

Un soutien **essentiel**



Comment parler de santé mentale



La santé mentale est un sujet stigmatisé, ce qui rend souvent plus difficile toute conversation à ce sujet. Demander de l'aide peut vous mettre mal à l'aise, de même que demander des nouvelles d'un(e) ami(e) ou collègue. Il est possible que vous ne sachiez pas comment aborder le sujet, ou quels mots employer.

Mais n'oubliez pas, ce qui compte vraiment, c'est que vous montriez que vous êtes là pour écouter et soutenir l'autre personne. De même, si vous demandez de l'aide, il n'y a pas de manière « correcte » de le faire ; il s'agit de se tourner vers quelqu'un et de dire à une personne de confiance que vous avez besoin de soutien.

Voici quelques manières saines de parler de votre santé mentale, ainsi que des suggestions sur la façon d'aborder le sujet avec les autres sur leur propre bien-être.



Vers qui se tourner pour obtenir de l'aide

Demander de l'aide lorsque l'on a besoin de soutien concernant sa santé mentale n'est pas chose aisée. Toutefois, vous allez probablement remarquer que de nombreuses personnes vont vouloir vous aider et vont être honorées que vous vous tourniez vers elles.

Lorsque vous recherchez la personne à qui parler, pensez aux personnes de votre entourage en qui vous avez confiance, qui sont empathiques et auxquelles vous pouvez vous confier. Y a-t-il un membre de la famille, un(e) ami(e) proche, un(e) enseignant(e), un mentor ou une autre personne que vous respectez et avec qui vous vous sentez assez à l'aise pour vous confier ?

Si vous préférez préparer le terrain avant la conversation, dites-lui qu'il y a quelque chose dont vous aimeriez discuter et prévoyez du temps pour parler. Essayez de trouver un espace privé où vous vous sentez à l'aise et où vous pouvez parler sans être interrompu(e).

Si une conversation en tête-à-tête vous semble trop intimidante, essayez par SMS. Lorsque vous appelez une personne de confiance à l'aide, le mode de communication ne doit pas constituer un obstacle à la demande d'aide.



Suggestions pour demander de l'aide

Écrire des notes à l'avance sur ce que vous voulez dire peut vous aider à être plus concentré(e). Ne vous sentez pas obligé(e) d'exprimer tout ce que vous ressentez au cours d'une seule conversation. Discuter de ce que vous traversez demande souvent plusieurs conversations. En fonction de votre interlocuteur ou interlocutrice, vous allez peut-être devoir procéder de différentes façons.

Il n'y a pas lieu d'être inquiet ou inquiète si vous ne savez pas quoi dire, ou comment exprimer votre pensée ; vous pouvez aussi faire simple en disant à l'autre personne que vous n'êtes pas au mieux de votre forme et que vous aimeriez recevoir de l'aide. Dites les choses telles qu'elles sont, ne prenez pas la situation à la légère et n'en faites pas une affaire sans importance. Votre santé mentale est importante. Une personne qui tient à vous ne pensera pas que vous êtes un fardeau.

Réfléchissez au type de soutien que vous souhaitez : avez-vous besoin d'aide pour trouver un(e) professionnel(e) à qui parler ? Souhaitez-vous que quelqu'un vous accompagne à un rendez-vous ? Ou recherchez-vous simplement quelqu'un disposé à vous écouter ? Expliquez aux autres ce qu'ils peuvent faire pour vous aider.

Dans certaines situations, il se peut que vous n'obteniez pas la réponse que vous attendiez. La santé mentale peut être un sujet difficile à aborder pour certaines personnes. Cela peut être dû à un manque d'informations, à des aspects culturels, aux antécédents ou à bien d'autres choses. L'important est que cela ne vous empêche pas de chercher de l'aide ailleurs.



Vous êtes responsable

Vous décidez avec qui vous souhaitez partager des détails sur votre santé mentale, et de quels aspects vous voulez parler. Si vous avez trouvé des ressources que vous aimez, envisagez de les partager avec d'autres personnes pour leur parler de votre état.

