

J'accepte de lâcher prise

Un jour à la fois : Quand un proche est malade, cela peut être difficile à vivre. Pour garder un peu de calme, il est souvent utile de se concentrer sur le moment présent et de régler les défis un par un.

Prioriser ses efforts : Pour éviter de vous épuiser, concentrez-vous sur les éléments que vous pouvez contrôler.

Ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler :

Pas de contrôle : Vous ne pouvez pas changer les pensées ou les actions de votre proche ni l'évolution de sa maladie.

Partiel contrôle : Vous avez un peu d'influence sur l'ambiance à la maison et votre relation avec votre proche.

Ce que vous contrôlez : Vous pouvez décider de vos propres actions, comme appeler des amis ou vous coucher plus tôt pour prendre soin de vous.

Je me prépare à agir en cas de crise

- » **Communiquer clairement :** Demandez lui ce dont il a besoin, écoutez-le avec attention et utilisez des phrases simples et courtes. Gardez une attitude calme et ouverte, sans jugement.
- » **Rassurer :** Dites-lui qu'il n'est pas seul et que vous êtes là pour l'aider. Demandez-lui s'il accepte un contact physique, comme un câlin ou une main sur l'épaule.
- » **Protéger :** Si la situation devient dangereuse, accompagnez-le à l'hôpital. En cas de risque pour lui ou pour les autres, **appelez le 911**. Même si c'est difficile, rappelez-vous que vous faites cela pour son bien.



J'obtiens l'aide dont j'ai besoin

Si vous ou votre proche ressentez plusieurs des symptômes cités dans cette brochure de manière continue depuis plus de 2 semaines, faites appel à une ressource d'aide.

811 : Info-Social (Choisir l'option 2)

Intervention téléphonique 24 heures par jour, 7 jours sur 7

Un professionnel en intervention psychosociale analysera vos besoins et vous orientera vers les bonnes ressources pour votre situation.

1 866 APPELLE (1-866-277-3553) (Prévention du suicide)

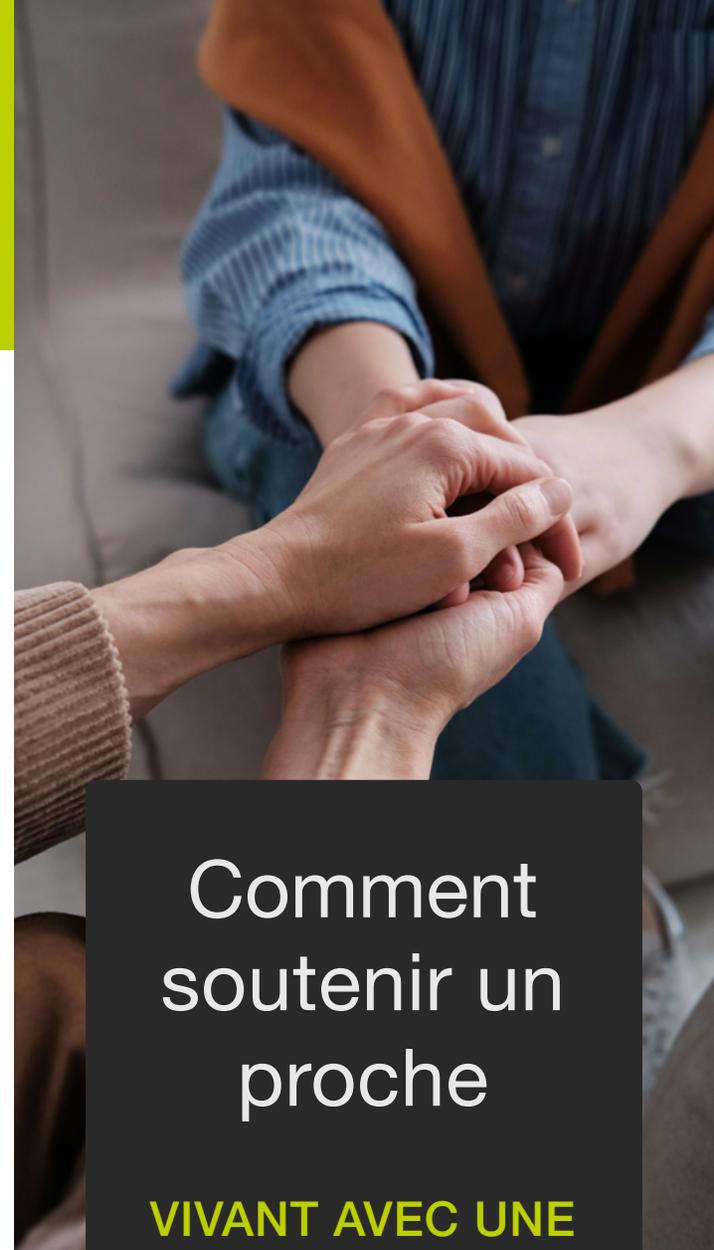
Texto (SMS) : 535353

Clavardage et informations : suicide.ca

Intervention 24 heures par jour, 7 jours sur 7

Le service d'intervention est offert aux personnes suicidaires, aux proches des personnes suicidaires inquiets qui ont besoin d'être guidés et accompagnés, ainsi qu'aux personnes endeuillées par suicide. En composant ce numéro, vous serez automatiquement dirigé vers la ressource de prévention du suicide de votre région.

