

QUE FAIRE EN CAS DE CRISE?

Si votre proche éprouve de graves épisodes qui causent des problèmes, il est important d'avoir déjà fait un plan à leur sujet. Ces plans, rédigés dans des moments de bien-être, décrivent habituellement ce qui se produira et qui interviendra si un proche commence à se sentir mal. Vous pourriez faire partie d'un plan avec l'équipe de soins de votre proche, mais vous pouvez aussi établir votre propre plan avec votre proche.

Si vous croyez qu'un proche risque de se blesser ou de blesser d'autres personnes et qu'il ne demandera pas d'aide, vous pourriez obtenir une évaluation de sa santé mentale en invoquant les lois sur la santé mentale de votre province ou de votre territoire. En général, ces lois autorisent un médecin, un juge, un policier ou un juge de paix à ordonner une évaluation si une personne correspond à certains critères. Même si cette mesure peut être un outil utile en situation de crise, elle peut être également difficile et traumatisante pour toutes les personnes concernées. Idéalement, un proche devrait avoir en place un plan qui permet d'agir avant que ces mesures d'urgence soient nécessaires. Pour en savoir plus, communiquez avec le ministère de la Santé de votre province ou de votre territoire.

UNE OBSERVATION SUR LE RESPECT DE LA VIE PRIVÉE

En vertu des lois canadiennes, l'équipe de soins de santé d'un adulte ne peut pas, dans la plupart des cas, divulguer des renseignements médicaux comme un diagnostic ou un traitement sans l'autorisation de l'adulte. Cela peut sembler frustrant parfois, mais ces lois ont été conçues pour protéger les droits des personnes atteintes d'une maladie mentale. Une relation ouverte avec un proche peut contribuer à tenir tout le monde informé et à soutenir les choix du proche en matière de soins.

L'AIDE AU REVENU ET AU LOGEMENT

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de maladie mentale, vous pourriez vous inquiéter de son avenir financier. S'il est en chômage ou ne gagne pas assez d'argent pour subvenir à ses besoins, il pourrait être admissible aux soutiens au revenu. Certains programmes sont provinciaux ou territoriaux, et d'autres sont nationaux. Parlez à l'équipe de soins d'un proche, à un responsable des services provinciaux ou territoriaux ou à un organisme local pour voir ce qui est offert. Votre banque peut également aider, grâce à des outils comme un régime enregistré d'épargne-invalidité.

Les maladies mentales peuvent être des obstacles à un bon logement abordable, mais le logement approprié peut donner aux gens la liberté et l'indépendance. Il existe différents types de logements disponibles avec des niveaux de soutien variés. Pour en savoir plus sur les programmes de logement, communiquez avec l'ACSM ou d'autres organismes locaux de santé mentale.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56329-05/14

**SOUTENIR
UN PROCHE**



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de maladie mentale, vous ressentez beaucoup d'émotions. L'inquiétude, la compassion, l'incrédulité, la colère, le soulagement, l'anxiété, le chagrin, l'amour, la culpabilité... toutes ces émotions, et chacune d'elles, sont compréhensibles et normales.

Vous n'êtes pas responsable de la maladie mentale d'un proche. Les maladies mentales sont causées par de nombreux facteurs différents qui agissent ensemble, dont la génétique, la biologie, l'environnement et les expériences de vie.

Les proches peuvent jouer un rôle important pour aider une personne à se rétablir, à progresser vers ses objectifs et à rester en bonne santé. Les soins et le soutien affectif contribuent grandement au rétablissement et au bien-être. Il en va de même pour l'aide pratique comme la gestion des rendez-vous chez le médecin et d'autres tâches quotidiennes. Vous pouvez également aider un proche à maintenir son bien-être. Vous pourriez, ainsi que les autres proches qui aident, être l'une des premières personnes à remarquer des changements dans l'humeur, le comportement, l'hygiène personnelle d'un proche ou autre chose montrant que sa santé mentale peut se détériorer. Cela signifie que vous pouvez aider votre proche à trouver une aide adéquate à un stade précoce. Vous pouvez également l'aider à avoir de l'espoir à un moment où il le ressent le moins.

