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.

Parler ou non de son problème de santé mentale

Si un médecin a diagnostiqué chez vous un trouble de santé mentale, il se peut que l’idée de l’annoncer à votre famille, à vos amis et à vos collègues vous effraie. L'image négative et le mystère associés aux maladies mentales ainsi que la possibilité d'un changement dans vos relations ou celle d'être mal jugé pourraient vous faire peur et nuire à la communication. Un solide appui d’ordre affectif et matériel a cependant de bonnes chances de faire beaucoup de bien à votre esprit et, ainsi, de contribuer à votre rétablissement tout en favorisant votre mieux-être.



Devrais-je en parler?

C'est à vous de décider si vous parlerez ou non de votre problème. Vous avez le droit de choisir les personnes à qui vous voulez en faire part et ce que vous avez l'intention de révéler. Au moment de prendre une décision, il est important de tenir compte des éléments suivants :

- En parlant de votre santé mentale, vous apaisez votre esprit, vous faites disparaître l'image négative associée à cette maladie et, par l'honnêteté et la franchise de vos propos, vous calmez les craintes que pourraient éprouver les gens.
- Le fait d'être préparé à répondre à toutes sortes de questions peut désamorcer une situation susceptible d’être chargée d’émotions. Déterminez à l'avance les renseignements que vous n'avez aucune objection à partager et les précisions que vous voulez apporter. Ensuite, en compagnie d'un être cher ou d'un professionnel de la santé, exercez-vous à répondre aux questions ou à refuser poliment d’y répondre.
- La protection de votre vie privée, votre degré d'aise, le soutien prévu et la sécurité sont des facteurs à prendre en considération. Et n’oubliez pas: si une personne atteinte de cancer ou d'hypertension n'est pas obligée de parler de son état de santé, pourquoi devriez-vous parler du vôtre?
- Vous n'êtes pas seul. Plus de 4,5 millions de Canadiens, soit 20 pour cent de la population, souffriront d'une maladie mentale au cours de leur vie.

Une question bien personnelle

Allez-vous en informer votre famille immédiate seulement? Pensez-vous que vos amis vous seront fidèles quand vous irez moins bien? Il est difficile de décider ce que vous devez dire ou ne pas dire aux personnes de votre entourage. Cependant, n’oubliez pas que les personnes que vous aimez sont souvent en mesure de vous comprendre et de vous apporter du soutien aux moments où vous en avez le plus besoin. En passant en revue vos options, il serait bon de penser aux points suivants :

La personnalité de chacun. Il se peut que certains de vos proches aient tendance à porter un jugement catégorique, alors que d’autres sont plus enclins à offrir une écoute attentionnée et à manifester de l’empathie. Leur personnalité jouera un rôle important dans leur façon de réagir à votre maladie mentale. Les personnes loyales, ouvertes d’esprit ou confiantes seront portées à offrir des mots

d'encouragement et un appui chaleureux. Dans l'incertitude, commencez par dire que vous venez de passer des moments difficiles et voyez quelle sera leur réaction avant d'en révéler davantage.

Vos besoins. Votre problème de santé mentale pourrait-il vous mettre en danger? Votre comportement pourrait-il changer? Vos besoins devraient jouer un rôle lorsqu'il s'agira de décider ce que vous direz et à qui vous en parlerez. Avoir quelqu'un qui vous amènera chez le médecin, qui vous aidera à faire votre épicerie ou qui vous prêtera l'appui de son épaule pourrait vous aider à vous rétablir. Communiquez avec des personnes que vous aimez et qui sont capables d'envisager votre rétablissement sous un jour positif.

Au travail. Il n'est pas impossible que la décision de parler de votre maladie mentale à vos collègues de travail soit encore plus difficile à prendre. L'incertitude quant à la réaction de vos supérieurs et la crainte des cancans rendront peut-être votre décision difficile.

Avez-vous songé à ce qui suit?

La protection de votre vie privée. C'est une chose que d'informer votre supérieur immédiat de votre maladie, mais ce n'est peut-être pas une bonne idée d'en parler à Marie-Jo au poste de travail no 4, à Robert à la salle du courrier ou à Yvette à la cafétéria. Il n'est pas toujours facile de garder un secret au travail. Choisissez une personne en qui vous avez confiance, de préférence un gestionnaire ou un superviseur, qui pourra vous servir de confident et vous apporter son appui au travail.

L'évolution de vos besoins. Si vous devez prendre des médicaments ou des pauses supplémentaires ou s'il vous faut un horaire variable, ce pourrait être une bonne idée de parler de votre maladie mentale à votre supérieur ou aux membres de votre équipe. Le soutien de collègues en qui vous avez confiance allégera sans doute la pression, car vous n'aurez plus besoin de camoufler votre maladie.

Les questions de sécurité. Il se pourrait que votre sécurité et celle de vos collègues jouent un rôle important dans la décision de révéler votre maladie. S'il existe une possibilité que votre maladie entraîne une situation de crise ou si vous prenez des médicaments, sans doute serait-il prudent d'en parler à quelqu'un au travail afin que cette personne soit prête à intervenir, s'il y a lieu.

La décision de faire part de votre maladie à certains membres de votre famille, amis ou collègues est une question de choix. Il se pourrait que vous ayez des craintes au sujet de l'image qu'ils se feront de vous et des changements qui sont susceptibles de se produire dans vos relations. Mais, en choisissant avec soin d'aborder la question avec des personnes de confiance, qu'il s'agisse d'êtres chers ou de collègues, vous commencerez à tisser de précieux liens de soutien, à vaincre le tabou et les préjugés associés à la maladie mentale. Ce faisant, vous vous donnerez les meilleurs moyens de vous rétablir.

© 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.