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.

Six manières d’aider une personne atteinte d’une maladie mentale



Lorsqu’un être aimé reçoit un diagnostic de maladie mentale, la confusion et la crainte surgissent parfois. Si vous n’avez jamais vraiment été mis devant une telle situation, il peut être difficile de savoir ce qu’il faut faire pour lui venir en aide, malgré vos meilleures intentions. L’impuissance et le désespoir sont les premiers sentiments ressentis devant ce diagnostic, mais ils ne devraient pas devenir permanents : il existe différentes manières d’aider et de soutenir un membre de votre famille ou un ami atteint d’une maladie mentale. En voici six :

1. **Renseignez-vous**

   Cette première étape est essentielle si vous voulez être en mesure d’offrir votre aide ou votre soutien : plus vous en savez sur la maladie de l’être cher, mieux vous serez outillé pour l’aider concrètement. Il faut donc que vous consacriez du temps à la recherche : il existe différentes organisations de défense et de traitement pour chaque maladie mentale, dont les sites Web regorgent de renseignements fiables. Consultez des ouvrages pertinents à la bibliothèque de votre quartier, qu’ils portent sur la maladie elle-même ou relatent les mémoires d’une personne qui en a déjà souffert.

2. **Jouez un rôle dans le traitement**

   Suivre une thérapie pour une maladie mentale peut-être une expérience solitaire et terrifiante, qu’il est parfois tentant d’abandonner. Le soutien est utile : offrez à l’être cher de l’accompagner chez le médecin, aidez-le à tenir un journal de ses symptômes et de sa réponse aux différents

traitements et parlez à son équipe soignante afin de savoir ce que vous pouvez faire d'autre pour participer à son plan de traitement.

3. **Parlez-en**

   La maladie mentale est souvent drapée de silence, mais en parler ouvertement peut atténuer considérablement le stress de l'être aimé. Il ne faut pas en faire toute une histoire, mais la honte et la stigmatisation peuvent être largement réduites simplement en lui disant que vous êtes là pour lui et prêt à l'écouter se confier sur sa maladie, ses sentiments et sa compréhension de ce que vous pouvez faire pour le soutenir.

4. **Normalisez et faites autre chose**

   Autant il est important d'être franc et ouvert à propos de la maladie mentale, autant cela peut devenir épuisant si votre vie semble tourner autour d'elle. Adonnez-vous à des activités qui vous rappellent, à vous et à l'être cher, que la maladie mentale n'est pas le centre de votre univers – laissez-le prendre l'initiative et demandez-lui de proposer une activité qu'il aimerait faire.

5. **Aidez-vous vous-même**

   Il est crucial de prendre soin de vous si vous désirez aider les autres. Vivre avec une personne atteinte d'une maladie mentale peut être une source de stress importante qu'il ne faut pas sous-estimer. Il est tout à fait prévisible et normal que vous soyez touché émotionnellement par la maladie de l'être aimé. Vous pourriez envisager de parler à un conseiller, ou trouver un groupe d'entraide créé expressément pour ceux qui soutiennent les personnes aux prises avec une maladie mentale.

6. **Exprimez votre amour et votre appui**

   Dites à l'être cher à quel point vous l'aimez, à quel point il est courageux et à quel point vous en êtes fier. Rappelez-lui qu'il peut toujours compter sur votre appui, s'il en a besoin, et que vous comprenez qu'il doit prendre le temps nécessaire pour se rétablir.

Surtout, si jamais vous n'êtes pas certain de ce que vous devez faire pour l'aider ou de la qualité de votre soutien, posez-lui la question. Chaque personne atteinte d'une maladie mentale la vit de façon différente, et il n'y a pas meilleur expert sur cette maladie que la personne directement concernée.
© 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.