

Mon proche est irritable

Comment se manifeste l'irritabilité ?

Votre proche :

- a mauvais caractère, sort facilement de ses gonds pour un petit rien ;
- a des sautes d'humeur qui font qu'il peut être très bien l'espace d'un moment et en colère l'instant d'après ;
- a de brusques accès de colère ;
- est impatient, supporte mal les retards ou le fait de devoir attendre les activités qui sont prévues ;
- est grincheux et irritable ;
- cherche les disputes et est difficile à vivre.

Comment dois-je me comporter ?

- Evitez si possible de vous mettre en colère.
- Eviter les conflits.
- Changer de sujet de conversation.
- Proposer une activité.
- Faites diversion.
- Si vous n'arrivez plus à vous contenir : quitter la pièce, voire absentez-vous du domicile quelques heures pour souffler.