

ACTIONS que vous pouvez entreprendre en utilisant le modèle **OVR**S

Le modèle OVRs propose quatre compétences de base que nous pouvons tous appliquer : Posez des questions ouvertes, Valorisez la personne, Réfléchissez à ce que la personne vous dit, et Faites une synthèse.

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE

RÉACTIVES

TRAITS CARACTÉRISTIQUES CHEZ CES PERSONNES :

- Irritabilité accrue
- Diminution des activités sociales
- Usage d'un sarcasme déplacé

POSER DES QUESTIONS OUVERTES

» Je me fais du souci pour toi. Peux-tu m'aider à comprendre ce qui te rend si irritable?

RÉFLÉCHIR ET FAIRE PREUVE D'ÉCOUTE ACTIVE

« Tu te sens plus irritable parce que... »

FAIRE UNE SYNTHÈSE

Voici ce que j'en comprends. Est-ce que j'oublie quelque chose?

VALORISER LA PERSONNE

« Ça me touche que tu sois capable d'être honnête avec moi et de m'expliquer ce qui te rend plus irritable. »

BLESSÉES

TRAITS CARACTÉRISTIQUES CHEZ CES PERSONNES :

- Anxiété, colère
- Difficulté à prendre des décisions
- Comportements d'évitement et de repli

POSER DES QUESTIONS OUVERTES

« J'ai remarqué que tu semblais éviter de sortir depuis un moment. Peux-tu m'expliquer ce qui t'en empêche ou te retient? »

RÉFLÉCHIR ET FAIRE PREUVE D'ÉCOUTE ACTIVE

On dirait que c'est très stressant pour toi. Puis-je t'aider à entrer en communication avec ton fournisseur de soins de santé mentale?

FAIRE UNE SYNTHÈSE

« J'ai l'impression que tu souhaites d'abord entrer en contact avec ton fournisseur de soins de santé mentale. Reparlons-nous une fois que tu auras communiqué avec lui. »

VALORISER LA PERSONNE

« Ça ne doit pas être facile, merci d'accepter de m'en parler. »

TROUBLÉES

TRAITS CARACTÉRISTIQUES CHEZ CES PERSONNES :

- Exaspération palpable ou agressivité
- Usage excessif d'alcool, jeu compulsif ou autres dépendances
- Pensées suicidaires

POSER DES QUESTIONS OUVERTES

« Les pensées qui t'assaillent sont plutôt préoccupantes. Qu'as-tu essayé auparavant qui t'ait aidé à surmonter de telles émotions? »

RÉFLÉCHIR ET FAIRE PREUVE D'ÉCOUTE ACTIVE

Tu sembles éprouver une profonde détresse et être troublé par des pensées qui te plongent dans le noir. Je ne te laisserai pas tomber, nous trouverons une solution ensemble.

FAIRE UNE SYNTHÈSE

« Je propose donc de communiquer avec le 911 et d'attendre à tes côtés. On verra par la suite ce qu'il convient de faire. »

VALORISER LA PERSONNE

« Merci de me faire confiance et de me faire part de tes pensées et de tes émotions. C'est une étape difficile à franchir et tu dois en être fier. »