

Aider un proche atteint d'une maladie mentale

La maladie mentale peut être une épreuve exigeante, et les personnes qui en souffrent ont besoin de l'appui et de la compréhension de leur entourage. Pourtant, il n'est pas toujours facile de savoir comment aider. Il n'y a pas de recette toute faite, mais ce dépliant présente des suggestions qui pourront vous être utiles si l'un de vos proches souffre d'une maladie mentale.

/ Comprendre la maladie

Les maladies mentales touchent des personnes des deux sexes, de tous les âges, de tous les milieux et de toutes les cultures. Au Canada, **1 personne sur 5 est atteinte d'une forme ou d'une autre de maladie mentale au cours de sa vie**. Il peut s'agir de la dépression, du trouble bipolaire, d'anxiété généralisée, de phobies, de troubles obsessionnels compulsifs, de troubles de la personnalité, de schizophrénie, de troubles alimentaires, etc.

S'informer sur la maladie dont souffre notre proche permet de mieux comprendre ce qu'il ressent et de s'outiller pour l'aider. Cela contribue également à éliminer les préjugés à l'égard des maladies mentales.

Pour obtenir de l'information, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé ou à contacter l'une des nombreuses associations qui soutiennent les personnes atteintes d'une maladie mentale. Des références sont proposées à la dernière page du présent dépliant.

S'adapter à la situation

Toutes les maladies mentales entraînent, à des degrés divers, **des changements dans l'humeur, les pensées, les émotions, les comportements et les relations avec les autres**. Ces changements ont des conséquences sur la vie quotidienne de la personne malade, mais aussi sur celle de son entourage.

Il est parfois difficile de côtoyer une personne que la maladie rend triste ou irritable. Nous ne savons pas toujours comment réagir devant des comportements inhabituels ou des perceptions qui nous semblent irrationnelles. Si la personne malade a de la difficulté à prendre soin d'elle-même et des personnes sous sa responsabilité ou encore s'il lui est impossible de travailler ou d'aller à l'école pendant une certaine période, cela risque d'avoir un impact sur nos propres obligations.

Certaines stratégies sont utiles pour s'adapter aux répercussions, dans notre vie, de la maladie mentale d'un proche.

- Prendre les choses au jour le jour et aborder les problèmes un à la fois.
- Modifier nos attentes envers la personne malade et envers nous-même.
- Respecter le plus possible le rythme d'évolution de chacun.
- Lâcher prise lorsque nous faisons face à des situations que nous ne pouvons pas changer.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobies-Zéro



+ Prends
soin de
toi+

AstraZeneca 

espresso

4521, rue Clark, Montréal (Québec) H2T 2T3
t. 514.286.9696 f. 514.284.9152 espressocommunication.com

Date : 24 novembre 2010
Client : Acti-Menu
Projet : ACT0901-4 pages
Numéro d'épreuve : 5

Version : Aidants-FR
Format fermé : 8,5" x 11"
Format ouvert : 17" x 11"
Couleurs : CMYK



Les émotions

Être à l'écoute

Les personnes atteintes d'une maladie mentale vivent des bouleversements émotifs importants à cause de la maladie elle-même et des conséquences que cette dernière a sur leur vie. Il est possible, par exemple, qu'elles doivent changer certaines habitudes de vie, ce qui les amène à faire des renoncements douloureux. Il est compréhensible qu'elles éprouvent alors des émotions fortes comme de la colère.

La première chose que nous pouvons faire pour aider un proche malade à se sentir mieux, c'est de **l'écouter** patiemment, sans le juger et sans rien forcer. Si nous l'invitons à parler de ce qu'il ressent et qu'il refuse de s'ouvrir, il vaut mieux respecter son rythme et lui dire simplement que nous restons **disponible s'il a besoin de nous**.

