensées étranges ou bouleversantes, ou voir, entendre, ressentir, sentir ou goûter des choses que les autres ne perçoivent pas.

Les gens peuvent vivre des expériences angoissantes inhabituelles pour de nombreuses raisons. Ces expériences peuvent être liées à des expériences spirituelles. Elles peuvent également survenir lorsque vous êtes privé de sommeil pendant longtemps, prenez des médicaments, souffrez d'épilepsie ou que vous souffrez de stress ou de traumatismes.

Ces expériences sont assez courantes. Elles peuvent commencer à l'adolescence ou au début de la vingtaine, bien que pour certaines personnes, elles peuvent apparaître beaucoup plus tard.

Lorsque ces expériences sont effrayantes et ont un effet important sur la vie d'une personne, elles sont parfois appelées psychose, mais d'autres considèrent ces expériences comme une extension des angoisses normales. La psychose est simplement un mot qui décrit des expériences.

Ces expériences peuvent sembler effrayantes sur le coup, mais vous pouvez vous remettre, avoir une vie, un bon travail, une relation et une famille.

Il existe deux phases principales dans les expériences angoissantes inhabituelles. Dans la phase aiguë, vous pouvez ressentir de la paranoïa, entendre et voir des choses et avoir des pensées brouillées, mais après quoi vous commencez à vous remettre. Dans la phase de récupération, vous pouvez avoir des croyances et des expériences similaires, mais elles peuvent être moins bouleversantes et moins vous affecter.

C'est ce que vous faites ensuite qui compte ! Si vous pensez que vous vivez ce genre d'expériences, le fait de choisir de travailler avec les « Early intervention services » est une étape importante pour aller de l'avant par rapport à ces expériences.

Les faits montrent que ce que vous faites et le soutien initial que vous recevez au cours des premiers mois critiques et des années avec ces expériences est particulièrement important.

Quels sont les « Early Intervention services » ? Que font-ils ?

Les « Early intervention » (EI) sont spécialement conçus pour aider les personnes qui ont des expériences de détresse inhabituelles à gérer et à se remettre de leurs expériences, à se sentir plus positives, à reprendre leur vie en main et à réduire les chances que cela se reproduise.

Les services « EI » se concentrent sur tous les aspects de la santé mentale et physique et travaillent de différentes manières : le médical, le psychologique, le social et physique, l'aide au travail, à l'école et au collège, la famille et les amis, les relations, le logement, l'argent, les drogues, l'alcool, et la santé. Il vise à fournir des traitements utiles et un large soutien exhaustif qui correspondent également à vos antécédents spirituels, religieux, culturels ou familiaux.

Du fait que les services « EI » fonctionnent de manière globale, il existe de nombreux types différents de personnes qui travaillent dans le service. Elles sont toutes habituées à travailler avec des personnes ayant ce genre d'expériences. Ces personnes comprennent des coordonnateurs de soins, des psychiatres, des psychologues, des pharmaciens, des infirmiers, des ergothérapeutes, des travailleurs sociaux et des travailleurs de soutien et d'aide

au rétablissement. Vous trouverez plus d'informations sur ces personnes et sur ce qu'elles peuvent offrir sur notre site Web à l'adresse likemind.nhs.uk.

Chaque personne est différente en termes de culture, de sexe, de religion, d'ethnie, de sexualité et de bien d'autres façons. Un grand nombre de personnes qui font appel aux services de santé mentale ont dit qu'ils trouvent la religion ou la spiritualité utile pour les aider à gérer leurs problèmes de santé mentale - mais ils trouvent parfois qu'il est difficile de parler de cela avec les professionnels de la santé qui s'occupent d'eux. Il se peut que votre coordonnateur des soins des services « EI » ne soit au fait de votre contexte culturel ou spirituel particulier, mais il s'efforcera d'écouter, de comprendre et de respecter vos opinions.

Votre coordonnateur de soins et le service vous aideront à trouver le soutien ou le traitement le plus utile et seront en mesure d'adapter leur approche à votre situation particulière. Vous pouvez leur demander comment ils pourraient inclure des aspects de vos croyances spirituelles ou des personnes issues de votre milieu religieux/spirituel dans leur approche de fourniture de soutien. Ils peuvent, avec votre permission, prendre

conseil auprès d'un chef spirituel ou d'un membre de votre famille.

