

Parce que tu comptes toi aussi,

GARDE LE CAP



Depuis plusieurs décennies, des organisations comme la nôtre mettent en place des activités pour arriver à faire tomber les préjugés. Nous espérons ainsi aider les gens qui vivent avec un trouble mental et leurs membres de l'entourage à être mieux accueillis dans notre société. Nos objectifs collectifs sont certes louables. D'ailleurs, si vous interrogez la population, la majorité des gens vous diront qu'ils démontrent ouverture et compassion. Alors, pourquoi vivons-nous encore autant de stigmas autour de cette question?

Voici un petit exercice de réflexion qui te permettra peut-être de comprendre pourquoi les préjugés sont si persistants.

À l'inverse, si c'était toi...

- Qui doit vivre avec un parent ayant un problème de santé mentale.
- Qui doit vivre avec le sentiment d'être invisible, car le trouble mental de ton frère ou ta sœur occupe toute la place dans la vie de tes parents.
- Qui doit vivre avec un conjoint qui vient d'apprendre qu'il est atteint d'une maladie mentale.
- L'ami qui veut être là pour l'autre, mais qui ne sait pas quoi faire, car la personne ne veut pas en parler.
- Crois-tu que tu pourrais être réticent à en parler de peur que les gens pensent que toi aussi tu es affecté par le même problème de santé mentale?
- Penses-tu que vous pourrais être gêné par certains comportements de ton proche?
- Serait-il possible que tu puisses être en colère envers ton frère ou ta sœur et ta famille pour ce sentiment d'invisibilité qui t'habite?
- Aurais-tu peur que la situation devienne trop envahissante, au point de vouloir t'éloigner de cette personne?

Prends quelques minutes pour te mettre dans la peau de l'autre... Tu verras que peu importe notre statut, notre âge, notre sexe, notre profil de santé, nous avons sensiblement les mêmes besoins et les mêmes aspirations. Le stigma autour des problèmes de santé mentale explique, tout du moins en partie, le « mal-être » des familles de même que celui des personnes qui vivent avec un trouble mental. En ce sens, nous avons tous une petite responsabilité.

Travaillons ensemble pour que les parents, les enfants, les frères et sœurs, les conjoints, les amis, etc., puissent vivre heureux et marcher la tête haute.

avantdecraquer.com/gardelecap

**Nous sommes là
pour t'aider à
Garder le CAP**

Une initiative du **RESEAU AVANT DE CRAQUER**

Pour obtenir des réponses :

1 855 272-7837



219-1990, rue Cyrille-Duquet
Québec | Québec | G1N 4K8
Ligne administrative :
418 687-0474 | 1 800 323-0474
info@avantdecraquer.com
Ligne de référence :
1 855 CRAQUER (272-7837)

Comment expliquer ce qui se passe aux autres membres de la famille, aux amis, à mon proche?

Avec ouverture et franchise. Il est important que tous ceux qui maintiennent un lien avec la personne vivant avec un trouble mental partagent leurs préoccupations avec leur entourage. Une explication du problème de santé mentale et de ses manifestations dans le quotidien va permettre d'évacuer la tension que l'on ressent face à l'inconnu. Il faut se rappeler que la personne va évoluer dans son problème de santé mentale, tout comme les personnes autour d'elle, alors il faut éviter l'étiquetage.

Les membres de l'entourage peuvent aussi partager leur détresse, leurs inquiétudes et leur sentiment d'impuissance, un fardeau partagé est toujours moins lourd! Ton proche fait toujours partie du réseau familial et peut partager les mêmes inquiétudes. Plus vous serez renseignés, moins vous vous sentirez envahis par le problème de santé mentale.

Pense à faire tes choix!

Accompagner un proche vivant avec un problème de santé mentale engendre des dilemmes et des questionnements. Heureusement, tu as du pouvoir sur ton parcours en établissant tes priorités et tes limites. Pour t'aider à identifier tes pistes d'action et faire tes choix, voici quelques options.

- Discute franchement avec ton proche de ton implication dans son rétablissement.
- Évalue le temps que tu peux lui consacrer.
- Analyse ce que tu es capable de faire de façon réaliste.
- Consulte les autres membres de ta famille pour la répartition de certaines tâches.
- Confie-toi à une personne en qui tu as confiance.
- Sois à l'écoute de tes besoins; fais attention à ton alimentation et à tes heures de sommeil.
- Sois patient et indulgent envers toi-même.
- Ne néglige pas ta santé.
- Explore les différents services qui peuvent être mis à ta disposition, pour toi et pour ton proche.
- Visite notre nouveau portail spécialisé Avantdecraquer.com/gardelecap

Il s'agit ici de 10 suggestions dont certaines sont plus difficiles que d'autres à appliquer dans ton quotidien. Donne-toi la chance d'essayer, car l'expérience démontre que tu vas finir par voir émerger des solutions que tu n'aurais pas imaginées avant de faire l'exercice.

Établis ton plan de match

Il n'y a pas de recette magique ni parfaite pour accompagner quelqu'un dans le besoin. À la base, il y a ta volonté, celle de ton proche et celle des professionnels. Mais au-delà de l'ouverture des uns et des autres, il faut considérer que les gens proviennent de milieux et d'univers différents, qu'il y a un processus d'adaptation à faire de part et d'autre. Aie en tête ces constats, établis ton plan de match pour réunir les conditions gagnantes afin de faire partie de la solution!

1. Prends rendez-vous avec le groupe membre du Réseau Avant de Craquer le plus près de chez vous afin d'expliquer ta situation et vérifie si l'offre de services de la ressource est en concordance avec tes besoins.
2. Lorsque la situation est favorable, discute et partage avec ton proche sur l'aide que tu peux apporter. En tout temps, respecte sa décision d'accepter ou de refuser ton implication.
3. Si requis, discute avec le professionnel responsable du suivi de ton proche des bénéfices encourus de ton implication possible ; il saura peut-être influencer positivement ton proche.
 - Tu peux aider à maintenir l'alliance thérapeutique.
 - Tu peux être une source d'information sur l'évolution de ton proche.
 - Tu peux reconnaître les signes précurseurs d'une rechute.
 - Tu peux être une source positive de motivation.
 - Tu reconnais à ton proche son droit à la confidentialité sur les aspects de sa vie personnelle et affective.