Les proches peuvent jouer un rôle important pour aider une personne à se rétablir, à progresser vers ses objectifs et à rester en bonne santé.

QUI PREND SOIN DE VOUS?

Lorsqu'un proche est atteint d'une maladie mentale, les soins et le soutien que vous lui offrez peuvent exiger beaucoup de temps et d'énergie. Mais vos propres besoins sont également tout aussi importants. Si vous ne vous sentez pas bien, il est plus difficile d'aider quelqu'un d'autre à retrouver son bien-être. Voici quelques conseils auxquels vous pouvez penser:

1. Acceptez vos propres sentiments et sachez que d'autres vivent aussi cela

Il est normal de ressentir de nombreuses émotions différentes lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de maladie mentale. D'autres personnes font face aux mêmes défis et à un mélange complexe d'émotions, tout comme vous. Permettez-vous de ressentir tout ce que vous devez ressentir.

2. Renseignez-vous

Prenez le temps d'en apprendre davantage sur les maladies mentales. Cette démarche vous permettra de mieux comprendre les expériences de votre proche et vous aidera à voir ce qu'il peut vivre. Vous pouvez trouver des renseignements fiables en ligne, auprès des services de santé provinciaux ou territoriaux et d'organismes communautaires.

3. Restez en contact

L'embarras, le stigmatisme social et la peur peuvent empêcher de nombreux membres de la famille de demander de l'aide lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de maladie mentale. Mais cela peut vous isoler à un moment où vous avez le plus besoin du soutien des autres. Parlez à des personnes de confiance et à la famille, et informez-les de ce que vous vivez. Si vous ne savez pas à qui vous adresser, essayez de communiquer avec un organisme communautaire.

4. Joignez-vous à un groupe de soutien

Les groupes de soutien sont un bon endroit pour partager vos expériences, apprendre des autres et entrer en contact avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez. Pour trouver un groupe de soutien local, communiquez avec un organisme communautaire local de santé mentale comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). L'ACSM a des filiales un peu partout au Canada qui offrent une gamme de services qui peuvent vous aider.

5. Prenez du temps pour vous-même

Si vous prenez soin d'un proche, il se peut que vos responsabilités vous épuisent physiquement et émotionnellement. Il est important de prendre du temps pour vous-même. Cela peut vous aider à vous ressourcer et vous donner une perspective plus équilibrée par rapport à tous les défis que vous devez relever. Prévoyez des occasions qui vous permettent de vous détendre, de vous amuser et de vous évader, afin de pouvoir vous retrouver avec votre proche dans de meilleures dispositions. Vous ne pouvez pas prendre soin d'une autre personne si vous n'avez pas pris soin de vous-même d'abord.

6. Cherchez de l'aide pour vous-même

Prendre soin d'un proche malade peut être stressant. De longues périodes de stress peuvent entraîner des problèmes de santé mentale ou de consommation de substances. Si vous croyez que votre propre bien-être se détériore, demandez de l'aide. Encouragez les membres de la famille à demander de l'aide s'ils en ont besoin. La maladie mentale peut également avoir une incidence énorme sur les relations familiales. Il est recommandé de demander des services de counseling pour toute la famille.

7. Élaborez des stratégies d'adaptation pour les comportements difficiles

Il arrive qu'un proche affiche des comportements étranges ou difficiles qui peuvent vous dérouter, vous gêner ou vous faire peur. Cela peut se produire en public ou en privé. Pour élaborer des stratégies permettant de gérer des situations difficiles, il vaut mieux vous adresser à l'équipe de soins de votre proche. Voici quelques conseils:

- Renseignez-vous sur vos options.
- Planifiez les meilleures stratégies pour la situation.
- Comprenez que cela n'a rien de personnel.
- N'oubliez pas que certains comportements peuvent échapper au contrôle de votre proche. Ils peuvent être aussi pénibles pour lui que pour vous.

Il est important également de mentionner à votre proche (et à son équipe de soins) les comportements que vous ne tolérerez pas. Vous avez aussi des droits. Ne tolérez jamais un comportement dangereux ou offensant.