S'il y a des gens avec qui vous ne voulez pas que les services « EI » parlent, ce n'est pas un souci. Il vous suffit de les en informer. Les services « EI » travaillent habituellement avec la famille et les amis, et leur offriront également un soutien. Ceci est motivé par le fait que les gens sont plus susceptibles de se remettre d'une détresse plus rapidement s'ils ont de la famille et des amis qui les soutiennent.

Les services « EI » offrent un soutien pouvant aller jusqu'à trois ans, même si les choses s'améliorent en quelques semaines. Ceci est dû au fait qu'un grand nombre de personnes peuvent avoir du mal avec ces expériences angoissantes inhabituelles sur une plus longue période. Obtenir le bon soutien est vraiment important pour vous donner les meilleures chances de vous remettre.



Les services « Early Intervention » sont-ils efficaces ?

Des recherches ont démontré que les services « EI » sont mieux à même de réduire les expériences inhabituelles et angoissantes et permettent de mieux prévenir que ces expériences se reproduisent que les services de santé communautaires standard.

Les personnes qui utilisent les services « EI » ont également tendance à être plus engagées et satisfaites et à avoir une meilleure qualité de vie que les personnes qui utilisent des services de santé communautaires plus traditionnels.

Les services « EI » mènent à de meilleurs résultats du fait qu'ils offrent un large éventail de domaines de soutien, y compris la médecine, les thérapies psychologiques qui impliquent de parler et de comprendre les expériences (p. ex., thérapie comportementale cognitive et thérapie familiale), le soutien professionnel (p. ex., un soutien pour trouver et conserver un emploi), et le soutien pour des problèmes de santé physique et de bien-être général (p. ex., régime alimentaire, exercice, soutien des pairs, accès aux espaces verts extérieurs). Certes, l'un des principaux traitements de la psychose est un traitement médical, mais généralement vous n'avez pas absolument besoin de prendre des médicaments, et il existe d'autres

traitements qui sont également utiles - les services « EI » n'ont pas la volonté de faire interner les gens dans un hôpital. En fait, ils ont été créés pour réduire le nombre de personnes nécessitant un traitement hospitalier. Notre dépliant « Choix de traitements » et notre site Web likemind.nhs.uk vous en disent plus sur un vaste éventail d'options qui pourraient être utiles.

Le coordonnateur de vos soins peut vous aider à choisir et à adapter les traitements et le soutien en fonction de vos (et de celles de votre famille) croyances et pratiques culturelles, religieuses ou spirituelles.



Où puis-je trouver plus d'informations ?

Le contenu de ce document est basé sur le dépliant « Le service Early intervention en psychose », qui a été élaboré à partir des commentaires de jeunes personnes (âgées de 14 à 35 ans) qui utilisent les services « EI ».

Visitez notre site Web, likemind.nhs.uk, pour obtenir plus d'informations, y compris des copies du dépliant « Le service Early intervention en psychose » et d'autres, des informations sur les endroits où obtenir de l'aide, ainsi que les commentaires et les conseils d'autres personnes qui ont eu des expériences similaires. Bien que les traductions ne soient pas parfaites, vous pourrez traduire le contenu du site Web dans votre propre langue en cliquant sur votre langue dans la section « Langue » sur le côté gauche.



Commentaires sur ce dépliant

[Veuillez déchirer ici](#)

Veillez nous faire savoir à quel point vous avez trouvé utile d'avoir ces informations dans votre langue maternelle en répondant aux questions suivantes. Vos commentaires seront anonymes et nous aideront à développer de nouvelles et meilleures ressources pour vous et à améliorer les services « EI ».

1. Je suis (veuillez encercler 1 option) :

a) Une personne qui utilise les services « EI »

b) Un ami ou un membre de la famille d'une personne qui utilise des services « EI »

2. Âge en années : _____ ans.

3. Sexe : Masculin/Féminin/Préfère ne pas répondre/Autre (veuillez préciser)

4. Veuillez indiquer dans quelle mesure il est utile de rédiger ce dépliant dans votre langue maternelle, en encerclant l'un des chiffres ci-dessous sur une échelle de 1 (pas du tout utile) à 5 (très utile) :

1 2 3 4 5

5. Veuillez écrire ici tout commentaire supplémentaire, par exemple, les informations que vous avez trouvées les plus utiles et ce sur quoi vous aimeriez obtenir plus d'informations :

Merci d'avoir répondu à ces questions. Veuillez déchirer cette section du dépliant et la remettre à un membre du personnel des services « IE ». Vous pouvez également nous le renvoyer en utilisant l'enveloppe préaffranchie fournie.