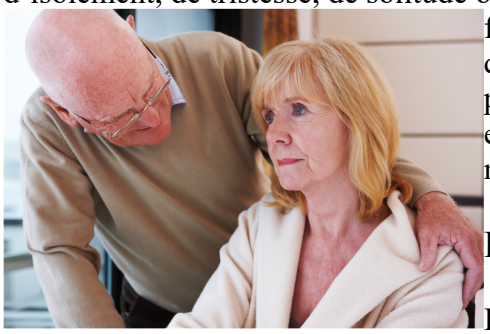
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Reconnaître les signes de maladie mentale et agir en conséquence

Il n'est pas facile de savoir si le comportement de quelqu'un est attribuable à une période difficile sur le plan émotionnel ou est un signe précurseur de maladie mentale. Il est normal d'éprouver des sentiments d'isolement, de tristesse, de solitude ou de détresse pendant une courte période. Ils nous aident à faire face à la vie et à surmonter les expériences les plus traumatisantes que la vie nous apporte. Cependant, si ces émotions ne changent pas avec le temps et commencent à nuire à vos tâches quotidiennes et à votre bien-être, elles pourraient être des signes de maladie mentale.



Les signes précurseurs

Il peut s'avérer incroyablement difficile de découvrir et d'admettre qu'un être cher est atteint d'une maladie mentale, ou que vous l'êtes vous-même. Les signes habituels de détresse comprennent notamment :

- des débordements émotionnels non provoqués;
- des changements marqués touchant la personnalité;
- l'incapacité de faire face aux problèmes et aux activités quotidiennes;
- une perte d'intérêt à l'égard des activités et un retrait social;
- des problèmes de concentration, de mémoire et de la difficulté à prendre des décisions;
- des changements importants dans les habitudes alimentaires et de sommeil;
- une anxiété extrême;
- une consommation excessive de drogues ou d'alcool;
- de fausses croyances, du délire ou des hallucinations.

Si vous décelez ces signes chez vous ou chez un être cher, ne les ignorez pas. Le fait de passer outre à une préoccupation touchant la santé mentale pourrait priver une personne que vous aimez du soutien et des soins dont elle a besoin dès maintenant.

Demandez de l'aide

Vous avez remarqué que quelque chose ne va pas, mais vous êtes mal à l'aise d'en parler ou vous ne savez pas comment aborder le sujet. Souvenez-vous qu'une intervention précoce accélérera le processus de rétablissement. Nous vous suggérons ci-dessous quelques idées pour aborder ce sujet délicat.

- **Démontrez de l'intérêt.** La personne que vous aimez pourrait ressentir de la honte, de la culpabilité, de la peur et de la confusion. Choisissez un moment tranquille pour aborder la question et exprimer avec délicatesse vos préoccupations en disant : « Je suis inquiet à ton sujet et j'aimerais t'aider » ou « J'ai remarqué que tu sembles anxieux. Te sens-tu bien? »**Écoutez attentivement** la réponse, sans interrompre et sans porter un jugement, ce qui pourrait inciter l'être cher à cesser de parler. En laissant savoir à la personne que vous aimez que vous prenez ses intérêts à cœur, vous créez pour elle un environnement attentionné et sécuritaire.
- **Suggérez des ressources.** Toute information pertinente et réelle peut contribuer à soulager l'anxiété qu'entraîne la recherche de services de soutien. Renseignez-vous sur les ressources et les

services dans sa région qui pourraient être utiles, comme un médecin de famille et son programme d'aide aux employés et à la famille, qui assurent une confidentialité. Les groupes de défense et les initiatives gouvernementales ont contribué à atténuer les préjugés associés à la maladie mentale. De plus, les programmes d'aide aux employés, les lignes d'entraide et les sites Web offrant de l'information à ce sujet sont plus nombreux que jamais. Ces sites Web et ces renseignements en ligne sont un moyen non menaçant d'encourager un proche à envisager des options de soutien en santé mentale lorsque la personne est disposée à le faire.

- **Offrez votre aide.** Bien que vous ne possédiez peut-être pas les compétences vous permettant d'apporter un soutien direct à une personne souffrant de maladie mentale, votre présence émotionnelle et physique est un élément précieux. Qu'il s'agisse de la conduire chez le médecin, de lui prêter votre épaule quand elle a du chagrin ou de lui préparer son mets favori – toutes ces petites choses que vous faites pour lui apporter un peu de soutien peuvent avoir une très grande importance.

Il peut s'avérer difficile de parler de problèmes de santé mentale avec une personne que vous croyez à risque; cependant, les ressources sont maintenant plus nombreuses et l'opinion publique est plus sensibilisée aux problèmes de santé mentale qu'auparavant. Il appartient à chacun de nous de jouer un rôle actif dans la réduction des préjugés associés à la maladie mentale. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à votre attitude et à votre comportement à l'égard de la santé mentale, et encouragez les gens autour de vous à faire de même. Abordez le sujet avec délicatesse, offrez de l'information et du soutien et mentionnez à la personne concernée que vous êtes là pour l'aider et non pour la juger.

© 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.