

J'AIDE SANS FILTRE !



STÉPHANIE fréquente quelqu'un qui vient d'apprendre qu'il souffre d'une maladie mentale. Bien qu'elle s'en doutait, cette nouvelle a un impact important sur leur relation.

Est-ce normal de
me sentir perdu
dans ce tourbillon?

Comment
l'accompagner
dans cette
épreuve?

S'il refuse mon
aide, je fais quoi?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

Comment l'accompagner dans cette épreuve?

Accompagner un proche fait référence au soutien que tu peux lui offrir et non pas à la prise en charge de sa vie. Pour faire partie de la solution, tu dois apprendre à établir tes priorités et définir un plan de match avec ton proche. Pour t'aider à identifier tes pistes d'action et faire tes choix, voici quelques options.

- Discute franchement avec ton proche de ton implication dans son rétablissement.
- Évalue le temps que tu peux lui consacrer.
- Analyse ce que tu es capable de faire de façon réaliste.
- Recherche des sources d'information crédibles qui pourront t'être utiles au quotidien.
- Confie-toi à une personne en qui tu as confiance.
- Sois patient et indulgent envers toi-même.

S'il refuse mon aide, je fais quoi?

Il arrive qu'une personne refuse de donner de l'information sur ce qu'elle vit et repousse l'aide de son entourage. Dans ce cas, il vaut mieux respecter ce silence et tenter d'en parler lors d'un moment où tu sentiras que ton proche est plus calme et réceptif.

Si, après quelque temps, ton proche refuse toujours que tu sois impliqué, il ne faut pas te sentir exclu; il a le droit et tu dois respecter son cheminement et ce, même si tu considères que ce n'est pas la bonne solution.

Dans ce cas, il faudra trouver une zone de confort mutuelle et clarifier avec ton proche les règles qui vous permettront d'avoir une saine communication entre vous.

Est-ce normal de me sentir perdu dans ce tourbillon?

La maladie mentale a un impact non seulement pour la personne, mais aussi auprès de son entourage. Sache que c'est normal de te sentir perdu ou seul.

Le processus de rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale n'est pas toujours linéaire et chacun va à son rythme. Afin de préserver ta relation avec ton proche, évite de tout prendre sur tes épaules. N'oublie pas que tu n'es pas responsable de son rétablissement. Tu peux l'accompagner mais tu ne peux pas le faire à sa place.

Il n'y a pas que ton proche qui a avantage à aller chercher du soutien. Regarde la fiche de Camille et Samuel pour comprendre en quoi cela pourrait t'aider. Tu peux aussi explorer les différents services qui peuvent être mis à ta disposition, pour toi et pour ton proche.

Visite **Aidersansfiltre.com**