

## Documenter l'incident

Il est très important de prendre des notes détaillées des besoins et des soins en matière de santé mentale du membre de votre famille/ami, et de tout incident lié à un comportement menaçant ou agressif. Ces notes fourniront des renseignements utiles à son équipe de traitement ou à la police. Non seulement vous augmenterez votre sécurité, vous vous assurerez que le membre de votre famille/ami reçoive les services en santé mentale appropriés plutôt que d'aller en prison. Ces notes peuvent vous servir plus tard d'aide-mémoire si vous êtes interrogé par la police, parlez à un avocat, ou êtes assigné à témoigner en cour. Elles vous aideront à fournir des renseignements aussi clairs que possible.

*N'oubliez pas que ces notes peuvent aussi être utilisées en vue d'imposer une ordonnance de non-communication contre le membre de votre famille/ami, ou servir de preuves durant l'enquête policière ou le processus judiciaire, ou les deux, et ce, sans votre consentement.*

Voici quelques suggestions pour vous aider à documenter l'incident :

- Donnez toutes les informations relatives à la maladie mentale du membre de votre famille/ami et à son plan de traitement :
  - Diagnostic ou symptômes (p. ex. : hallucinations ou idées délirantes, troubles cognitifs, sautes d'humeur);
  - Antécédents de toxicomanie (drogues et alcool), problèmes de jeux ou autres dépendances;
  - Antécédents de traumatismes (p. ex. : abus, événements tragiques, expérience d'immigration/de réfugié);
  - Moyen de communication préféré (p. ex. : quel moyen le membre de votre famille/ami préfère-t-il pour parler, communiquer l'information? Dans quelles circonstances? À qui? Y a-t-il des besoins particuliers?);
  - Mécanismes d'adaptation et stressseurs;
  - Coordonnées pour l'équipe de traitement/fournisseurs de soins de santé (médecin de famille, psychiatre, gestionnaire de cas, conseiller en emploi, ergothérapeute, pair aidant);
  - Médicaments d'ordonnance (incluant ceux qui ne sont pas prescrits pour traiter la maladie mentale);



- Tout antécédent de pensées ou d'actes autodestructeurs;
  - Tout antécédent de pensées suicidaires ou de tentatives de suicide;
  - Modalités de traitement préconisées ou fournisseur de services préféré;
  - Hôpital préféré ou hôpital où le membre de votre famille/ami a déjà reçu des soins;
  - Moyens aidant le membre de votre famille/ami lorsqu'il se sent bien (p. ex. : soutiens formels et informels, passe-temps, activités, médicaments);
  - Dossiers d'hôpitaux (demandez-les aussitôt que le membre de votre famille/ami est libéré);
  - Tout autre renseignement pouvant aider à mieux comprendre les besoins du membre de votre famille/ami et les circonstances.
- Conservez les notes en lieu sûr.
- Lorsqu'un incident se produit, essayez de prendre des notes précises en inscrivant l'heure, la date, le nom des personnes et ce qu'elles ont dit ou fait. Si vous avez été menacé, mais pas agressé physiquement, écrivez ce que le membre de votre famille/ami vous a dit et décrivez la situation. Si des menaces ont été proférées à l'endroit d'autres personnes, prenez-les aussi en notes.
- En cas de blessures, écrivez tous les détails dont :
- L'endroit exact de la blessure (p. ex. : bras gauche ou nuque);
  - La manière dont vous avez été blessé (p. ex. : à main ouverte, avec un soulier ou un livre);
  - Le nombre de fois que vous avez été blessé;
  - La gravité des blessures (p. ex. : ecchymoses, coupures nécessitant des points de suture, os fracturés);
  - Les événements qui ont mené à l'incident;
  - Le nom des témoins, s'il y en avait.

- Si possible, conservez des preuves de vos blessures ou des comportements menaçants telles que :
- Photos des blessures;
  - Enregistrements des menaces (messages vocaux, textos, messages affichés sur des sites de médias sociaux);
  - Vêtements déchirés ou dommages matériels;
  - Relevés bancaires ou de cartes de crédit (en cas d'exploitation financière);
  - Noms et coordonnées des témoins;
  - Dossiers médicaux et autres dossiers personnels.