

Faire face à la maladie mentale

Apprendre que l'on est atteint d'une maladie mentale s'avère être une épreuve douloureuse et complexe à gérer. Entre préjugés, craintes et mythes, il est possible de faire rapidement face à de nombreuses difficultés, de se sentir seul et perdu. Voici quelques pistes qui peuvent vous guider quand le diagnostic tombe.

S'informer sur la maladie

Le saviez-vous? Près d'un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie, soit plus de six millions de personnes! Il existe encore un grand nombre de mythes à propos des maladies mentales, qui se basent sur des préjugés et non sur des faits. La première étape est de s'assurer de bien comprendre la nature et les implications de ce qui vous affecte.

Quels sont les symptômes et les conséquences de la maladie sur mon quotidien? Existe-t-il un traitement? Autant de questions qui vous permettront de mieux comprendre comment y faire face, mais aussi, de déculpabiliser. Vous trouverez toute l'information nécessaire auprès des professionnels de la santé, dans des livres traitant du sujet, sur des sites Internet spécialisés ou auprès d'organismes généralistes (Fondation des maladies mentales, Association canadienne pour la santé mentale, etc.) ou spécialisés (Fondation québécoise pour le trouble obsessionnel-compulsif, Société québécoise de la schizophrénie, etc.).

Partager avec ses proches

Malgré son importante prévalence, il existe encore une véritable culture du silence autour de la maladie mentale — un tabou qui peut amener certaines personnes à s'isoler et à souffrir encore plus profondément de leur état. Pourtant, sans être une obligation, partager cette expérience avec un parent, un ami ou un collègue de confiance peut être très bénéfique, voire salvateur. À vous de vous interroger et de déterminer si oui ou non vous décidez d'en parler et avec qui, tout dépendant du moment, de votre personnalité et de votre capacité à sortir de votre zone de confort.

Les personnes qui ne sont pas habituées à ce genre de problématique ne savent pas nécessairement comment réagir, alors guidez-les en n'hésitant pas à leur faire part de vos besoins, qu'il s'agisse d'écoute, de soutien, d'aide logistique ou d'une simple présence. Veillez également à bien choisir vos mots, de manière à vous différencier de la maladie. Ainsi, expliquez-leur que vous « souffrez d'une dépression » plutôt que de vous qualifier de « dépressif ».

Enfin, si vous choisissez de parler de vos problèmes sur votre lieu de travail, réfléchissez bien à la personne à qui vous allez vous confier. N'oubliez pas que les milieux professionnels sont souvent propices aux potins et qu'il convient donc d'opter pour des confidents en lesquels vous avez toute confiance. De ce fait, un superviseur pourrait être l'interlocuteur idéal, en ce sens qu'il saura comment vous aider si vous devez adapter vos horaires, prendre davantage de pauses ou gérer une situation de crise.

Demander de l'aide

Demander de l'aide peut constituer l'une des étapes les plus difficiles à franchir dans un contexte de maladie mentale. La peur, les préjugés et le sentiment d'être faible viennent le plus souvent mettre des bâtons dans les roues d'un début de suivi thérapeutique. Dites-vous que lorsque votre voiture tombe en panne, vous allez chez un garagiste; lorsque vous devenez myope, vous allez voir un oculiste. Eh bien, sachez qu'il en va de même pour la maladie mentale et pour tout problème dont la résolution dépasse notre champ de connaissance.

S'aider soi-même revient parfois à profiter de l'expertise d'un professionnel. Votre médecin de famille, les programmes d'aide aux employés et les ordres professionnels (psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux, etc.) peuvent servir de contacts pour trouver et consulter un spécialiste. Les groupes d'entraide, les lignes téléphoniques d'écoute et les organismes spécialisés en santé mentale peuvent également offrir des services d'aide ou de référence. En cas de détresse émotionnelle sévère, de situation de crise grave ou de pensées suicidaires, les services d'urgence et hospitaliers demeurent la ressource à contacter. Ne sous-estimez pas, enfin, l'aide que vos proches peuvent vous apporter.

En conclusion

Les services d'aide *axé Santé* vous font bénéficier d'un support complémentaire et d'une écoute active. N'hésitez pas à en faire la demande!

Note : Pour alléger le texte, le masculin désigne également le féminin.