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.

Devriez-vous parler de votre diagnostic de maladie mentale?



Bien des gens tentent de gérer leur problème de santé mentale seuls, sans se confier à quiconque. Même si les mentalités changent, la crainte de voir ses relations, sa carrière ou sa réputation en souffrir est réelle. Toutefois, qu'il s'agisse d'une maladie physique ou mentale, un bon réseau de soutien est une composante essentielle d'un plan de traitement, et pour ce faire, il faut d'abord parler du problème.

Si vous vous demandez à qui vous devriez révéler votre maladie, sachez qu'il n'y a pas de règle. Ça dépend de vous.

Voici quelques suggestions qui pourraient vous aider à prendre une décision à ce sujet :

- **Sachez que vous n'êtes pas seul.** Au moins un Nord-Américain sur cinq souffrira d'une maladie mentale au cours d'une année donnée. C'est donc dire que parmi vos voisins, vos collègues ou amis, une personne sur cinq est aux prises avec un problème semblable.
- **Vous n'êtes pas obligé de le dire à tout le monde.** Si vous vous absentez du travail en raison d'un problème de santé, quel qu'il soit, vous devez en informer votre employeur. Vous pourriez vouloir obtenir en premier lieu le soutien d'un proche.
- **Vous n'avez pas besoin de tout révéler.** C'est à vous de décider ce que vous direz et ce que vous tairez. Si vous êtes mal à l'aise de répondre à une question, vous pouvez simplement mentionner que vous préférez ne pas en parler pour le moment.
- **C'est en forgeant qu'on devient forgeron.** Révéler qu'on est atteint d'une maladie peut être stressant; c'est donc une bonne idée de répéter ce que vous allez dire avec un proche ou votre thérapeute ou conseiller. Vous serez ainsi mieux en mesure de répondre aux éventuelles questions et de déterminer à qui vous voulez en parler.
- **Soyez prêt à faire face à des réactions négatives.** Certaines personnes pourraient avoir de la difficulté à accepter votre diagnostic et votre état. Il ne sert à rien d'argumenter avec les autres concernant votre situation. Indiquez-lui plutôt ce qu'il peut faire pour vous aider et orientez-le vers les ressources appropriées, comme un programme d'aide aux employés.

Si vous ou un membre de votre famille avez besoin d’aide ou d’information concernant une maladie mentale, communiquez avec nous.

© 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.