

# **Protocole d'analyse du comportement dommageable**

En venant vous impliquant dans votre traitement, vous acceptez de travailler sur le contrôle de tous les comportements qui sont dommageables pour vous ou pour les autres.

Si vous avez fait un comportement dommageable, nous exigeons que vous remplissiez ce protocole avant toute chose.

Ce protocole comporte 3 étapes.

## **Étape 1 : Analyse de votre comportement et analyse de solutions**

- Complétez ce questionnaire seul(e), du mieux que vous pouvez. Concentrez-vous sur vos propres pensées.
- Aucun contact n'aura lieu avec tout professionnel du Faubourg Saint-Jean durant les premières 24 heures suivant votre comportement dommageable. Après ces 24 heures, vous pourrez utiliser un rendez-vous supplémentaire.

## **Étape 2 : Retour en psychothérapie**

- Vous devez apporter ce questionnaire complété pour pouvoir obtenir votre prochaine rencontre individuelle.
- Durant cette rencontre individuelle, nous parlerons de ce questionnaire que vous aurez déjà complété seul(e).

## **Étape 3 : Réparation**

- Pour réparer les effets négatifs de votre comportement, vous devrez appliquer les solutions que vous aurez identifiées dans ce questionnaire.

# Questionnaire d'analyse du comportement dommageable

## A) Description du comportement

1. Quel type de geste avez-vous fait ? Encerclez la lettre correspondante.
  - a) comportement fait pour me soulager de mon malaise (geste para suicidaire)
  - b) comportement fait avec l'idée de mourir (geste suicidaire)
  - c) agression d'un individu ou de l'environnement (geste hétéro-agressif)
  - d) un autre type de geste impulsif (dépenses excessives, consommation de drogue, consommation d'alcool, prise de médicaments plus que prescrits, prise d'une grande quantité de nourriture...)
2. Expliquez ce que vous avez fait de dommageable ? (déroulement, étapes de ce qui s'est passé)
3. Quel(s) objet(s) avez-vous utilisé(s) ?
4. Où cela s'est-il passé ?
5. Quand cela s'est-il passé ? (jour et heure)
6. Qui d'autre était présent ?

## B) Antécédents

1. Que s'est-il passé avant que vous posiez ce geste ? (Exemples : déception, contrariété, appel téléphonique, mauvaise nouvelle, rencontre avec quelqu'un...)
2. À quoi pensiez-vous avant de poser ce geste ?
3. Comment vous sentiez-vous (dans vos émotions) avant de poser ce geste ?
4. Aviez-vous des malaises physiques avant de poser ce geste ? (Exemples : engourdissements, mal de tête, palpitations, sueurs froides, perte d'appétit, perte de sommeil, envie de vomir...) Si oui, lesquels ?

### **C) Conséquences**

1. Comment vous êtes-vous senti(e) (dans vos émotions) après avoir posé ce geste ?
2. À quoi avez-vous pensé après avoir posé ce geste ?
3. Qu'avez-vous fait après avoir posé ce geste ?
4. S'il y avait d'autres personnes avec vous, quelles ont été leurs réactions et les conséquences de votre geste sur ces personnes?
5. Quelles sont les conséquences du geste que vous avez posé sur les objets qui vous entourent ? (Exemples : bris de matériel, perte de biens...)
6. Quelles sont les conséquences du geste que vous avez posé sur vous-même ?

### **D) Analyse des solutions**

1. Qu'avez-vous fait pour prévenir ce geste ? (Exemples : moyens personnels pour diminuer votre malaise et/ou trucs appris au Faubourg dans le groupe psychoéducatif)
2. Qu'est-ce qui vous a aidé à ne pas poser tout de suite ce geste ? (trucs, moyens)
3. Quels trucs ou moyens ont peu ou pas fonctionné ?
4. Qu'auriez-vous pu faire d'autre pour vous aider à ne pas poser ce geste dommageable ?
5. Qu'est-ce qui vous a empêché d'utiliser les trucs ou moyens que vous venez d'identifier à la question 4 ?

### **E) Réparation**

Vous avez la responsabilité de réparer les effets négatifs que votre comportement a entraînés à vous-même, à vos amis, à des membres du personnel, à des membres de votre famille ou à toute autre personne.

1. Auprès de qui comptez-vous réparer ?
2. Que ferez-vous pour réparer ?

# **Aide mémoire pour éviter de poser un geste dommageable**

## **À compléter avec votre thérapeute**

**(Vous conserverez cet aide mémoire après l'avoir complété)**

Quand je ne me sens pas bien et que je me sens dans l'eau bouillante émotionnellement, il y a des choses que je peux faire pour m'empêcher de poser un geste dommageable. En voici une liste que j'ai faite avec mon thérapeute. Je vais les essayer pour ne pas poser un geste qui serait dommageable pour moi ou pour les autres.

1.

2.

3.