

J'AIDE SANS ! FILTRE !



NICOLAS a une amie qui présente des symptômes apparentés à une maladie mentale. Il est inquiet mais il ne sait pas comment lui en parler.

Comment lui parler de mes inquiétudes?

Si elle ne veut pas en discuter, je fais quoi?

Comment aborder un proche dont les comportements m'inquiètent ?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

Comment aborder un proche dont les comportements m'inquiètent?

Tu as une amie chez qui tu as observé des changements de comportements ou dont les propos te semblent très préoccupants?

Tu sens que tu dois faire quelque chose car la situation dure depuis un certain temps et tu crains que sa situation puisse se dégrader?

En fait, sache que ton amie ne se rend peut-être pas compte qu'elle a changé ou bien elle pense peut-être que son entourage ne s'en est pas aperçu. Dans les deux cas, il faut essayer de lui en parler avec authenticité et sans jugement.

La prendre de front en lui disant qu'elle est malade n'est assurément pas la meilleure approche. Elle risque davantage de figer, de se taire, d'esquiver le sujet ou de carrément fuir car elle peut y percevoir une menace, voire même une tentative de contrôle. Cela peut l'amener à se braquer. Elle pourrait même te dire que « c'est toi qui as un problème! »

La meilleure façon de lui en parler est en utilisant le « JE » et non le « TU ». Sois toi-même et clarifie ton rôle. Tu n'es qu'un ami inquiet qui veut être bienveillant.

Comment lui parler de mes inquiétudes?

Il y a rarement un moment parfait pour aborder une personne qui nous est chère sur un sujet aussi délicat que sa santé mentale. Parle de toi, de ce que tu constates et surtout de ce que tu ressens, comme par exemple : « Je vois bien que ça ne va pas et ça m'inquiète ».

En nommant tes inquiétudes liées à ce que tu observes, elle cherchera probablement à répondre à ton besoin de réassurance. Ne cherche pas à argumenter avec elle.

Écoute ce qu'elle te dit. Concentre-toi sur sa détresse sans porter de jugements, d'accusations ou de reproches.

Invite-la à consulter et propose-toi comme accompagnateur vers une aide professionnelle.

Si tu te sens impuissant et démuni et tu sens que tu as besoin d'être épaulé, tu peux toujours faire appel à un intervenant qualifié du Réseau Avant de Craquer afin de te faire accompagner.

Si elle ne veut pas en discuter, je fais quoi?

Si la situation perdure, tu pourrais éventuellement être obligé de faire intervenir des professionnels afin de la protéger d'elle-même, comme par exemple si elle parle de suicide et qu'elle refuse de faire appel à de l'aide. Répète-lui comment tu es inquiet et assure-toi qu'elle a, d'une façon ou d'une autre, accès à du soutien. En fait, aie une attitude de bienveillance envers elle et nomme juste ton besoin d'être rassuré. Tu n'es pas obligé de tout prendre sur tes épaules et de te rendre responsable d'elle.

Sache qu'il n'y a pas que ton proche qui a avantage à aller chercher du soutien. Explore les différents services qui peuvent être mis à votre disposition, pour toi et pour ton proche. Visite Aidersansfiltre.com

Auteur : Marc André Bédard, directeur, Pont du Suroît