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.

Maladie mentale et relations interpersonnelles



La maladie mentale, comme la dépression, peut avoir une incidence sur les schèmes de pensée et le comportement d'une personne. Voici quelques signes et symptômes possibles :

Sentiment exacerbé de tristesse et de désespoir
Sautes d'humeur extrêmes
Comportement d'évitement à l'égard des amis et perte d'intérêt pour les activités

- Peurs ou inquiétudes excessives
- Incapacité à composer avec les problèmes et les activités du quotidien
- Difficulté à comprendre les personnes et les situations et à se sentir interpellé par elles
- Abus d'alcool ou de substances
- Changement dans la libido
- Colère excessive ou hostilité

Dans les cas graves, la personne peut avoir des pensées suicidaires ou perdre contact avec la réalité.

De tels sentiments et comportements marquent profondément la personne elle-même, mais aussi son entourage. Il arrive que les amis et les membres de la famille ressentent de la culpabilité, de la détresse ou de l'incompréhension face au comportement de la personne chère. Le conjoint peut être attristé de devoir faire le deuil de son ancienne vie et de la relation d'intimité qu'il avait. Il pourrait aussi éprouver de la rancœur à devoir assumer le rôle d'aidant. Quant aux collègues, aux voisins et aux connaissances, ils sont parfois déroutés ou ne savent pas quoi faire pour être utiles.

De plus, la stigmatisation encore aujourd'hui associée à la maladie mentale peut susciter de la gêne, de la honte et de la peur. C'est pour cette raison que, parfois, les amis et les collègues de la personne atteinte d'une maladie mentale vont l'éviter et que les membres de sa famille seront réticents à admettre la présence d'un problème.

Types de relations de soutien

© 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.

Il est important de pouvoir compter sur un bon réseau social, tout particulièrement pour les personnes atteintes d'une maladie mentale et pour les membres de leur famille. Ce réseau peut comprendre des relations formelles aussi bien qu'informelles.

Exemples de relations formelles :

- Équipe de professionnels de la santé
- Organismes et services spécialisés en santé mentale
- Organismes de services sociaux
- Lieux de culte
- Programme d'aide aux employés et à la famille offert au travail

Exemples de relations informelles :

- Famille
- Conjoints
- Amis
- Voisins
- Collègues
- Personnes partageant des intérêts communs (coéquipiers, membres d'un club, etc.)
- Communautés en ligne

Les relations formelles et informelles procurent un soutien pratique, informatif ou émotionnel. Chacune de ces différentes formes de soutien est essentielle au maintien d'une bonne santé mentale ainsi qu'au rétablissement de la personne malade.

- **Le soutien pratique** prend la forme d'une aide concrète, comme faire les courses, prendre soin des enfants ou préparer les repas.

- **Le soutien informatif** vise à communiquer de l'information utile, par exemple sur le diagnostic ou les ressources communautaires offertes. Communiquez avec nous pour accéder à du soutien informatif sous diverses formes.

- **Le soutien émotionnel** offert par l'entourage aide la personne à se sentir aimée et valorisée et lui donne le sentiment de faire partie d'une collectivité plus vaste.

Un réseau social élargi et axé sur le soutien peut non seulement favoriser le rétablissement et prévenir les rechutes, mais aussi contribuer au maintien de relations saines entre tous les intervenants.