

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.

Aider les amis et la famille à identifier et gérer des problèmes de santé mentale

Une maladie mentale peut frapper en tout temps. Il n'est pas facile de savoir si les symptômes manifestés par un ami ou un parent sont une conséquence du stress, d'une étape de la vie difficile à traverser ou un signe précurseur de maladie mentale. De plus, les préjugés associés à cette maladie pourraient rendre une conversation à ce sujet plutôt difficile. Le fait de passer outre à une préoccupation touchant la santé mentale pourrait priver une personne que vous aimez du soutien et des soins qu'il pourrait souhaiter obtenir, mais qu'elle ne peut demander.

Les signes précurseurs

Il n'est pas toujours facile de reconnaître les signes précurseurs d'une maladie mentale; cependant, les signes habituels de détresse pourraient comprendre, entre autres :

- des débordements émotionnels non provoqués
- des changements marqués touchant la personnalité
- l'incapacité de faire face aux problèmes et aux activités quotidiennes
- des changements importants dans les habitudes alimentaires et de sommeil
- des problèmes de concentration, de mémoire et de la difficulté à prendre des décisions
- une anxiété extrême

Aider un être cher

Vous avez remarqué que quelque chose ne va pas, mais vous êtes mal à l'aise d'en parler ou vous ne savez pas comment aborder le sujet. Souvenez-vous qu’une intervention précoce accélérera le processus de rétablissement. Voici des suggestions pour vous aider à aborder ce sujet délicat.

Exprimer votre inquiétude

La personne que vous aimez pourrait ressentir de la honte, de la culpabilité, de la peur et de la confusion. Choisissez un moment tranquille pour aborder la question et exprimer avec délicatesse vos préoccupations en disant : « Je suis inquiet à ton sujet et j’aimerais t’aider » ou « J’ai remarqué que tu sembles anxieux. Te sens-tu bien? » Écoutez attentivement la réponse, sans interrompre et sans porter un jugement, ce qui pourrait inciter l’être cher à cesser de parler. En laissant savoir à la personne que vous aimez que vous prenez ses intérêts à cœur, vous créez pour elle un environnement attentionné et sécuritaire.

Suggérer des ressources

Renseignez-vous sur les ressources d’aide dans votre région. Toute information pertinente et réelle peut contribuer à soulager l’anxiété qu’entraîne la recherche de services de soutien. Les groupes de défense et les initiatives gouvernementales ont contribué à atténuer les préjugés associés à la maladie mentale et les programmes d’aide aux employés, les lignes d’entraide et les sites Web offrant de l’information à ce sujet sont plus nombreux que jamais. De plus, il s’agit là d’un moyen non menaçant de remettre la décision entre les mains de l’être cher, car elle l’encourage à explorer les possibilités d’aide en santé mentale et à y faire appel au moment qui lui conviendra.

Offrir de l’aide

Bien que vous ne possédiez peut-être pas l’expérience vous permettant d’apporter un soutien direct à une personne souffrant de maladie mentale, votre présence émotionnelle et physique est un élément précieux. Qu’il s’agisse de le conduire chez le médecin, de lui prêter votre épaule quand il a du chagrin ou de lui préparer son mets favori – toutes ces petites choses que vous faites pour lui apporter un peu de soutien ne peuvent que l’aider à se rétablir.

Il peut s’avérer difficile de parler de problèmes de santé mentale avec une personne que vous croyez à risque; cependant, les ressources sont maintenant plus nombreuses et l’opinion publique est plus sensibilisée aux problèmes de santé mentale. Il appartient à chacun de nous de jouer un rôle actif dans la réduction des préjugés associés à la maladie mentale. Prenez le temps de vous arrêter et de réfléchir à votre attitude et à votre comportement à l’égard de la santé mentale, et encouragez les gens autour de vous à faire de même. Abordez le sujet avec délicatesse, offrez de l’information et du soutien et mentionnez à cette personne que vous êtes là pour l’aider et non pour la juger.
© 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.