Il est essentiel, cependant, de ne pas nous laisser envahir par les émotions et la souffrance de la personne malade, un défi que les professionnels de la santé ou les intervenants des organismes de soutien peuvent nous aider à relever.

Reconnaître nos émotions

La maladie d'un proche peut nous faire vivre aussi des émotions comme l'inquiétude, la tristesse, la colère, la frustration et l'impuissance. Il est possible que nous éprouvions un sentiment de perte lié au fait que cette personne n'est pas comme nous l'avons toujours connue ou comme nous avons rêvé qu'elle soit. Il arrive que la situation nous paraisse injuste et même, que nous nous demandions si nous avons une part de responsabilité dans l'état de notre proche malade.

Chaque membre de l'entourage réagit différemment selon son âge ou son expérience. Parler de nos émotions aide à prendre du recul et à mieux gérer ce que nous vivons. Plusieurs options sont ouvertes : se confier à un ami, s'adresser à un professionnel de la santé ou encore contacter l'un des organismes communautaires mentionnés à la dernière page du dépliant.

Si nous devons dire à la personne malade ce que nous ressentons, notre message sera mieux compris si nous communiquons de manière constructive, c'est-à-dire si nous parlons de nous et de nos sentiments, sans juger l'autre ou lui faire des reproches.

Voir plus que la maladie

La maladie ne devrait pas prendre toute la place dans la relation que nous avons avec notre proche. Celui-ci reste un individu à part entière ayant des goûts, des compétences et des qualités. En prêtant attention à ce que nous apprécions chez cette personne et en cherchant à passer du bon temps en sa compagnie, nous contribuons à maintenir une saine relation malgré la maladie.

Le quotidien

Favoriser l'autonomie

Même si son état entraîne certaines limitations, il est préférable d'encourager le plus possible l'autonomie de la personne malade. La laisser accomplir certaines tâches et prendre des responsabilités favorise sa confiance en elle et son estime personnelle. Cette attitude nous protège aussi des risques d'épuisement.

Prendre soin de soi

Pour éviter de nous épuiser physiquement et psychologiquement, nous gagnons également à respecter nos propres limites et à demander de l'aide lorsque nous en ressentons la nécessité. Nous avons aussi avantage à prendre soin de nous : manger sainement, faire de l'activité physique, voir des amis et trouver des occasions pour avoir du plaisir et nous distraire. Si nous négligeons nos besoins, nous risquons de mettre en péril non seulement notre santé, mais aussi notre capacité à aider l'autre.

Éviter l'isolement

Trop de gens craignent les préjugés associés aux maladies mentales et s'isolent lorsqu'un membre de leur famille en souffre. Pourtant, avoir autour de soi des personnes sur qui on peut compter permet de parler de ses soucis, de prendre du recul par rapport aux événements, de s'accorder des moments de répit et de se ressourcer.

Si nous prenons le temps d'expliquer aux autres ce que vit la personne malade, nous avons de bonnes chances de recevoir la compréhension et le soutien de notre entourage. Si la maladie de notre proche entraîne des comportements embarrassants en société, il est possible de surmonter la gêne que cela suscite en abordant la question franchement avec les gens.

Les groupes d'entraide permettent souvent de raconter nos expériences, de rencontrer des personnes ayant vécu la même situation que nous et de mieux comprendre ce que vit notre proche malade.

Le traitement

Garder confiance

Avec du soutien et un traitement approprié, **les personnes touchées par une maladie mentale peuvent se rétablir**. Dans beaucoup de cas, cela signifie guérir. Lorsque la personne doit vivre avec une maladie demandant un traitement à long terme, se rétablir signifie retrouver un équilibre et une vie satisfaisante malgré la présence de cette maladie.

Le traitement des maladies mentales s'appuie généralement sur une combinaison **de psychothérapie, de médicaments et de stratégies pour retrouver un meilleur équilibre**.

