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.

Comment aider un être cher atteint d'une maladie mentale



La dynamique associée au diagnostic de la maladie mentale peut affecter la personne concernée ainsi que les membres de sa famille, ses amis et ses collègues. Inversement, reconnaître la maladie mentale et mettre au point un plan de traitement peut aider à réduire le stress que ressentent les parents et les amis, et permettre à la personne malade de guérir. Dans la plupart des régions du monde, on n'accorde pas la même importance à la santé mentale qu'à la santé physique. Bien que dans la majorité des pays développés les attitudes à l'égard de la maladie mentale soient de plus en plus positives – mais loin d'être parfaites, dans plusieurs autres cultures la honte, la peur, les croyances mystiques et la discrimination font encore obstacle au diagnostic et au traitement de la maladie mentale.

La stigmatisation de la maladie mentale, qui nuit à son diagnostic, à son acceptation et à son traitement, est entourée de mythes datant de plusieurs siècles et encore présents aujourd'hui dans de nombreuses cultures. Voyons quelques-uns de ces mythes et réalités.

MYTHE	RÉALITÉ
• Les gens qui ont une maladie mentale sont dangereux et il faut les éviter.	• La maladie mentale cause tout au plus de 3à5% de tous les actes de violence; les personnes atteintes de ce type de maladie sont plus susceptibles d'être des victimes de violence que des agresseurs.

• La maladie mentale ne touche pas les enfants.	• La moitié de toutes les maladies mentales commence à se manifester avant 14ans, et trois quarts d'entre elles apparaissent avant l'âge de 24ans.
• La maladie mentale ne peut pas être traitée; on en souffre toute sa vie.	• Une guérison complète est possible grâce au traitement. De 70 à 90% des personnes bénéficiant d'un traitement et de soutien constatent une réduction de leurs symptômes et une amélioration de leur qualité de vie.
• Je ne peux rien faire pour une personne atteinte de maladie mentale.	• La famille et les amis peuvent jouer un rôle déterminant pour amener la personne malade à obtenir un traitement et des services: 1. Écoutez-la et faites-lui savoir que vous désirez l'aider. 2. Aidez-la à obtenir des services de santé mentale. 3. Traitez-la avec respect, comme vous le feriez avec quelqu'un d'autre. 4. Intervenez lorsque vous entendez des gens utiliser des étiquettes comme «fou».

1. Alors, comment vous adressez-vous à un proche qui souffre d'une maladie mentale? Peu importe qui est touché – vous, votre conjoint, votre enfant, votre ami ou un parent, vous pouvez mettre en pratique les suggestions qui suivent pour entamer la conversation, et obtenir ou apporter du soutien. Commencez par vous-même! Quand vous en saurez plus sur la maladie, vous serez plus à l'aise d'en parler avec les autres. Renseignez-vous en obtenant de l'information fiable auprès de professionnels et d'associations spécialisés en santé mentale.
2. Créez une atmosphère propice à la discussion ouverte en demandant à vos proches ce qu'ils ont remarqué à propos des symptômes et du comportement présentés par la personne malade.
3. Demandez-leur ce qu'ils comprennent des mots qu'ils utilisent pour décrire la maladie mentale.
4. Expliquez-leur ce qu'est la maladie mentale en la comparant à d'autres maladies « maîtrisées » avec de l'aide, comme le diabète, les maladies cardiaques, l'asthme, etc.
5. Discutez avec vos enfants et les membres de votre famille de la guérison, en leur indiquant qu'il est possible de maîtriser la maladie et de vivre pleinement sa vie.
6. Dites aux enfants qu'ils ne sont pas responsables de la maladie mentale (s'ils manifestent des sentiments de culpabilité) et que même si un membre de la famille souffre d'une maladie mentale, ils n'en seront pas nécessairement atteints eux-mêmes.

On peut aussi aider et soutenir un proche atteint d'une maladie mentale en prônant l'acceptation de la maladie au sein de sa collectivité. Il existe un mouvement de défense des intérêts des personnes atteintes de maladie mentale en Australie, au Canada, en Europe, en Nouvelle-Zélande et aux États-Unis, où l'on trouve différentes organisations et personnes travaillant à l'atteinte d'objectifs communs pour les personnes souffrant de maladie mentale. Ce mouvement a contribué à changer les perceptions de la société à l'égard des maladies mentales. Que pouvez-vous faire pour défendre ces intérêts au sein de votre collectivité?

- Suivez une formation de sensibilisation aux maladies mentales.
- Assistez à une réunion d'un groupe de soutien.
- Participez à des activités visant à sensibiliser les gens.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Défendez énergiquement les droits des personnes souffrant d’une maladie mentale.
- Aidez un ami dans le besoin.
- Intervenez lorsque vous entendez des commentaires désobligeants concernant les personnes souffrant d’une maladie mentale.
- Appuyez les mesures législatives.
- Invitez les autres à se joindre à vous.

Si vous ou une personne que vous aimez êtes aux prises avec une maladie mentale ou tout autre symptôme inhabituel, consultez votre médecin ou communiquez avec votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF).

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.