

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.

Les liens familiaux : faire face à la maladie mentale d'un membre de la famille

Il est incroyablement difficile de composer avec la maladie d'un membre de la famille et, parfois, les gens y sont mal préparés. Bien que vous souhaitiez probablement offrir tout le soutien et l'amour possible, un comportement défensif ou imprévisible peut se révéler un défi et vous pourriez découvrir que prendre soin d'un être cher accapare une grande part de vos moments libres et de votre énergie. Il pourrait en résulter un essoufflement physique et émotionnel qui vous laissera non seulement épuisé, mais aussi exposé aux opinions et aux jugements.

Commencez par vous renseigner sur la maladie mentale de la personne que vous aimez afin de comprendre les difficultés auxquelles elle doit faire face. Ensuite, apprenez à renforcer vos facultés d'adaptation sans laisser la situation envahir tous les aspects de votre vie.

Reconnaissez vos sentiments. À court terme, il pourrait être plus facile d'ignorer les signes précurseurs d'une maladie mentale chez l'être cher, mais n'oubliez pas qu'un problème traité rapidement accélère les chances d'un bon rétablissement. Bien que vous puissiez vous inquiéter de ce que pensent les autres, acceptez ces inquiétudes et agissez rapidement. Votre temps sera mieux utilisé si vous le consacrez à assurer que la personne que vous aimez obtient l'aide dont elle a besoin.

Évitez de chercher un coupable. La personne que vous aimez souffre d'une maladie mentale et personne n'est à blâmer. La plupart d'entre nous ne penseraient jamais à rejeter sur quelqu'un le blâme d'une sclérose en plaques ou d'un cancer et il en va de même avec les maladies mentales qui sont souvent causées par un déséquilibre chimique au cerveau et non par une « faiblesse ». Même s'il peut sembler plus facile de pointer quelqu'un du doigt, c'est plutôt le moment où la famille doit être plus unie que jamais. L'exclusion ou l'isolement ne pourra qu'aggraver le stress des membres de la famille.

Acceptez de l'aide. N'essayez pas d'assumer seul le traitement de l'être cher et la responsabilité de son rétablissement. Vous ne pouvez toujours être présent et, si vous tentez de le faire, non seulement vous finirez par vous épuiser, mais vous nuirez aussi à son rétablissement. Acceptez l'aide qui vous est offerte et, si les membres de la famille n'en offrent pas, demandez-leur d'aider.

Parlez-en. Bien qu'il puisse être difficile de parler avec les membres de la famille et les amis de la maladie mentale d'une personne que vous aimez, le fait de vous taire pourra vous rendre sujet à l'isolement émotionnel et social à un moment où vous avez vraiment besoin de tout le soutien que vous pouvez obtenir. En vous permettant de parler de ce qui se passe avec un ami, un parent un groupe d'entraide ou un professionnel, vous pourrez évacuer le stress et la tension, et vous serez davantage ouvert et patient en présence de la personne malade.

Soyez réaliste. Ayez l'esprit ouvert en ce qui concerne le rétablissement de la personne que vous aimez et assurez-vous que vos attentes soient réalistes. Prenez la vie un jour à la fois : il se pourrait que cette personne ait besoin de plus de temps que vous le croyez avant que sa vie redevienne normale. Gardez en mémoire qu'il s'agit de la vie de la personne que vous aimez et non de la vôtre, alors, ne mettez pas trop de pression. Accordez-lui le temps et l'espace dont elle a besoin pour se rétablir à son propre rythme.

Fixez des limites. Même si l'être cher est dans l'impossibilité de maîtriser certains comportements, vous devez fixer des limites à ce qui est acceptable ou non chez vous. Si vous avez l'impression que des membres de la famille ou vous êtes en danger, ou que l'être cher pourrait mettre sa vie et sa sécurité en

danger, **demandez immédiatement l'aide d'un professionnel.** Selon la gravité du danger que vous percevez, vous pourriez composer le 9-1-1 ou penser à un traitement en établissement afin de protéger à la fois votre famille et la personne que vous aimez.

N'oubliez pas de penser à vous. Si vous ne prenez pas soin de vous, vous ne pourrez prendre soin d'une autre personne et être efficace. Prenez quelques jours afin de vous retirer de la situation et profitez-en pour faire des choses qui donneront à votre vie un sentiment de normalité et vous permettront de prendre du recul. Le fait de passer trop de temps avec la personne que vous aimez pourrait aggraver la situation et créer chez elle une relation de dépendance qui fera qu'elle comptera sur vous en tout temps. Soyez réaliste à l'égard de ses besoins et des vôtres afin d'être tous deux en mesure de faire face à la situation.

Malheureusement, la maladie mentale est un problème de plus en plus courant dans les familles, où qu'elles soient. La bonne nouvelle, c'est que votre famille et la personne que vous aimez n'êtes pas les seuls : de nombreuses personnes vivent des problèmes similaires au cours de leur vie et s'en rétablissent. Gardez l'esprit ouvert, prenez un certain recul et, surtout, ne prenez pas le poids du monde sur vos épaules : votre santé physique et émotionnelle en dépend.

© 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.