

J'AIDE SANS FILTRE !



FÉLIX et ISAAC ont chacun un parent atteint de maladie mentale depuis qu'ils sont petits. Ils ont toujours eu de grandes responsabilités. Aujourd'hui, à l'aube de quitter la maison, ils se posent des questions sur leurs rôles et leurs responsabilités à l'égard de leur parent et leur famille. Cette situation leur occasionne beaucoup de stress.

Communiquer avec
ton parent :
c'est important !

Dans tout ça,
par quoi commencer?

Je me sens un peu perdu
dans mes responsabilités,
je ne sais pas si j'en
fais trop ou pas assez...

**AIDER
SANSFILTRE
.COM**

Une initiative du RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837

La transition vers l'âge adulte est un tournant crucial dans l'accompagnement d'un parent vivant avec une maladie mentale. Le LaPProche (<https://lapproche.uqo.ca>), en collaboration avec le Réseau Avant de Craquer, te propose un guide « Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes ». Réalisé par et pour des jeunes qui vivent avec cette réalité, il contient de nombreux témoignages, conseils pratiques et informations destinés à soutenir leur bien-être au quotidien. En voici quelques extraits:

Je me sens un peu perdu dans mes responsabilités, je ne sais pas si j'en fais trop ou pas assez...

C'est important de reconnaître et accepter ses limites : personne n'est invincible et le stress n'est pas un signe de faiblesse! L'important est que tu trouves ta zone de confort dans l'accompagnement que tu offres à ton parent. Le problème c'est quand ça devient trop lourd! C'est important de trouver un équilibre entre le fait d'aider ton parent et de vivre ta propre vie. Prendre une pause et du temps pour toi tout en sachant que ton parent est entre de bonnes mains est important pour ta propre santé [...]

Souviens-toi

- Chaque membre a sa place au sein de sa famille. Le rôle de ton parent n'est donc pas interchangeable avec le tien. Il est important que tu puisses mettre tes limites par rapport aux responsabilités que tu peux avoir et de pouvoir en discuter avec ton parent

Je n'ose pas en parler avec mon parent, comment faire?

Communiquer avec ton parent : c'est important !

Ça peut sembler difficile mais tu pourrais simplement débiter la conversation en parlant de tes inquiétudes, comme : « Papa, tu sembles vraiment fatigué ces derniers temps. Je suis inquiet. Qu'est-ce qui se passe ? ». Essaie d'avoir une conversation quand les choses vont plutôt bien à la maison et quand personne n'est découragé ou en colère [...] Souviens-toi que parler avec ton parent du trouble mental ne règlera pas toutes les difficultés en une conversation [...]

Tu pourrais avoir peur de fâcher ton parent en lui parlant de ces choses-là, mais il se sentira sans doute mieux quand il comprendra ce que tu vis.

Comment maintenir une bonne santé mentale?

Il existe de nombreux moyens qui favorisent le maintien d'une bonne santé mentale malgré les défis de la vie. Sache qu'il n'est pas nécessaire de mettre tous ces moyens en place pour avoir une bonne santé mentale. Certains conviennent mieux que d'autres en fonction de ta situation et il importe de te respecter.

- Tu peux télécharger le Guide et remplir le questionnaire d'auto-évaluation à la fin pour identifier les moyens que tu mets déjà en place et ceux que tu pourrais adopter pour t'aider à te sentir bien et en équilibre dans les différents aspects de la vie, malgré l'adversité.

- Fais attention à ce que tu peux voir sur Internet. Beaucoup d'informations sont fausses. Il y a des sites qui sont basés sur des données fiables. À la dernière page du Guide tu vas trouver plein de ressources utiles et gratuites.

Surtout sache que c'est normal de ressentir toutes sortes d'émotions, d'avoir des questions et surtout de ne pas savoir quoi faire. « N'hésite pas à demander de l'aide. Je sais que tu y arrives tout seul, mais des fois, un peu d'aide ça fait du bien! » - Un des jeunes ayant participé à la création du guide.

Villatte, A., Piché, G., Habib, R. (2020). Quand ton parent a un trouble mental. Conseils et témoignages de jeunes. Université du Québec en Outaouais : Laboratoire LaPProche, 52 p.