Parler de votre santé mentale avec des amis et des membres de la famille en qui vous avez confiance est un bon point de départ. À terme, vous voudrez probablement vous adresser à un professionnel, car il est formé pour vous aider à surmonter ce genre de difficultés. Il est important de construire un solide réseau de soutien, composé des membres de la famille et/ou d'amis, mais aussi de professionnels.

Si vous avez besoin d'une aide immédiate, n'hésitez pas à contacter une personne de confiance, à vous rendre aux urgences ou à contacter une ligne d'assistance téléphonique en cas de crise.



Façons de tendre la main

Si vous êtes inquiet (inquiète) au sujet d'une personne, et que vous souhaitez lui offrir votre aide, il peut être difficile de savoir comment démarrer la conversation. Même s'il est difficile d'en parler, ne reportez pas la discussion en espérant que l'autre personne en parle. La santé mentale est importante ; plus tôt une personne peut obtenir l'aide dont elle a besoin, plus tôt elle peut commencer son rétablissement.

Choisissez un moment et un lieu appropriés pour la conversation. Commencez peut-être par lui demander si elle se sent bien en ce moment. Essayez de garder votre langage centré sur le « je » au lieu du « tu », par exemple : « J'ai remarqué que ton comportement a changé ces derniers temps, et cela me préoccupe. Tu vas bien ? » Ne vous préoccupez pas trop de la façon dont vous dites les choses. Le plus important, c'est de lui faire savoir que vous êtes là pour lui ou pour elle.

Essayez de parler de manière neutre, sans jugement. La conversation doit être menée par votre proche, alors suivez le rythme et les sujets. Votre proche ne doit pas avoir l'impression d'être interrogé(e). Votre travail n'est d'ailleurs pas de résoudre ses problèmes, mais d'écouter et d'offrir un soutien à votre niveau.



Montrez que vous êtes là

Vous avez envie que l'autre personne se sente validée et comprise. Pendant la conversation, répétez ce qu'elle a dit si vous avez besoin de clarifier quoi que ce soit. N'essayez pas de dominer la situation ou de lui dire quoi faire. Les prochaines étapes doivent se faire en fonction des envies de cette personne. Demandez-lui le type de soutien dont elle a besoin.

Si vous vous identifiez à ce qu'elle dit, n'hésitez pas à compatir avec elle en évoquant vos propres expériences, mais ne centrez pas la conversation sur vous-même. Gardez l'accent sur elle et son bien-être. Ne rejetez pas ses sentiments avec des commentaires tels que « Ce n'est probablement qu'une phase » ou « Ce n'est pas si grave ».

Faites preuve de discernement pour déterminer le meilleur plan d'action pour l'avenir. Parfois, une personne peut être un danger pour elle-même. Dans ce cas, elle a besoin d'une aide professionnelle. Si la personne semble être en danger immédiat, demandez une assistance professionnelle ou contactez immédiatement les services d'urgence.



Conseils pour le suivi

Faites savoir à la personne que vous avez contactée que vous êtes également là pour parler à l'avenir, et qu'il ne s'agissait pas simplement d'une discussion isolée. Cependant, n'ayez pas l'impression que chaque conversation avec elle doit tourner autour de sa santé mentale. Efforcez-vous d'avoir une influence positive dans sa vie. Par exemple, invitez-la à vous rejoindre pour des activités ou des rencontres.

Faites attention à votre langage et veillez à ne pas définir une personne par son diagnostic, par exemple, au lieu de dire qu'une personne est « bipolaire », dites plutôt qu'il s'agit « d'une personne atteinte d'un trouble bipolaire ». N'utilisez jamais de termes et d'étiquettes péjoratifs comme « pas normal » ou « fou ».

Se renseigner sur les problèmes de santé mentale auxquels une personne est confrontée peut être un moyen de lui montrer que vous êtes là pour elle. Si vous trouvez des ressources utiles, n'ayez pas peur de les transmettre à la personne concernée.



Sources :

Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Opens in a new window

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

Opens in a new window

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/

Opens in a new window

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

Opens in a new window

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opens in a new window

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

Opens in a new window



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC