Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Qui sont les personnes touchées par la maladie mentale?



Les maladies ont un effet de ricochet : elles se répercutent sur les membres de la famille, les amis et les collègues de la personne malade. Les maladies mentales ne font pas exception. Un diagnostic de maladie mentale peut provoquer de la gêne, de la honte, même de la peur et de la colère, isolant la personne au moment même où elle a le plus besoin de soins et de soutien. Dans certains cas, la famille et les amis ne voient pas la mince frontière qu'il y a entre soutenir quelqu'un et encourager ses comportements malsains, et que renoncer à maîtriser la situation est souvent l'une des choses les plus difficiles à faire. En fin de compte, on doit prendre les décisions nécessaires pour s'aider soi-même.

La crainte de la désapprobation, du rejet, de l'exclusion et des préjugés fait en sorte que bien des gens se retirent de la société et que la société s'éloigne d'eux. Or, l'isolement social est un facteur de risque énorme dans le développement de certaines maladies mentales, particulièrement la dépression, et peut grandement nuire au rétablissement, quels que soient les troubles mentaux. L'Organisation mondiale de la santé affirme que la stigmatisation est « l'obstacle le plus important à surmonter dans la collectivité » [traduction libre].

Une chose est claire : il est difficile pour n'importe qui de composer seul avec la maladie mentale. Il est essentiel pour toutes les personnes touchées d'avoir un réseau de soutien composé de membres de la famille, d'amis, de collègues, de professionnels de la santé et d'organismes communautaires.

Soutenir un être cher atteint d'une maladie mentale

Il est parfois difficile de savoir comment soutenir une personne aux prises avec une maladie mentale. Voici quelques conseils :

- **Soyez informé.** Faites le plus de recherche possible sur la maladie mentale, les traitements et les services offerts dans votre région; vous deviendrez ainsi une précieuse ressource pour votre proche.

- **Ne portez pas de jugement.** Les maladies mentales sont des maladies comme les autres; il ne s'agit pas d'une faiblesse morale et de défauts de caractère. On ne dirait pas à quelqu'un qui a une pneumonie quelque chose comme « secoue-toi » ou « reprends tes esprits », on lui dirait de consulter un médecin. Dites à votre proche qu'il est important pour vous.
- **Soyez disponible pour l'aider.** Offrez-lui de faire des appels pour lui, de l'aider dans ses tâches quotidiennes, de vous renseigner ou de le conduire à ses rendez-vous. Bien que l'isolement social puisse empirer plusieurs maladies mentales, particulièrement la dépression, vous devriez d'abord demander à votre proche s'il se sent à l'aise avec l'aide que vous offrez. De plus, vous pouvez, et vous devriez, lui demander comment il va, mais parlez aussi de vos sujets de conversation habituels.
- **Élaborez des stratégies d'adaptation pour les comportements difficiles.** Ça arrive à tout le monde. On s'impatiente envers son conjoint, son enfant ou un collègue parce qu'on a le rhume ou mal au dos. On tend à diriger ses sentiments négatifs vers ses proches. On agit ainsi sans faire exprès, et on regrette généralement ses gestes. C'est vrai aussi pour les personnes atteintes d'une maladie mentale. Toutefois, si les comportements difficiles sèment la confusion en vous, vous gênent ou vous perturbent, parlez à l'équipe de soins de votre proche afin d'élaborer certaines stratégies. N'oubliez pas que ces comportements ne vous visent probablement pas personnellement.
- **Ayez des attentes réalistes.** Le chemin vers le rétablissement est souvent tortueux, et ce n'est pas une voie rapide. Sachez à quoi vous attendre, et comprenez que des revers et des rechutes peuvent survenir en cours de route.
- **Sachez ce qu'il faut faire en cas de crise.** Prenez tout signe d'automutilation ou toute mention du suicide au sérieux et obtenez de l'aide immédiatement. Si votre proche a tenté de se suicider et qu'il a besoin de soins médicaux, composez le 911 ou appelez les services d'urgence locaux. Ne le laissez pas seul.
- **Tenez-vous en forme.** Il est important de prendre soin de votre santé physique et mentale, surtout en périodes de stress. Tâchez de vous nourrir sainement, de rester actif, de dormir suffisamment et de trouver le temps d'avoir du plaisir. Si vous avez besoin de soutien, parlez à votre médecin de famille, trouvez un groupe d'entraide ou consultez un thérapeute.

Lorsqu'on a une maladie mentale, ça peut être difficile sur le plan émotionnel et physique pour les membres de sa famille, ses amis et ses collègues, mais si toutes ces personnes se rassemblent pour créer un réseau de soutien solide, les chances de rétablissement sont bien meilleures.

Pour de plus amples renseignements sur la maladie mentale, les ressources dans votre région et les services de soutien pour vous et vos êtres chers, communiquez avec votre programme d'aide aux employés et à la famille. Vous n'êtes pas seul.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.