

Reconnaître les signaux d'alerte d'une crise

Signaux d'alerte

Une crise n'arrive pas subitement du jour au lendemain. Certains signes, présents plusieurs jours ou plusieurs semaines avant, peuvent annoncer l'apparition d'une crise. Dès ce moment, il est important de rechercher de l'aide.

Notez qu'il s'agit des éléments pour lesquels on observe un changement significatif par rapport au fonctionnement habituel de la personne. Par exemple, un adulte avec autisme qui, en tout temps, appelle régulièrement un proche de sa famille ; en situation difficile, il ne prend plus contact. Vous ne devez donc pas cocher les descriptions qui font partie du fonctionnement quotidien de la personne. Si la personne présente toujours des difficultés à prendre des décisions, 'être indécis' n'est alors pas un signal d'alerte d'une crise.

Les signaux diffèrent d'une personne à l'autre, cochez, ci-dessous, ceux qui vous semblent être des indicateurs et auxquels il s'agit d'être attentif. La liste n'est pas exhaustive, n'hésitez pas à en rajouter d'autres.

Communication

- difficultés d'articulation
- propos incohérents
- difficultés pour s'exprimer
- besoin de plus temps pour s'exprimer
- mutisme (ne plus parler)
- parler sans arrêt (logorrhée)
- questions incessantes :
- autre(s) :

Vie sociale

- repli, isolement
- difficile à joindre (ne pas répondre au téléphone, ne pas ouvrir lorsque l'on sonne à la porte, ...)
- appels téléphoniques ou sms fréquents
- conflits avec l'entourage, le voisinage, ...

- désintéressé par rapport aux amis et aux proches
- autre(s) :

Alimentation

- amaigrissement
- prise de poids
- appétit diminué
- appétit accru
- crises de boulimie
- hypersélectivité (inhabituelle) par rapport à certains aliments :
-
- autre(s) :

Sommeil

- fatigue
- insomnie : difficulté pour s'endormir réveil nocturne
- rythme du jour et de la nuit perturbé (vivre la nuit, dormir le jour)
- autre(s) :

Comportements

- montrer un désintéressé pour une (des) activité(s) habituellement appréciée(s)
- montrer une hyperactivité inhabituelle
- montrer une passivité inhabituelle
- crier
- pleurer
- errer
- indécision :
- opposition, refuser les propositions :
- résistance au changement plus importante :
-
- nouveaux rituels, réapparition de rituels précédents, changement soudain ou disparition de rituels :
-
- comportements compulsifs :
-
- augmentation importante ou apparition de comportements stéréotypés (se balancer, bruits de gorge, grincer des dents, ...) :
-
- automutilation :

- agressivité (verbale et/ou physique) envers les autres :
-
- agressivité envers le matériel (destruction du matériel, jeter, frapper, déchirer, ..., claquer les portes, donner des coups sur le mur, ...) :
-
- faire du bruit : claquer les portes, mettre la musique à fond, ...
- fugue :
- autre(s) :

Réactions émotionnelles

- anxiété, être plus facilement apeuré
- désespoir
- déprime
- honte
- culpabilité
- découragement
- insécurité
- colères fréquentes
- sautes d'humeur
- pensées suicidaires
- rires excessifs
- euphorie
- agitation
- être triste, malheureux
- tension physique
- nervosité
- agité
- apathie
- mécontentement
- ne plus savoir supporter de petites contrariétés
- ne plus rires à des taquineries ou des plaisanteries
- susceptibilité
- autre(s) :

Etat mental - capacités cognitives

- difficultés pour se concentrer
- état de confusion
- idées fixes :
- difficultés pour comprendre les autres

- déconnexion par rapport à la réalité
- déni de la réalité :
- autre(s) :

Hygiène

- ne plus se laver
- ne plus s'habiller
- ne plus se laver les cheveux
- ne plus se laver les dents
- ne plus se coiffer
- avoir un aspect de soi négligé (vêtements tâchés, mal mis, ...)
- autre(s) :

Entretien du lieu de vie

- ne plus entretenir son logement (aspirer, nettoyer, sortir les poubelles, faire la vaisselle, ...) :
- accumuler des objets, des papiers, ... dans la chambre ou dans la maison
- ne plus faire les courses (frigo vide, ...)
- faire des achats excessifs
- ne plus payer les factures
- ne pas réaliser les démarches administratives
- ne pas vider la boîte aux lettres
- laisser les rideaux ou les volets fermés
- autre(s) :

Aspects sensoriels

- hypersensibilité inhabituelle au niveau :
 - de la vue :
 - de l'ouïe :
 - du goût :
 - de l'odorat :
 - du toucher :
 - de l'équilibre :
 - des sensations corporelles internes :

- hyposensibilité inhabituelle au niveau :
 - de la vue :
 - de l'ouïe :
 - du goût :

- de l'odorat :
- du toucher :
- de l'équilibre :
- des sensations corporelles internes :

Autres troubles

- dépression
- hallucinations :
- crises d'épilepsie plus fréquentes
- trouble obsessionnel compulsif :
- attaque de panique
- autre(s) :

Aspects administratifs et financiers :

- factures non payées
- compte bancaire dans le rouge
- autre(s) :

Périodes de vigilance

Y a-t-il des périodes à risque au cours de l'année ? Si oui, lesquelles ?

.....

.....

.....

.....

Quels événements sont susceptibles de déclencher une crise ?

Il s'agit de sélectionner les événements qui ont déjà déclenché une crise auparavant ou qui seraient susceptibles de la déclencher. Cette liste n'est pas complète, n'hésitez pas à rajouter d'autres événements.

Santé :

- douleurs (maux de tête, coliques, douleurs menstruelles, caries, infections au niveau des oreilles, ...)
- maladie (fièvre, eczéma, ...)
- crise d'épilepsie

- changement de médication, arrêt ou diminution
- autre(s) :

Relations :

- rupture d'une relation amicale ou avec son partenaire
- relation difficile avec un ami ou un proche
- maladie d'un proche
- séparation familiale
- décès d'un proche
- solitude, isolement
- autre(s) :

Changement :

- d'horaire, de planning
- d'activités
- d'intervenant
- de voisins ou de résidents dans la structure résidentielle
- du lieu de vie (provisoire ou déménagement)
- de saisons
- d'heures (été-hiver)
- d'emploi (ou perte de l'emploi)
- perte d'une activité appréciée (loisirs)
- perte de son animal de compagnie
- autre(s) :

Activités :

- inoccupation, temps mort
- activité trop difficile
- activité trop facile
- trop de choses à faire
- ne pas savoir précisément ce qu'il faut faire
- échecs répétés
- autre(s) :

Attitudes et comportements des autres :

- trop sévère
- trop laxiste ou trop tolérant
- non organisé
- impatience

- agressivité
- moqueries, dénigrement
- vexation
- harcèlement
- autre(s) :

Aspects administratifs et financiers :

- difficultés financières (dette, manque d'argent de poche, ...)
- documents et formulaires à compléter
- questions et démarches administratives (rassembler un dossier pour l'AWIPH, le SPF...)
- autre : ;