

# LIGNES DE VIE

Volume 5, Numéro 5

Améliorer votre qualité de vie  
une étape à la fois

## Tendre la main aux victimes de maladies mentales

Ce peut être bouleversant de voir un ami\* ou un membre de sa famille souffrir d'une maladie physique ou d'une blessure, mais au moins vous savez comment l'aider. Mais quand un proche est aux prises avec une maladie mentale, vous pouvez vous sentir désorienté et impuissant parce que vous ne comprenez pas sa maladie et ne savez pas quoi faire pour l'aider. Et pourtant, pour les personnes atteintes d'un problème de santé mentale, le soutien d'amis et de membres de la famille est essentiel<sup>1</sup>.

**Nous sommes tous touchés par la maladie mentale. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale de l'Ontario, une personne sur cinq sera atteinte d'une maladie mentale au cours de sa vie. Les autres auront un membre de leur famille, un ami ou un collègue qui en sera atteint. Malgré cela, beaucoup de gens souffrent en silence, pensant qu'ils vont « finir par s'en sortir » ou de peur d'être étiquetés comme « fou ».**

Ce qui encourage ces personnes à demander du secours, à demeurer fidèles à un traitement ou à apporter les modifications nécessaires à leur mode de vie, c'est l'aide pratique et le soutien affectif de leur famille et de leurs amis, collègues et employeurs. Les proches sont également les premiers à remarquer si quelque chose ne va pas ou si les médicaments prescrits fonctionnent ou non.

### Tendre la main

La première chose à faire pour aider une personne atteinte de maladie mentale est de comprendre sa maladie, afin d'avoir une idée de ce qu'elle traverse et de ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Comme les maladies physiques, les maladies mentales peuvent être bénignes ou graves. Certaines nécessitent une gestion permanente et d'autres peuvent être surmontées

avec des médicaments, des changements apportés au mode de vie et/ou du counseling. Il existe de nombreuses formes de maladie mentale, dont voici les plus courantes<sup>2</sup> :

- **troubles anxieux** : phobies, trouble panique, phobie sociale, trouble obsessionnel-compulsif, trouble de stress post-traumatique et trouble anxieux généralisé;
- **troubles de l'humeur** : dépression et trouble bipolaire;
- **troubles alimentaires** : anorexie et boulimie;
- **schizophrénie**;
- **toxicomanie** : dépendances à l'alcool, au tabac, aux médicaments, aux drogues ou à d'autres substances.



## Tendre la main aux victimes de maladies mentales

Lorsque vous savez ce à quoi votre ami ou parent doit faire face, vous pouvez lui fournir l'appui nécessaire au moyen de l'une ou l'autre des façons suivantes :

**Demandez-lui ce dont il a besoin**<sup>3</sup>. Dites à la personne que vous désirez lui apporter votre soutien et votre aide. Tout le monde affronte la maladie de diverses manières et a besoin de différents types d'aide. Offrez-lui de l'accompagner à un rendez-vous médical ou de l'aider à effectuer ses tâches ménagères, à payer ses factures ou à cuisiner.

**Passez du temps ensemble**<sup>4</sup>. L'isolement social pose un facteur de risque majeur de développer ou d'aggraver de nombreuses maladies mentales, en particulier la dépression. Le simple fait de lui tenir compagnie constitue une excellente thérapie et signale à votre proche que vous vous souciez de lui. Demandez-lui des nouvelles de sa santé, mais parlez également de sujets dont vous avez toujours parlé.

**Comprenez qu'il s'agit d'une maladie**<sup>5</sup>. Non seulement des mots comme « Allez! Souris un peu! », ou « Reprends-toi en main! » ne sont d'aucune utilité, mais ils feront sentir à la personne qu'elle est à blâmer pour sa maladie. Tout comme quelqu'un ne peut pas « se secouer » du diabète, il ne peut pas non plus « se secouer » de la dépression.

**Veillez sur la personne**<sup>6</sup>. Il faut parfois du temps pour trouver les bons médicaments ou pour que le counseling donne des résultats. Prenez régulièrement des nouvelles de votre proche pour vous assurer qu'il va bien et qu'il suit son plan de traitement. Continuez de lui offrir votre aide afin qu'il puisse se concentrer sur son rétablissement ou la bonne gestion de sa maladie.

**Soyez à l'écoute**<sup>7</sup>. Prenez au sérieux tout signe d'automutilation ou mention de suicide et cherchez à obtenir de l'aide immédiatement. Appelez votre service local de crise ou la police, ou emmenez la personne aux services d'urgence de l'hôpital le plus près. Ne la laissez pas seule. Si la personne a tenté de se suicider et a besoin de soins médicaux, composez le 9-1-1 ou votre numéro local de services d'urgence.

Il peut être difficile d'aider un proche aux prises avec une maladie, qu'elle soit physique ou mentale. Rappelez-vous de penser à votre propre bien-être physique et mental et à communiquer avec le représentant de votre Programme d'aide aux employés, si vous avez besoin d'information, de soutien ou de ressources<sup>8</sup>.



1 L'Association canadienne pour la santé mentale - Division de la Colombie-Britannique

2 Agence de santé publique du Canada

3 Healthy Place.com

4 Time to change

5 Time to change

6 Healthy Place.com

7 HealthLink BC

8 Association canadienne pour la santé mentale



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1.866.398.9505 | 1.800.663.1142 (Toll-Free English)

1.866.433.3305 (ATS) | 514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

