

J'ENTENDS
DES VOIX,
J'AI DES
VISIONS,
ET JE SUIS
CONFINÉ(E) !



La crise actuelle et le confinement ont chamboulé beaucoup de tes habitudes et peuvent être associés à une aggravation de tes voix, de tes visions ou d'autres expériences hallucinatoires.

Ces expériences peuvent parfois diminuer ou au contraire devenir plus envahissantes.

Dans ce contexte, il n'est pas toujours facile de faire le lien entre la peur ou la colère que tu peux ressentir et les hallucinations qui les accompagnent. Tu peux même avoir l'impression qu'elles sont trop fortes pour toi et que tu ne pourras rien y changer.

Pourtant, tu vas voir qu'il existe plusieurs techniques à même de t'aider : toi aussi, tu peux y arriver !

Analyse

ESSAIE D'ABORD D'IDENTIFIER L'ÉTAT ÉMOTIONNEL DANS LEQUEL TU TE TROUVES

Ces expériences viennent peut-être te dire quelque chose sur toi même ? Es-tu effrayé(e) par la situation et cherches-tu un endroit rassurant ? As-tu envie de pleurer ou de crier et aurais-tu besoin du réconfort d'un proche ou tout simplement de repos ? Il existe souvent une réponse simple qui peut t'aider à traverser cet état. Si tu as l'impression que les techniques que tu utilises habituellement pour réduire le stress marchent moins bien en ce moment, ce n'est pas grave, il en existe d'autres que tu peux essayer.

Rassure-toi

TU PEUX TE RASSURER ET TE DISTRAIRE DE CES EXPÉRIENCES

Essaie la relaxation

Essaie de focaliser ton attention sur ta respiration, en réalisant une série de 10 inspirations/expirations profondes les yeux fermés, puis imagine une activité agréable en continuant à respirer profondément (comme imaginer tes prochaines vacances).

Utilise la technique du « 5-4-3-2-1 »

Ferme les yeux et essaie de retrouver mentalement

5 choses que tu peux entendre,
4 que tu peux voir, 3 que tu peux toucher,
2 que tu peux sentir, 1 que tu peux goûter

Choisis un ou plusieurs objets « ressources »

dont la texture, le son, l'odeur ou l'apparence pourront te distraire de tes hallucinations. Tu pourras te concentrer sur ces objets si les hallucinations deviennent trop fortes. Tu peux les disposer dans les différentes pièces de ton appartement ou de ta maison (par exemple : un lecteur de musique avec une playlist de ton choix/ un podcast/ un livre audio dans ta chambre, un album des photos qui évoquent des souvenirs agréables dans le salon, etc.)





Continue de vivre

TU DOIS CONSERVER DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES

Tu peux t'exprimer à travers des activités créatrices

Dessiner ou peindre à propos de tes expériences sensorielles et de ce qu'elles te font vivre, écrire ce que tu ressens, tes inquiétudes, etc. Il vaut mieux te tourner vers des loisirs tels que la lecture, les films, les jeux de société (un peu de jeux vidéos), et éviter de consulter trop souvent les médias d'information, qui peuvent faire peur et augmenter ton angoisse.

Tu peux maintenir une activité physique,

en téléchargeant une application de stretching, de gym à domicile pour te maintenir en forme (à réaliser si possible à des heures régulières)... ou peut-être as-tu un sac de frappe qui te permettrait de te défouler ? Une sortie quotidienne à proximité de chez toi est autorisée : aussi, tes parents pourront t'aider à préparer une attestation pour une sortie courte quotidienne (un peu d'activité, d'air frais et de lumière naturelle t'aideront ensuite à mieux dormir).

Communique

TU DOIS MAINTENIR DES LIENS AVEC LES AUTRES ET GARDER UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

Il est important de **continuer à parler à tes ami(e)s**, même si ce n'est qu'au téléphone (ou via les réseaux sociaux, Skype, What'sApp, etc.) : cela peut t'aider toi, mais aussi aider les autres à aller mieux !

Conserve autant que possible des rythmes réguliers sur 24 heures : heures des repas et heure de réveil fixes, **cela peut t'aider à ne pas oublier un médicament que tu devrais prendre**, faire sa toilette, ne pas passer toute la journée dans sa chambre, éviter les excitants après 16h, etc.

Entraîne-toi

DÉCOUVRE AUSSI DE NOUVELLES TECHNIQUES AVEC L'AIDE DE TON THÉRAPEUTE

D'autres techniques existent, mais nécessitent un petit entraînement et peuvent être réalisées avec l'aide de ton thérapeute. Par exemple, **tu peux te sentir plus fort** en mettant ces expériences hallucinatoires à distance : tu peux apprendre à leur dire de « ne pas te déranger maintenant » et leur imposer des périodes de rendez-vous que tu auras choisies.



SI CELA NE SUFFIT PAS...

Comment peux-tu obtenir de l'aide ?

Tu peux prévenir une personne de confiance qui t'aidera à contacter ton psychologue, psychiatre, médecin traitant, CMP, etc. afin d'organiser un rendez-vous

Si tu redoutes une urgence vitale, appelle
le 15, tu seras guidé au téléphone par
l'équipe du SAMU

La téléconsultation CHESS reste ouverte :
03 20 44 67 47 ou **chess@chru-lille.fr**
et un accueil en urgence sans rdv est
possible sur l'hôpital Fontan
UPEA, Hôpital Fontan 1, CHU de Lille.



**SI TU AS PEUR QU'EN PARLANT
DE L'AUGMENTATION DE CES EXPÉRIENCES,
TON MÉDECIN VEUILLE T'HOSPITALISER**

Rappelle-toi que cette période est stressante pour tout le monde et qu'il est tout à fait naturel de demander de l'aide : sois indulgent envers toi-même !

L'hospitalisation n'est jamais une fin en soi : les professionnels de santé vont d'abord essayer de t'aider à mieux gérer tes expériences hallucinatoires, chez toi et avec leur aide.

Parler de ce qui ne va pas, n'est pas forcément inquiétant : ce n'est pas parce qu'ils n'entendent pas ou ne voient pas les mêmes choses que toi, qu'ils ne pourront pas t'aider.

Si ces professionnels sont inquiets, ils pourront te proposer différentes options thérapeutiques, dont des rendez-vous (en téléconsultation par ex.). Si une hospitalisation est envisagée, elle sera discutée avec toi et tes parents.



CHES

 www.chu-lille.fr/ches

 ches@chru-lille.fr

 03 20 44 67 47
de 8h30 à 17h30



Hôpital Fontan, CHU Lille
Rue André Verhaeghe
59037 Lille cedex