

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



OLIVIA

Olivia a un frère qui vit avec un problème de santé mentale. Durant toute son adolescence et jusqu'au début de l'âge adulte, elle avait l'impression que tout tournait autour de son frère et que son rôle était de le protéger en jouant à la médiatrice. Aujourd'hui, elle a trouvé des solutions qui lui permettent de poursuivre sa propre vie, d'avoir une relation plus équilibrée avec son frère et ses parents, et ce, sans avoir le sentiment d'être responsable de son rétablissement.



Comment composer avec les tabous et préjugés des gens autour de soi?

Comment trouver son rôle et sa place dans la famille?

Comment concilier sa vie personnelle et son rôle d'accompagnateur.trice?



avantdecraquer.com

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

Une initiative du RESEAU AVANT DE CRAQUER

Contactez-nous sans tarder!

1 855 272-7837

J'ai une sœur ou un frère vivant avec un problème de santé mentale... Ce que je dois savoir.

Avoir une sœur ou un frère vivant avec un trouble mental entraîne de grands bouleversements au sein de la cellule familiale en plus d'avoir des répercussions particulières dans la relation fraternelle. Ce frère ou cette sœur que l'on connaît bien devient étrange, imprévisible et méconnaissable. Certains frères et sœurs peuvent se retrouver dans une position d'impasse, de flottement : dépossédés de leur passé, ils ont du mal à investir dans leur propre avenir. (1)

Les frères et les sœurs ont souvent de la difficulté à se trouver une place par rapport au soutien à accorder. Les plus jeunes, qui assistent souvent aux premiers signes de la maladie et assurent un rôle d'alerte auprès de leurs parents, sont les plus éloignés du monde des soins. Par ailleurs, ils agissent pour maintenir leur sœur ou leur frère dans la vie sociale et dans ses démarches d'insertion. Ces jeunes ont une vraie fonction du maintien du lien qui mériterait d'être soutenu et reconnu.

Les plus âgés sont placés quasiment en position parentale vis-à-vis de leur sœur ou frère en difficulté. Ils héritent de la charge de leurs parents sans avoir les moyens pour la soutenir. Après avoir été longtemps exclus du suivi, ils se retrouvent à cette période, inclus malgré eux et souvent brutalement. Ils sont surtout attentifs à rompre l'isolement. (2)

Lorsque que la sœur ou le frère est en crise, il est possible qu'il/elle soit méchant.e, violent.e, déplaisant.e, etc. Lorsqu'une telle situation se produit, il est difficile pour les autres de faire la part des choses. Ainsi, les frères et les sœurs peuvent vivre beaucoup de colère. En l'espace de quelques minutes, ils peuvent détester leur frère ou leur sœur. Ils peuvent souhaiter qu'il ou elle quitte la maison, leur vie. Une fois la tempête terminée, voyant leur frère ou sœur démunie, ils se sentiront coupables d'avoir pensé de telles choses. Pourtant, il est tout à fait normal de vivre des émotions aussi intenses. Il est important de se rappeler qu'on a le droit d'être en colère. Simple-ment, il faut apprendre à gérer ce type d'émotion. (3)

En voyant la souffrance de son frère ou de sa sœur, un jeune aura peut-être peur d'avoir les mêmes vulnérabilités. Il pourrait aussi sentir la crainte du parent qui risque de partager la même angoisse. Il est donc très important d'en discuter afin de briser ce tabou. Il s'avère essentiel que les frères et les sœurs puissent avoir accès à de l'information de manière systématique et adaptée à leurs besoins.

Les jeunes qui vivent avec un frère ou une sœur vivant avec un trouble mental doivent développer leur capacité à rebondir face au stress. Ils doivent aussi retrouver leur équilibre au sein de la famille. Le quotidien se vit souvent dans l'ambivalence avec une certaine forme d'instabilité. Pour plusieurs d'entre eux, il ne sera pas toujours facile de reconnaître les aspects positifs de cette expérience en raison de toute la souffrance générée par la situation.

S'épuiser mentalement et physiquement en prenant en charge le problème de sa sœur et son frère n'est pas une solution. Il faut donc définir son rôle à titre d'accompagnateur, s'informer pour connaître et comprendre la problématique pour se sentir en confiance. Par ailleurs, pour maintenir son équilibre, il importe de se donner des moyens pour se déculpabiliser et établir ses limites. Pour vivre sereinement et s'assurer d'une zone de confort dans les relations fraternelles, il faut prendre soin de soi aux niveaux émotif, social, professionnel et physique, et ce, sans oublier de développer des mécanismes de communication pour exprimer ses besoins à son proche atteint de maladie mentale.

Pour découvrir des trucs et astuces pour concilier ta vie personnelle et ta relation avec ta sœur ou ton frère, consulte la section Frère/Sœur sur Avantdecraquer.com

Sources

1. DAVTIAN, Hélène, Les frères et sœurs de malades psychiques, UNAFAM, Paris, 2003, 36 p. PUF, Paris, 1997
2. DAVTIAN, Hélène, op. cit.
3. LEGAULT, Caroline, Avoir un frère ou une sœur atteint de schizophrénie, 2007, alpbabem.qc.ca