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.

# Que se passe-t-il lorsqu'on reçoit un diagnostic de maladie mentale?



Recevoir un diagnostic de maladie mentale engendre des sentiments particuliers. Il est normal d'avoir peur ou d'être en colère, triste ou gêné. Cependant, un diagnostic de maladie mentale peut être une chose très positive, car c'est la première étape vers le rétablissement.

Tout de suite après le diagnostic, vous pourriez éprouver à la fois des émotions négatives et positives. Voici des sentiments fréquemment ressentis après un diagnostic de maladie mentale :

Peine : *« Ma vie ne sera plus jamais pareille, j'ai perdu la personne que je croyais être. »*
Culpabilité : *« Tout ça est de ma faute, j'aurais dû consulter plus tôt. »*
Honte : *« C'est tellement gênant, j'espère que personne ne l'apprendra. »*
Colère : *« Pourquoi est-ce que ça tombe sur moi? »*
Déni : *« C'est impossible, il y a sûrement une erreur. »*
Espoir : *« Maintenant que je sais ce qui ne va pas, je peux peut-être commencer à me rétablir. »*

Soulagement : *« Enfin, je sais ce qui ne va pas chez moi, je suis rassuré que ce ne soit plus un mystère. »*

Vous pourriez alterner entre les émotions négatives et les émotions positives et vous allez peut-être éprouver de nombreuses émotions en même temps. Se voir diagnostiquer une maladie mentale peut être très déroutant, et c'est normal. Voici quelques faits à retenir ainsi que des choses à faire après avoir reçu votre diagnostic.

**Vous n'êtes pas seul**

Il est essentiel de garder cela à l'esprit. La maladie mentale est incroyablement fréquente : en Amérique du Nord, une personne sur cinq en est atteinte.

**Renseignez-vous sur votre diagnostic.**

Lisez le plus possible sur la maladie qu'on vous a diagnostiquée. Cherchez des ressources fiables comme des livres, des sites Web d'organismes voués à la santé mentale et des témoignages personnels publiés dans les groupes de discussion en ligne.

**Il vous appartient d'en parler ou pas**

Révéler votre diagnostic est un choix entièrement personnel : vous pouvez choisir d'en parler à plusieurs personnes ou de ne pas en parler du tout, ou encore d'attendre le moment approprié avant d'en parler quelqu'un.

**Renseignez-vous sur vos options de traitement**

Même si votre diagnostic est de nature médicale, cela ne signifie pas que votre traitement doit l'être aussi. Pour certaines personnes, la médication constitue une partie importante du traitement, tandis que pour d'autres la thérapie par la parole suffit.

**Faites appel à des professionnels**

Peu importe la voie que vous choisirez, il est important d'aller chercher de l'aide. Votre PAEF peut vous fournir, de même qu'à votre famille, des services de counseling et d'éducation.

**Bâtissez-vous un réseau social de soutien**

Que vous soyez rempli d'espoir et totalement soulagé d'avoir enfin reçu un diagnostic ou que vous vous sentiez bouleversé et effrayé, vous aurez besoin d'un soutien extérieur en plus de celui de votre thérapeute, de votre conseiller ou de votre médecin. Qu'il s'agisse de membres de votre famille, d'amis ou d'une communauté en ligne, vous devez pouvoir compter sur des gens qui connaissent votre maladie ou ont vécu ce que vous traversez actuellement pour vous aider à composer avec les hauts et les bas qui y sont associés.

Même si cela peut être angoissant et accablant, votre diagnostic de maladie mentale ne vous définit pas : vous n'êtes pas votre diagnostic, vous faites partie des millions de gens atteints d'une maladie mentale. Concentrez-vous sur le côté positif de la situation. Vous avez probablement consulté un professionnel de la santé parce que vous n'alliez pas bien, alors maintenant que vous savez ce qui ne va pas, vous pouvez commencer à y remédier.

© 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.