

J'AIDE SANS FILTRE !



JACOB et KAYLA vivent en colocation avec une amie qui a reçu un diagnostic de maladie mentale quelques années plus tôt. La situation est difficile depuis qu'il et elles vivent ensemble. Le copain de leur coloc, qui n'habite pas avec eux, se sent dépassé devant la situation. Il et elles ont un grand cercle d'ami(e)s commun(e)s mais ni Kayla ni Jacob n'en parle à personne. Il et elle se sentent impuissant(e)s, isolé(e)s et cela empiète sur leur moral.

On aimerait pouvoir discuter de la situation, mais on ne veut pas la blesser. Quoi faire et comment faire?

Comment faire pour surmonter mes propres préjugés?

Son chum a l'air vraiment triste ces temps-ci, il semble que la maladie mentale de sa blonde l'affecte beaucoup. Quelle aide peut-il avoir?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

On aimerait pouvoir discuter de la situation, mais on ne veut pas la blesser. Quoi faire et comment faire?

Il est important de pouvoir lui dire ce que tu ressens dans cette situation, le fait de vous parler te fera du bien et à elle aussi. Ton amie est avant tout une personne et non pas une maladie mentale : bien que ce ne soit pas toujours facile, essaye de faire la distinction entre ce qui est propre à sa personnalité et ce qui relève de sa maladie.

Comment ferais-tu pour aborder un sujet délicat qui n'a rien à voir avec cette situation? De la même façon, sache que tu peux t'adresser à ton amie au sujet de sa maladie mentale tout en restant dans le respect mutuel. Une personne qui vit avec une maladie mentale n'est pas toujours dans un état de fragilité. Formule tes phrases au « je » plutôt qu'au « tu » et part de tes propres sentiments pour parler de tes opinions ou réactions. Si tu as un doute sur la façon de faire ou si tu penses que ton amie ne va vraiment pas bien, va chercher de l'aide auprès de l'association de ta région afin de savoir quoi faire et comment faire. C'est gratuit et confidentiel.

Son chum a l'air vraiment triste ces temps-ci, il semble que la maladie mentale de sa blonde l'affecte beaucoup. Quelle aide peut-il avoir ?

Un diagnostic de maladie mentale apporte souvent un déséquilibre des rôles à l'intérieur d'un couple, des incompréhensions liées à la symptomatologie de la maladie mentale et des attentes mutuelles non répondues.

Avoir un conjoint atteint de maladie mentale peut vouloir dire, pour la personne qui garde le fort, un surcroît de responsabilités, des sentiments de solitude, d'incertitude et de doute qui peuvent engendrer beaucoup de frustrations, et ce, sans compter les attitudes stigmatisantes de la société qui freinent bien souvent la demande d'aide. Il s'agit là de situations explosives qui nécessitent sans contredit des mesures de soutien.

Tu peux lui parler du Réseau Avant de Craquer pour aller chercher de l'aide, en lui expliquant que c'est important qu'il ne s'en mette pas trop sur les épaules. Il ne doit pas devenir un intervenant pour sa blonde, car son rôle est avant tout de l'accompagner.

S'il hésite, sache que vous pouvez demander de faire une rencontre de groupe afin de discuter de la situation. C'est très fréquent de faire ce genre de rencontre et c'est très bénéfique pour tous, car tout le monde comprend mieux son rôle.

Comment faire pour surmonter mes propres préjugés?

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives et de préjugés envers un groupe de personnes. La stigmatisation accompagne toutes les formes de maladie mentale et jette un discrédit profond chez la personne qui en est affectée, ce qui entraîne notamment une diminution importante de son estime d'elle-même. Pour l'entourage, plusieurs effets peuvent être ressentis, dont des sentiments d'incompétence, de stress et d'isolement.

La première chose à faire est de reconnaître que l'on a des préjugés, même parfois inconsciemment.

Pour lutter contre la stigmatisation, il est important de bien comprendre et accepter que la maladie mentale est une maladie comme une autre. Les préjugés viennent souvent d'un manque de connaissances. Alors, n'hésite pas à aller parler à la personne concernée. En connaissant mieux la situation et en comprenant sa réalité, beaucoup de tes croyances et préjugés vont s'envoler !

Sache qu'il arrive fréquemment qu'une personne qui a vécu des années en montagnes russes se rétablisse suffisamment pour occuper un emploi stable et fonder une famille.

Albert Einstein disait « Dure époque que celle où il est plus simple de désagréger un atome qu'un préjugé ». Il faut donc s'y attaquer et en parler collectivement en souhaitant que le 21^e siècle s'inscrive dans l'histoire!