

DERRIÈRE CHAQUE
VISAGE, UNE
HISTOIRE...
DEVANT CHAQUE
PERSONNE, UNE
SOLUTION!



CHRISTIANE

Christiane a un fils de 38 ans qui a reçu un diagnostic de schizophrénie à l'âge de 18 ans. Au début, elle a eu beaucoup de difficulté à faire face à la réalité. Elle était dans le déni et elle se sentait coupable sans savoir pourquoi. Elle a dû relever bien des défis pour arriver à faire face à cette nouvelle réalité, maintenir un lien significatif avec son fils, préserver son équilibre et trouver sa place dans le processus de rétablissement de son fils. Pour y arriver, Christiane a su développer sa résilience afin de surmonter les défis auxquels elle n'était tout simplement pas préparée.



Comment apprivoiser
ses émotions?

Comment trouver sa
place dans son
rétablissement?

Comment sortir de la
lentille du problème de
la santé mentale?



avantdecraquer.com

**Contactez-nous
sans tarder!**

Nous sommes là pour
vous accompagner dans
la recherche de solutions!

Une initiative du RESEAU AVANT DE CRAQUER

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)

Pour parvenir à gérer ses émotions, changer son regard et accompagner une personne dans son processus de rétablissement, une piste de solution est assurément de développer sa résilience.

Qu'est-ce que la résilience?

La résilience est la capacité à reprendre un nouveau développement psychologique après avoir vécu une épreuve significative. Les individus résilients ont la capacité de s'adapter de manière flexible et ingénieuse aux situations qu'ils ne peuvent pas contrôler. Ils puisent dans leurs qualités personnelles afin de modifier leurs comportements pour s'ajuster aux nouveaux contextes.

Personne ne naît résilient. On peut devenir résilient en développant les compétences nécessaires afin de cicatriser une blessure causée par une expérience significative. Être résilient n'est pas synonyme d'insensibilité et d'invulnérabilité.

Le processus de résilience

Il existe quelques étapes dans le processus du développement de la résilience. Il est important de distinguer le processus de résilience du processus de deuil. En effet, lors de l'annonce d'un diagnostic de trouble de santé mentale chez un proche, certains individus vont vivre les 7 étapes de deuil, tandis que d'autres vivront des étapes ressemblant davantage à la résilience. L'un ou l'autre des parcours peut mener quelqu'un à développer sa résilience. Chacun expérimente de manière différente les épreuves qu'il traverse. Toutefois, trois étapes peuvent être plus directement associées au processus de résilience.

Révolte

À cette étape, on cherche à comprendre le déroulement, ce qui aurait pu être fait différemment afin de l'éviter. Bref, on veut comprendre le « pourquoi moi »!

Déni

Le déni peut se présenter sous deux pôles différents.

1. On cherche à transmettre à tout prix une image positive et forte de soi à son entourage. On ne sollicite pas la pitié de son réseau, au contraire, ce sentiment peut remettre en contact avec ses réelles émotions, ce qu'on veut à tout prix éviter.

2. On rejette les impacts positifs qu'a pu avoir sur soi l'expérience. On ne voit pas que cette expérience a permis de développer de nouvelles connaissances, de nouvelles capacités, de resserrer des liens ou de tisser un réseau social. On accentue principalement les impacts négatifs que l'événement nous a fait traverser.

Défi

À ce stade, la personne voudra se servir de son épreuve afin de se surpasser. La fameuse phrase « Ils verront que je vais réussir à m'en sortir! » va entraîner une mobilisation de ses capacités ainsi que de son savoir, afin de transformer l'événement en triomphe et d'en sortir plus résilient. La résilience n'est pas le « faire avec », c'est plutôt le « faire de ».

Que faire pour être plus résilient?

Il existe certains éléments permettant d'améliorer ses propres capacités de résilience. Par contre, il n'y a aucun remède miracle. Selon son parcours personnel et sa personnalité, certains éléments pourront être plus utilisés, tandis que d'autres seront moins propices au rétablissement.

Développer la communication

Parler des expériences qu'on a surmontées et penser les blessures qui ont pu en résulter représentent, souvent, la première marche de l'escalier de la résilience. C'est l'un des moyens les plus efficaces afin de pouvoir reprendre du pouvoir sur sa vie et, ainsi, transformer l'expérience en victoire.

Prendre des initiatives relationnelles

Les initiatives relationnelles sont la capacité de pouvoir s'exprimer sans imposer ses idées. On doit être capable d'exprimer ses désirs, ses opinions et ses convictions tout en respectant ceux d'autrui. En effet, une relation d'égal à égal enrichit les conversations ainsi que les dialogues et met la table à des relations respectueuses.

Ne pas céder à la culpabilité

Il est important de ne pas céder à la culpabilité relative à ses choix antérieurs. Revivre constamment le passé empêche d'avancer et de reprendre le pouvoir sur sa vie.

Gérer son stress

L'anxiété est une émotion tout à fait normale que l'ensemble de la population ressent. Les situations anxiogènes sont toutefois très différentes d'un individu à l'autre. Chacun va développer ses propres stratégies afin d'y faire face. Plus on a de pouvoir sur notre stress, plus notre capacité à être résilient va s'améliorer.

Nouer des liens avec ceux qui ont vécu des difficultés semblables

La création d'un réseau de soutien qui a vécu des épreuves semblables peut aider à briser l'isolement et la solitude.

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. »

Ne jamais oublier que chacun possède en lui, le pouvoir et les solutions qui lui sont salutaires. Il ne suffit que d'ouvrir cette boîte!

Pour en savoir davantage, consultez Outils pour développer sa résilience sur Avantdecraquer.com

Source : L'Accolade Santé mentale