

# Soutenir un ou une membre de la famille ou ami ayant des besoins en matière de santé mentale



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Il est fort probable que vous connaissiez quelqu'un dans votre entourage qui souffre de troubles mentaux, car les maladies mentales touchent directement 1 personne sur 5 et peuvent toucher N'IMPORTE QUI. Les maladies mentales consistent en des troubles cérébraux et les individus présentant des troubles cérébraux méritent votre soutien, de la même manière que vous soutiendrez une personne présentant une maladie touchant toute autre partie du corps. Des comportements simples, tels que passer du temps avec la personne en question, l'écouter et être serviable, sont élémentaires, mais constituent également des moyens forts de montrer notre amour et notre soutien. Lorsque ces comportements ne sont pas suffisants, la famille et les amis peuvent jouer un rôle clé en aidant les personnes qui leur sont chères à obtenir de l'aide des professionnels de la santé.

## Introduction

Si une personne qui vous est chère est malade, cela peut être effrayant. Lorsqu'elle souffre de problèmes de santé mentale, cela est d'autant plus effrayant. Cela peut être difficile de voir quelqu'un que vous aimez souffrir et il est perturbant de voir une personne que vous connaissez bien se comporter de façon étrange. Vous savez comment vous prendriez soin d'elle si elle souffrait d'un rhume ou d'une grippe; mais que feriez-vous si elle souffre d'une maladie mentale? Tout comme un être cher qui développe un diabète, une personne présentant des troubles de santé mentale a besoin de plus d'amour et de soutien. Vous pourriez ne pas être en mesure de voir la maladie, mais cela ne signifie pas pour autant que vous êtes désarmé pour aider.

## Comment savoir quand aider?

Certains des signes indiquant qu'un ami ou un membre de la famille pourrait présenter des troubles mentaux et avoir besoin d'aide sont :

- Ils ne font soudainement plus preuve d'intérêt pour des loisirs ou d'autres activités qu'ils avaient l'habitude d'aimer
- Ils semblent en colère ou triste pour peu ou sans raison
- Ils ne semblent plus apprécier quoi que ce soit
- Ils vous ont raconté ou semblent entendre des voix étranges ou avoir des pensées troublantes
- Ils semblent être émotionnellement indifférents, comme s'ils ne ressentaient plus rien
- Ils étaient en bonne santé auparavant, désormais, ils disent toujours qu'ils se sentent un peu malades
- Ils mangent beaucoup plus ou moins qu'ils n'avaient l'habitude de manger

- Leurs habitudes de sommeil ont changé
- Ils semblent anxieux ou terrifiés par des situations ou des objets dans la vie qui vous semblent normaux à vous et aux autres
- Ils ont manqué de manière plus fréquente le travail ou l'école
- Ils se sont mis à boire de manière excessive ou à consommer des drogues pour faire face à cette situation
- Ils parlent de se donner la mort et qu'ils se sentent désespérés
- Ils évitent leurs amis proches et les membres de leur famille

## Comment puis-je aider?

Les travaux de recherche sur le sujet confirment que le soutien offert par la famille et les amis constitue une composante clé de l'aide apportée à une personne qui vit des problèmes de santé mentale. Ce soutien fournit un réseau d'aide pratique et émotionnelle. Ces réseaux peuvent être composés des parents, des enfants, des frères et sœurs, des époux et des partenaires, de la famille éloignée, des amis proches et d'autres personnes pour lesquelles nous sommes importants, à l'instar des voisins, des collègues, des entraîneurs et des professeurs. Certaines personnes disposent de réseaux plus larges que d'autres, mais la plupart d'entre nous ont au moins quelques personnes sur lesquelles compter lorsque nous avons besoin d'elles.

Il existe un certain nombre de moyens importants grâce auxquels la famille et les amis peuvent aider une personne engagée dans un processus de guérison d'une maladie mentale :

