

J'AIDE SANS FILTRE !



LIDIA et DYLAN ont chacun(e) une sœur atteinte de maladie mentale. Il et elle se posent régulièrement des questions sur comment mieux l'accompagner, mais aussi sur les changements liés au fait qu'il et elle deviennent adultes.

J'aime beaucoup ma sœur, mais je dois aussi penser à moi. Comment je fais?

Comment soutenir ma soeur?

Il devient difficile de naviguer entre l'école, le travail et la situation à la maison. Comment trouver mon équilibre?

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

J'aime beaucoup ma sœur, mais je dois aussi penser à moi. Comment je fais?

C'est normal de sentir que ton énergie est sur deux fronts. Entre l'école, ton travail, tes amis, ta sœur... tu peux facilement te sentir débordé(e). Surtout, retiens que c'est un besoin légitime de vouloir te concentrer sur ton bien-être. Si tu veux soutenir ta sœur dans son rétablissement, tu dois aussi prendre soin de toi. Garde toujours en tête l'importance de préserver ta « bulle personnelle » : ton propre réseau social, tes activités, tes projets. Sache que tu n'as pas à mettre ta vie entre parenthèses. Ta sœur a besoin d'avoir un entourage en équilibre pour l'accompagner.

Astuce :

- Dresse la liste des tâches que tu effectues durant la semaine (cours, travail, devoirs, etc.) et note le temps qu'il te faut pour les réaliser;
- Ensuite, fais une liste des choses que tu aimes faire pour toi et de ce que tu aimerais faire à l'avenir (magasiner, voir des amis, faire du sport, prendre un bain, etc.). Puis estime le temps que tu pourrais t'accorder;
- Finalement, tu peux discuter avec ta sœur de ses besoins et réserver ce temps pour elle dans ton horaire (ça peut varier d'une semaine à l'autre).

Comment soutenir ma sœur?

Parce qu'ils partagent les mêmes souvenirs, parce qu'ils ont développé depuis l'enfance des liens de complicité, les frères et sœurs sont souvent les premier(ère)s témoins des symptômes de la maladie. Ils peuvent alors se sentir impuissants et détenteurs d'un secret bien trop lourd à porter.

Ta sœur a besoin de toi, mais aussi de se faire accompagner par des professionnels.

- Encourage ta sœur à chercher de l'aide (voir fiche Stéphanie);
- Sois attentif à ce que tu ressens et prends le temps de t'informer! Si ta sœur est d'accord, n'hésite pas à poser des questions à l'équipe soignante afin de mieux comprendre la situation;
- Passe du temps de qualité en famille, car il est préférable pour tous de vivre ensemble et non chacun de son côté. Discute ouvertement avec ta sœur et tes parents afin d'échanger et établir un plan de match qui répond aux besoins de toute la famille;
- Sois patient(e) et accepte le changement : la situation va évoluer au fil du temps et de vos expériences. Sache que ta sœur a besoin de savoir que vous croyiez à son potentiel de se rétablir;
- Prends soin de toi !

Il devient très difficile de naviguer entre l'école, le travail et la situation à la maison. Comment trouver mon équilibre?

Cohabiter au quotidien avec une sœur qui vit avec une maladie mentale peut être difficile et demande de développer une capacité à rebondir face au stress. Les notions de temps et d'espace peuvent être différentes entre vous deux. Tu as parfois le sentiment d'être de trop. Il peut même t'arriver d'avoir l'impression que tu ne peux pas la déranger quand elle est dans sa chambre ou qu'elle ne tient pas compte de ton espace à toi.

C'est tout à fait normal de vivre dans l'ambivalence entre demeurer près de ta sœur et avoir le désir de t'éloigner. Il est aussi fort probable que tu aies le sentiment que le rythme de la maison tourne autour de ta sœur et que tes parents portent toute leur attention et leurs énergies vers elle alors que toi aussi, ta vie est chamboulée. Sache que c'est habituellement temporaire et que les choses peuvent changer !

Il est important que tu en parles avec tes parents, que tu exprimes tes émotions, car elles sont aussi valables que celles de tous les membres de la famille. Pour t'aider, tu peux mettre tes idées sur papier. En tout temps, n'hésite pas à aller chercher de l'aide. Il existe des ressources pour toi. Tu peux rencontrer gratuitement un intervenant qualifié avec qui tu pourras parler en toute confidentialité.

1 855 272-7837 - Avantdecraquer.com

Cette fiche s'inspire des différents travaux et publications d'Hélène Davtian, Docteur en psychologie (France) dont le travail clinique et de recherche est orienté vers l'accompagnement de l'entourage familial et professionnel des personnes atteintes de maladie mentale