Encourager le respect du traitement

Le respect du traitement est la clé pour se rétablir, mais il faut reconnaître que de nombreux malades sont tentés, pour toutes sortes de raisons, d'arrêter ou de modifier une partie de leur traitement à un certain moment.

En encourageant votre proche à suivre son traitement comme il a été prescrit, vous favorisez son retour à la santé.

- S'il a des inquiétudes ou des questions, ou s'il éprouve des difficultés avec un volet de son traitement, suggérez-lui d'en parler avec un professionnel de la santé.
- S'il veut cesser de prendre ses médicaments, rappelez-lui l'importance d'obtenir au préalable l'avis de son médecin ou de son pharmacien.
- S'il semble se décourager, invitez-le à garder espoir. Retrouver un meilleur équilibre demande du temps et un réel engagement.

Intervenir en cas de crise

Il peut arriver que l'état d'une personne souffrant d'une maladie mentale nous amène à craindre qu'elle soit dangereuse pour elle-même ou pour les autres. Il s'agit alors d'une urgence, et cette personne devrait consulter un médecin sans tarder. Si elle refuse de le faire ou qu'elle n'est pas en état de prendre une telle décision, on ne doit pas hésiter à **composer le 9-1-1** afin qu'elle puisse être conduite à l'hôpital. Même si ce geste est difficile à accomplir, il a pour but de la protéger ainsi que son entourage.



Prévenir le suicide

La majorité des personnes qui se suicident ou qui tentent de le faire souffrent d'une maladie mentale. Le suicide est le résultat d'un état d'épuisement et de désespoir profonds. La personne ne voit plus de solutions pour mettre fin à sa souffrance. Elle a besoin d'aide pour s'en sortir. La plupart des personnes qui ont des idées suicidaires donnent **des signaux de détresse** avant de passer à l'acte. Prêter attention à ces signaux pourrait leur sauver la vie. On peut observer, par exemple, une humeur dépressive, des changements de comportement, de l'isolement, le don d'objets importants ou encore des messages verbaux comme « J'aimerais mieux ne plus être là » ou « Vous seriez mieux sans moi ».

Jusqu'à la dernière minute, il est possible d'intervenir pour empêcher quelqu'un de mettre fin à ses jours.

- **Demandez clairement à la personne malade si elle pense au suicide.** Plus elle a un plan précis, plus elle risque de passer à l'acte rapidement. Attention : **chez les adolescents**, le délai entre la pensée suicidaire et le passage à l'acte est souvent beaucoup plus court.
- **Écoutez-la avec attention** exprimer ce qu'elle ressent sans tenter de minimiser sa souffrance et ses problèmes.
- **Encouragez-la à aller chercher de l'aide** et accompagnez-la dans sa recherche. Proposez-lui, par exemple, de composer le **1 866 APPELLE (277-3553)** pour joindre l'un des organismes membres de l'**Association québécoise de prévention du suicide**.
- **Si elle est prête à passer à l'acte, il s'agit d'une urgence : composez immédiatement le 9-1-1 et restez en contact avec la personne ou en sa présence jusqu'à l'arrivée des secours.**

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca/ / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
www.optsq.org/ / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
www.ffapamm.com/ / 1 800 323-0474
- **Fondation des maladies mentales**
www.fondationdesmaladiesmentales.org
1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca
- **Revivre**
Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
www.revivre.org/ / 1 866 REVIVRE (738-4873)

• Aide En Ligne

www.aideenligne.ca/ / 1 866 766-5620

• Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7 partout au Québec
www.aqps.info

1 866 APPELLE (277-3553)

- **Pour une urgence, composer le 9-1-1.**

Bon à savoir!

Le CSSS (CLSC) de votre région peut vous renseigner au sujet des mesures de soutien à la famille auxquelles vous pourriez être admissible.

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Francine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

© ACTI-MENU – 2010. Utilisation commerciale non permise. Tous droits réservés.
Visitez notre site Web au www.actimenu.ca

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2010.