

J'AIDE SANS FILTRE !



CAMILLE ET SAMUEL vivent avec un proche atteint de maladie mentale. Ils sont convaincus qu'ils sont capables de passer au travers des défis qui les attendent, sans aide.

En quoi aller rencontrer un intervenant me permettrait de mieux aider ma famille?

Pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint d'une maladie mentale?

Qu'est-ce qu'une ressource pourrait m'offrir de mieux alors que je trouve rapidement tout ce que je veux sur le Web (informations, blogue, chat, etc.)?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

Pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale?

Tout simplement parce que c'est douloureux de côtoyer les effets de la maladie mentale. Je n'ai pas dit ici qu'il est toujours difficile de partager sa vie avec une personne atteinte de maladie mentale, mais bien que les conséquences et répercussions d'un tel trouble peuvent affecter la vie de tous ceux qui partagent cet univers. Par ailleurs, cela peut générer une panoplie d'émotions qui peuvent compliquer le quotidien. Quels genres d'émotions? Inquiétude, culpabilité, frustration, déception, tristesse, doute, anxiété, etc. Cela te semble familier? C'est normal. Ne pas tout comprendre de la réalité de l'autre, vivre dans l'imprévisibilité fréquente, hésiter à communiquer par impression de ne pas savoir comment prendre l'autre, avoir de la difficulté à nommer et maintenir des limites personnelles, avoir l'impression de devoir prendre des responsabilités qui ne t'appartiennent pas peut assurément te troubler. Donc, à la question pourquoi aller chercher de l'aide alors que ce n'est pas moi qui suis atteint de maladie mentale, la réponse est simple : parce que ça aide à retrouver son propre équilibre et à se sentir mieux.

En quoi aller rencontrer un intervenant me permettrait de mieux aider ma famille?

Lorsque l'on comprend mieux une situation et les caractéristiques qui la définissent, il devient plus facile d'adapter ses réactions et comportements pour optimiser la dynamique. Rencontrer un intervenant spécialisé dans les dynamiques familiales te permet de mieux cerner les enjeux et d'avoir des outils pour jongler avec les défis que cela représente. Ce type de rencontre amène souvent une nouvelle perspective de la situation et cela permet de modifier sa façon d'interagir avec l'autre, ce qui au final amène notre proche à acquérir de nouvelles habiletés.

Qu'est-ce qu'une ressource pourrait m'offrir de mieux alors que je trouve rapidement tout ce que je veux sur le Web?

Rencontrer un intervenant versus obtenir de l'information sur le Web, c'est obtenir des réponses, des outils, des réflexions, des informations personnalisées à sa propre réalité. Le Web est une source de référence intéressante certes, mais cela n'est pas spécifique à la situation de tout un chacun. Comment se manifeste un trouble de santé mentale dans une famille se fait bien différemment, pour le même type de trouble, dans une autre famille car cela dépend de bien des facteurs. Parmi ces facteurs, on peut nommer la personnalité de chaque personne, la nature des liens entre les personnes, la durée et la fréquence des manifestations des symptômes, l'âge des individus impliqués, etc. Obtenir un service d'aide personnalisé prend en compte tous ces facteurs qui ne peuvent être élaborés sur le Web car cela représente un infini de possibilités. De même, rencontrer un intervenant, c'est aussi pouvoir parler à quelqu'un en toute confidentialité et cela fait beaucoup de bien. Le Web ne va pas t'offrir cela.

Auteure : Gabrielle Brind'Amour, directrice, L'Accolade Santé mentale