Visitez le : www.quebec.acsm.ca
ou contactez votre ACSM locale



Comment soutenir un proche

VIVANT AVEC UNE MALADIE MENTALE



Je comprends mon proche

Différencier la personne de sa maladie

Rappelez-vous que votre proche est avant tout une personne avec ses qualités, son histoire et ses goûts. La maladie mentale peut affecter son comportement ou son humeur, mais elle ne le définit pas.

En vous concentrant sur ce que vous appréciez chez votre proche et en gardant des moments de partage et de plaisir, vous préserverez la qualité de votre relation.

Utiliser les bons mots



Éviter : il/elle est malade mentale, il/est est bipolaire



Privilégier : il/elle a un problème de santé mentale ou vie avec un trouble bipolaire.

S'informer pour mieux venir en aide

- » **Aider efficacement :** Plus vous en saurez sur la maladie mentale de votre proche, mieux vous comprendrez ce qu'il ressent et pourquoi il agit comme il le fait. Cela vous permettra de mieux réagir et de savoir quand demander de l'aide.
- » **Briser les préjugés :** En vous informant sur sa maladie, vous pourrez :
 - Corriger les fausses idées que votre proche pourrait avoir sur sa propre condition.
 - L'aider à faire face aux jugements ou aux préjugés qu'il pourrait rencontrer dans son entourage.



J'accompagne mon proche au quotidien

Rester à l'écoute

Vivre avec une maladie mentale peut provoquer des émotions difficiles, comme la colère ou la tristesse, ce qui peut affecter la santé mentale de votre proche. La maladie peut aussi bouleverser son quotidien et aggraver son état.

Être attentif à ses émotions est important pour l'aider. Écoutez-le sans le juger et laissez-le exprimer ce qu'il ressent, sans lui donner tout de suite des conseils ou dire ce que vous feriez à sa place. S'il ne veut pas parler, rappelez-lui que vous l'aimez et qu'il peut compter sur vous quand il aura besoin d'aide ou d'écoute.

Aider son proche à agir sur sa maladie

Encourager l'autonomie : Même si votre proche a une maladie mentale, il est important de ne pas tout faire à sa place ou de douter de ses capacités. Le traiter comme un enfant pourrait diminuer sa confiance en lui. Rappelez-vous qu'il connaît ses forces et ses limites.

Soutenir la motivation pour le traitement : Les baisses de motivation sont normales pendant le rétablissement. Encouragez votre proche à parler de ses doutes et questions avec les professionnels qui l'aident. La persévérance est essentielle pour son rétablissement.

Je prends soin de moi chaque jour

Préserver sa santé mentale

Reconnaître ses émotions : Vivre avec une personne malade peut vous faire traverser toutes sortes d'émotions comme l'inquiétude, la tristesse, la colère, la frustration ou même la culpabilité. Il arrive souvent que les proches aidants pensent qu'ils ont une part de responsabilité dans l'état de leur proche. Prenez le temps de faire le point régulièrement sur votre propre bien-être mental.

Voici un petit quiz pour voir comment se porte votre santé mentale



Soyez bienveillant envers vous-même :

Il est normal de ne pas pouvoir tout gérer seul. Donnez-vous la permission de ressentir des moments de vulnérabilité, cela vous aidera à mieux rebondir. N'oubliez pas que vous êtes humain, avec de bonnes intentions, et qu'il n'y a pas de "réactions parfaites".

S'accorder du répit

Prendre du temps pour soi : Essayez de vous accorder des moments pour vous reposer, vous divertir ou faire du sport. Cela vous permettra de recharger vos batteries, d'être plus disponible pour votre proche et d'éviter l'épuisement.

Construire un réseau de soutien : Comme votre proche, vous avez besoin d'aide. Parlez à vos proches de ce que vous vivez, rejoignez un groupe de soutien ou consultez un professionnel de la santé pour vous accompagner.

Garder espoir : Les rechutes et changements de traitement peuvent être difficiles, mais ils font partie du processus de rétablissement, qui prend du temps.