

# Aider un proche ayant des problèmes de santé mentale

La famille et les amis peuvent apporter un soutien important à une personne souffrant d'un problème de santé mentale. En collaboration avec Katie Turner, M. Sc., psychologue agréée, nous avons rédigé ce guide pour vous aider à reconnaître les signes de problèmes de santé mentale et à savoir quand demander de l'aide et comment aborder le sujet.

N'oubliez pas de prendre soin de vous-même avant d'aider les autres. Consultez souvent ce guide pour faire le point sur votre propre santé mentale.



## Reconnaître les signes de problèmes de santé mentale

Vous avez remarqué que le comportement d'un proche a changé? Voici des signes de détresse à surveiller :



### Facteurs physiques et cognitifs

- Changement à l'apparence ou à l'hygiène personnel
- Sentiment de tristesse ou de désespoir
- Incapacité à communiquer efficacement
- Problèmes de concentration
- Confusion ou perte de contact avec la réalité



### Facteurs sociaux

- Changement au style et à la fréquence des communications
- Irritabilité
- Isolement
- Incapacité de maintenir des relations
- Incapacité croissante de faire face aux activités et aux problèmes courants



### Facteurs comportementaux

- Manifestations inhabituelles d'émotions
- Fluctuations extrêmes de l'humeur
- Méfiance inhabituelle, et peur ou inquiétude excessives
- Faible niveau d'énergie ou fatigue extrême (ou niveau d'énergie extrême et symptômes maniaques)
- Problèmes de sommeil (trop ou pas assez de sommeil)
- Perte d'appétit ou suralimentation
- Consommation/abus d'alcool ou de drogues
- Mauvaise gestion financière (p. ex. dépenses excessives, non-paiement de factures, endettement)



La vie est plus radieuse sous le soleil

## Quand demander de l'aide :

Nous vous recommandons de consulter un professionnel en santé réglementé (psychologue, médecin de famille, infirmière, psychiatre ou autre fournisseur de soins de santé mentale) si vous ou un proche ressentez plusieurs des signes et symptômes ci-dessus, surtout s'ils :

- persistent plus de deux semaines;
- persistent au point où vous êtes incapable de travailler ou de vaquer à vos occupations quotidiennes;
- s'accompagnent d'un sentiment intense de détresse, de désespoir, ou de pensées suicidaires.

N'hésitez pas à demander de l'aide si vous ou un proche ressentez ces symptômes.

## 6 façons d'en parler



### 1. Vérifiez comment vont vos proches.

Souvent, la maladie mentale est invisible. Si un proche vous inquiète, appelez-le ou demandez-lui comment il va. Mieux encore, présumez que les gens que vous côtoyez ont tous leurs problèmes. Faites preuve d'empathie, de gentillesse et de respect. Reconnaissez les signes et ne faites pas l'autruche si vous remarquez un changement chez quelqu'un.



### 2. Abordez le sujet délicatement.

Entamer une conversation au sujet de la santé mentale de quelqu'un demande du tact, de l'empathie et de la compassion. Dites-lui que vous êtes inquiet à son sujet. Parlez de ce qui vous préoccupe, de ce que vous avez observé. Posez-lui des questions et écoutez-le attentivement. N'essayez pas de tirer des conclusions hâtives ni d'offrir immédiatement des conseils ou une solution ou de poser un diagnostic. C'est le travail des professionnels en santé mentale.



### 3. Ne supposez pas que vous savez ce que la personne vit.

Si vous avez déjà souffert d'un problème de santé mentale, vous êtes bien placé pour en reconnaître les symptômes chez une autre personne. Mais ne présumez pas qu'elle vit la même chose que vous. Les symptômes peuvent être semblables, mais les causes du problème varient d'une personne à l'autre, tout comme les défis à surmonter. Établissez une bonne communication. Instaurez un climat de confiance. Utilisez le « je » au lieu du « tu » et restez aussi neutre que possible. La personne pourra se confier sans se sentir jugée.



### 4. Offrez votre aide pour trouver des ressources.

Déterminez d'abord si la personne que vous voulez aider peut s'inscrire elle-même dans un centre de traitement. Si c'est le cas, encouragez-la à le faire. Vous pouvez aussi lui suggérer de consulter son médecin de famille ou l'aider à prendre rendez-vous via [LuminoSanté](#) dans un centre de toxicomanie ou de santé mentale.



## 5. Offrez un soutien inconditionnel.

Si un ami ou un proche décide d'entreprendre un traitement, soutenez-le d'égal à égal et ne le jugez pas. Mentionnez les changements positifs que vous remarquez pour qu'il puisse voir ses progrès.



## 6. Sachez quand il faut agir sur-le-champ.

Si vous voyez que les symptômes s'aggravent, ne perdez pas de temps. Il y a des ressources pour aider les gens qui vivent une crise. Si quelqu'un évoque la possibilité de se blesser ou de faire du mal à d'autres, appelez les services d'urgence. Il est très important qu'il obtienne une aide immédiate.

- Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat, composez le 911 ou présentez-vous à l'hôpital le plus près.
- Appelez le [Service canadien de prévention du suicide](#) au 1-833-456-4566 ou 1-866-277-3553 (résidents du Québec).
- Communiquez avec [l'Association canadienne pour la santé mentale](#) afin d'obtenir un soutien près de chez vous.
- Trouvez un professionnel en santé mentale sur le site [Lumino Santé](#).

Comme pour la santé physique, la prévention et l'intervention précoce sont les approches les plus efficaces en matière de santé mentale. N'attendez pas que les symptômes s'aggravent ou se transforment en crise; demandez de l'aide immédiatement.

Surtout, n'oubliez pas que les problèmes de santé mentale fluctuent. Vérifiez souvent comment vont vos proches. Soyez disponible, écoutez-les et offrez-leur votre soutien.

**Pour en savoir plus, visitez le site de [Lumino Santé](#).**

### Sources :

Ai-je besoin d'une thérapie? 11 signes à reconnaître, Lumino Santé, 2020

*Mental Illness*, Mayo Clinic (en anglais seulement)

Maladie mentale : comment aider un proche, Lumino Santé, 2019

Guide sur le stress et l'anxiété, Lumino Santé

*A therapist's tips on navigating personal boundaries*, Lumino Santé, 2020 (en anglais seulement)

