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.

Vivre avec la maladie mentale



Grâce à un changement d'attitude radical à l'égard des maladies mentales au cours des 20 dernières années, de plus en plus de gens se rendent compte que ce sont simplement des maladies. Puisqu'il existe plus de 200 troubles mentaux dont le degré de gravité varie, il est essentiel d'obtenir un diagnostic exact et le traitement approprié. De nos jours, il existe de nombreux traitements, y compris la prise de médicament, la thérapie, le counseling, les changements au mode de vie, le soutien entre les pairs et, dans certains cas, les services communautaires et sociaux. Alors, pourquoi tant de gens ne savent-ils pas que leurs symptômes peuvent découler d'une maladie mentale ou évitent-ils de demander de l'aide?

Obstacles au rétablissement

Malgré les nombreux programmes de sensibilisation publique, les nouveaux médicaments, les ressources de plus en plus abondantes, la législation progressiste en matière de santé mentale et des débats plus ouverts et francs, les idées fausses se perpétuent. En voici quelques-unes :

- Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.
- Les gens qui ont des problèmes de santé mentale peuvent s'en sortir s'ils se donnent la peine d'essayer.
- Les personnes aux prises avec une maladie mentale sont faibles et ne supportent pas le stress.
- La maladie mentale sert d'excuse aux mauvais comportements.
- Les gens atteints de maladies mentales sont imprévisibles, voire violents et dangereux.
- Il est impossible de se rétablir des maladies mentales.

La bonne nouvelle, c'est que des millions de personnes touchées par une maladie mentale demandent de l'aide et du soutien, et s'épanouissent dans leur carrière, entretiennent des relations enrichissantes, élèvent des enfants heureux et sont des membres actifs et respectés de leur collectivité. La première étape consiste à obtenir un diagnostic exact.

Après un diagnostic

En apprenant que vous avez êtes atteint d'une maladie, vous pourriez éprouver toute une gamme d'émotions, y compris le choc, le déni, la peur, la culpabilité et la tristesse; or, vous avez un rôle important à jouer dans votre rétablissement. Par exemple :

- **Renseignez-vous le plus possible sur votre maladie.** Plus vous en saurez sur votre maladie et vos options de traitement, plus vous serez actif dans votre rétablissement. Il existe de nombreux et excellents sites Web ainsi que des ressources offertes par les organismes gouvernementaux et communautaires.
- **Suivez votre plan de traitement à la lettre.** Même si vous vous sentez mieux, n'arrêtez pas de prendre les médicaments qu'on vous a prescrits. Si vous cessez de les prendre, les symptômes pourraient revenir. Parlez à votre médecin avant d'apporter tout changement.
- **Constituez-vous un bon réseau de soutien.** Parlez à des membres de votre famille ou à des amis en qui vous avez confiance, et obtenez l'aide d'autres personnes atteintes de maladies mentales en fréquentant des groupes d'entraide ou des communautés en ligne. Les groupes d'entraide sont des lieux sûrs où vous pourrez parler de vos expériences, apprendre de celles des autres, et entrer en contact avec des gens qui comprennent ce que vous traversez. Vous pouvez trouver des groupes d'entraide en consultant les membres de votre équipe de soutien et par l'entremise des organismes de santé communautaires.
- **Maintenez des liens.** Vous pourriez ne pas avoir envie de socialiser, mais il est important de rester en contact avec la famille et les amis. L'isolement social est un important facteur de risque pouvant mener à la dépression ou même à certains types de dépendance.
- **Faites de l'exercice.** L'activité physique régulière est essentielle à une bonne santé, autant physique que mentale. Elle augmente la production d'endorphines, ces substances chimiques qui « font du bien », aide à soulager le stress de la journée, améliore l'humeur et favorise la sérénité. L'exercice peut également vous aider à mieux dormir. Même une activité légère comme la marche ou le jardinage peut être bénéfique.
- **Trouvez des moyens sains de gérer le stress.** Il peut s'agir d'exercices de respiration profonde, de méditation, de massages, de tai-chi ou même d'un bain relaxant.
- **Nourrissez-vous bien.** Votre alimentation a une influence sur votre santé physique et mentale. Quel que soit votre degré de fatigue, de frustration ou de contrariété, ne vous réfugiez pas dans les mets de restauration rapide, les repas prêts à manger et les gâteries sucrées et grasses. Continuez plutôt à consommer beaucoup de fruits, de légumes, de viandes maigres et de grains entiers.
- **Évitez l'alcool et les drogues.** La consommation d'alcool ou de drogues récréatives nuit au traitement d'une maladie mentale. Si vous ne pouvez pas y renoncer seul, consultez votre médecin et trouvez un groupe d'entraide qui pourrait vous soutenir.
- **Établissez des objectifs raisonnables.** Si vous vous sentez dépassé, donnez-vous la permission de ralentir le rythme. Vous pourriez trouver utile de dresser une liste de tâches quotidiennes ou d'utiliser un agenda pour structurer votre emploi du temps et rester organisé.
- **Soyez positif.** Concentrez-vous sur les bons aspects de votre vie, pas sur votre maladie ou les choses qui vous stressent. Plusieurs personnes trouvent utile de tenir un journal où elles notent les choses pour lesquelles elles sont reconnaissantes, par exemple, leurs talents et leurs aptitudes.

Enfin, souvenez-vous que vous avez un trouble médical qui se traite, et qu'il y a une multitude de gens qui sont prêts à vous soutenir. La maladie mentale ne doit pas vous empêcher de vivre votre vie. Si vous avez besoin de plus amples renseignements, cherchez des ressources dans votre région ou désirez obtenir de l'aide, communiquez de façon confidentielle avec votre programme d'aide aux employés et à la famille.

© 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.