- **Savoir lorsque quelque chose ne va pas** — ou va bien : obtenir de l'aide rapidement représente une partie importante du traitement de la maladie mentale, et comme ils passent du temps avec nous, la famille et les amis sont souvent les premiers qui remarquent que quelque chose ne va pas. Voir « Comment savoir quand aider ? » à la page suivante pour les signes à repérer. Trouver un traitement qui fonctionne adéquatement constitue souvent un chemin fait d'embûches et de réussites, et les membres de la famille pourraient également être les premiers à observer des signes d'amélioration.
  - *Comment puis-je procéder?* **CONSEIL** : Apprenez-en davantage sur les signes et les symptômes de différentes maladies mentales. Aussi, apprenez-en davantage sur la manière dont les traitements fonctionnent de manière à connaître les effets secondaires que vous pourriez observer, à quel moment vous pouvez remarquer des améliorations et lesquelles rechercher en premier lieu. Une étude récente a révélé que lorsque la famille dispose de connaissances sur la maladie, les taux de rechute de leurs êtres chers sont réduits de moitié la première année.
- **Chercher de l'aide** : la famille et les amis peuvent se révéler être des intervenants importants pour aider les proches à dépasser les premiers stades difficiles de la maladie mentale. Ils peuvent aider leur proche à trouver quel traitement leur convient le mieux. Ils peuvent également jouer un rôle crucial en informant les professionnels de la situation, en brossant un portrait de la situation que la personne malade pourrait ne pas être en mesure de décrire par elle-même.
  - *Comment puis-je procéder?* **CONSEIL** : proposer de prendre les premiers rendez-vous avec un médecin de famille pour détecter les problèmes ou accompagner la personne qui ne se sent pas bien chez le médecin peut souvent être un élément favorable pour une personne qui pourrait ne pas avoir l'énergie ou la concentration de s'y rendre par elle-même. Si vous accompagnez une personne, collaborez avec elle pour rédiger toutes notes ou questions que l'un de vous souhaite soulever à l'avance de manière à ce que vous traitiez de tous les points les plus importants. Si elle veut le faire par elle-même, montrez-lui que vous la soutenez et demandez-lui si vous pourriez faire quoi que ce soit pour l'aider.
  - **CONSEIL** : vous ne pouvez pas toujours empêcher les crises en santé mentale de survenir. Si un proche a besoin de se rendre à l'hôpital, tentez de l'encourager pour qu'il s'y rende par lui-même. S'il refuse et qu'il est très mal en point, vous pouvez vous assurer que la personne reçoive un traitement d'urgence dans le cadre de la Mental Health Act de la C.-B. Consultez notre fiche d'information dans « Getting Help during Crises and Emergencies » (Faire appel à de l'aide durant les crises et les urgences), de façon à ce que vous sachiez quoi faire si cela survient. La fiche présente également des conseils visant à prévenir les crises ou à préparer les plans d'urgence à l'avance.
- **Aider avec les médicaments, les rendez-vous et les traitements** : étant donné que vous passez beaucoup de temps auprès des êtres qui vous sont chers, vous pouvez les aider à ne pas oublier de prendre leurs médicaments. Vous pourriez également expliquer au médecin pourquoi les médicaments ne sont pas

pris comme ils devraient l'être. De la même manière, vous pourriez avoir la tâche de rappeler à votre proche de faire les devoirs qui lui sont suggérés par le thérapeute ou d'utiliser son traitement de luminothérapie chaque matin ou encore de prendre des rendez-vous pour le traitement.

- *Comment puis-je procéder?* **CONSEIL** : Si vous remarquez que votre proche a des difficultés à prendre ses médicaments, vous devriez le mentionner à son médecin ou son pharmacien. Ils peuvent lui offrir des moyens plus faciles de prendre les médicaments. S'il existe d'autres problèmes concernant l'administration des médicaments tels que des effets secondaires ou d'autres préoccupations, encouragez votre proche à rédiger ses préoccupations et ses questions et d'en parler à son médecin. S'il n'a pas une bonne relation avec son médecin, aidez-le à en trouver un nouveau. Si les coûts constituent un obstacle, renseignez-vous sur le no-charge psychiatric medication coverage de la C.-B. (la couverture médicale psychiatrique gratuite) connue sous le nom Plan G.
  - **CONSEIL** : Suggérez à votre proche de rédiger un journal sur les symptômes pour garder une trace de son état chaque jour avant, pendant et après le traitement ainsi que pour noter les éléments qui déclenchent plus de symptômes.
- **Soutenir un mode de vie sain** : les familles peuvent également participer aux facteurs quotidiens tels que les finances, la résolution des problèmes, le logement, la nutrition, les loisirs, l'exercice physique et les habitudes de sommeil adéquates.
    - *Comment puis-je procéder?* **CONSEIL** : consultez nos Wellness Modules (modules de bien-être) à l'adresse [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca) pour des conseils pratiques et sur la manière d'avoir un mode de vie sain aussi bien pour vous que pour votre proche.
    - **CONSEIL** : le personnel dans les centres de santé mentale au sein de votre communauté pourrait être en mesure de vous aider au moyen de formations en dynamique de la vie ainsi que pour établir des liens pour les questions de revenus et de logement.
  - **Offrir un soutien émotionnel** : vous pouvez jouer un rôle important en aidant une personne mal en point à se sentir moins seule et honteuse. Elle n'est pas à blâmer pour sa maladie, mais elle pourrait s'en tenir responsable, ou pourrait recevoir ce message d'autres personnes. Vous pouvez les aider à nourrir leur espoir.
    - *Comment puis-je procéder?* **CONSEIL** : Tentez d'être aussi aidant, compréhensif et patient que possible. Consultez notre section « Que faire à présent ? » pour des conseils sur la manière de bien communiquer.
    - **CONSEIL** : prendre soin d'un membre de la famille ou d'un ami malade peut représenter une source de stress. Gardez à l'esprit que vous avez également besoin d'un soutien émotionnel. Pensez à rejoindre un groupe de soutien à l'intention des membres de la famille de personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale. Vous pouvez ainsi nouer des liens avec d'autres personnes vivant la même situation et elles peuvent vous aider à gérer vos propres émotions. Il est extrêmement important de veiller à ce que vous preniez également soin de votre santé mentale.

## Pour de plus amples renseignements

Communiquez avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour de plus amples renseignements.  
Site Web : [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

## Remerciements

Nous remercions spécialement HeretoHelp pour avoir donné leur permission pour reproduire cet article. Le titre original de l'article : « Supporting a Friend or Family Member with a Mental Disorder ». Site Web : [www.heretohelp.bc.ca](http://www.heretohelp.bc.ca)