

Comment parler de santé mentale

La stigmatisation entourant la santé mentale peut trop souvent rendre difficile la discussion sur le bien-être mental. Vous pourriez vous sentir mal à l'aise de demander de l'aide ou de vérifier comment va un ami ou un collègue, sans savoir quel langage utiliser ou comment aborder le sujet.

Ce qui compte vraiment, c'est que vous montriez que vous êtes là pour écouter et soutenir l'autre. De même, si vous demandez de l'aide, il n'y a pas de façon « correcte » de le faire : il s'agit simplement de tendre la main et de dire à quelqu'un en qui vous avez confiance que vous avez besoin d'aide. Vous trouverez ci-dessous quelques façons saines de parler de votre bien-être mental et des suggestions sur la façon de vous adresser à d'autres personnes au sujet de leur santé mentale.



Où s'adresser pour obtenir de l'aide

Si vous sentez que vous avez besoin de soutien pour votre santé mentale, il peut souvent être difficile de tendre la main, mais vous constaterez probablement que la plupart des gens veulent vous aider et sont flattés que vous vous adressiez à eux.

Lorsque vous décidez à qui vous allez parler, pensez aux personnes dans votre vie en qui vous avez confiance et qui font preuve d'empathie et d'intelligence émotionnelle. Y a-t-il un membre de votre famille, un ami proche, un enseignant, un mentor ou quelqu'un d'autre que vous respectez et avec qui vous vous sentez à l'aise pour vous ouvrir ?

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

Si une conversation en face à face vous semble trop intimidante, essayez de contacter quelqu'un par SMS. Le mode de communication ne devrait pas être un obstacle pour demander de l'aide et entrer en contact avec une personne de confiance.

Suggestions pour demander de l'aide

Prendre des notes à l'avance sur ce que vous voulez dire peut vous aider à préciser vos idées. Ne vous sentez pas obligé d'exprimer tout ce que vous ressentez au cours d'une seule conversation. Parler de ce que vous vivez est souvent un processus qui se déroule au fil de nombreuses discussions et sera un peu différent selon chaque interlocuteur.

Ne vous inquiétez pas si vous ne savez pas comment vous exprimer ou quoi dire : restez simple et dites à l'autre personne que vous vous sentez mal, que vous ne savez pas vers qui vous tourner et que vous aimeriez obtenir de l'aide. Dites les choses telles qu'elles sont, ne prenez pas la situation à la légère et ne la négligez pas comme si ce n'était pas grave. Votre santé mentale est importante et quelqu'un qui a à cœur vos meilleurs intérêts ne pensera pas que vous êtes un fardeau.

Réfléchissez au type de soutien que vous souhaitez : avez-vous besoin d'aide pour trouver un professionnel à qui parler, souhaitez-vous que quelqu'un vous accompagne à un rendez-vous ou recherchez-vous simplement une oreille attentive ? Faites savoir aux autres ce qu'ils peuvent faire pour aider.

Dans certaines situations, vous n'obtiendrez peut-être pas la réponse que vous recherchez. La santé mentale peut être un sujet difficile à aborder pour certaines personnes ; cela peut être dû à un manque d'information, à des aspects culturels, aux antécédents d'une personne ou à tout autre chose. L'important est que cela ne vous empêche pas de chercher de l'aide ailleurs.



C'est vous qui décidez

Vous décidez avec qui vous partagez des détails sur votre santé mentale et de quels aspects vous souhaitez parler. Si vous avez trouvé des ressources qui vous plaisent, envisagez de les partager avec d'autres pour leur faire connaître votre pathologie.

Parler de votre santé mentale avec des amis de confiance et des membres de votre famille est un bon point de départ. Finalement, vous souhaitez peut-être parler à un professionnel, car il est formé pour vous aider à surmonter les difficultés. Il est important de se bâtir un réseau de soutien solide qui comprend un mélange de famille et/ou d'amis ainsi que 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.



Montrez que vous êtes bien là

Vous voulez que l'autre se sente validé et compris. Pendant la conversation, répétez ce qu'il a dit si vous avez besoin de clarifier quelque chose. N'essayez pas de dominer la situation ou de lui dire quoi faire. Demandez-lui quelles sont les prochaines étapes et de quel type de soutien il a besoin.

Si vous vous reconnaissez dans ce qu'il dit, n'hésitez pas à sympathiser avec lui en évoquant vos propres expériences, mais n'engagez pas la conversation sur vous-même. Concentrez-vous sur lui et sur son bien-être. Ne rejetez pas ses sentiments avec des commentaires comme « Ce n'est probablement qu'une phase » ou « Ce n'est pas si grave ».

Utilisez votre jugement pour déterminer le meilleur plan d'action pour l'avenir. Parfois, une personne peut constituer un danger pour elle-même et a besoin de l'aide d'un professionnel.

Si la personne semble être en danger immédiat, demandez l'aide d'un professionnel ou contactez immédiatement les services d'urgence.

Conseils pour le suivi

Faites savoir à la personne concernée 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 que vous avez avec elle doit tourner autour de sa santé mentale. Efforcez-vous d'avoir une influence positive dans sa vie, invitez-la à vous rejoindre pour des activités ou des rencontres sociales.

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

Se renseigner sur les problèmes de santé mentale auxquels une personne est confrontée peut être un moyen de montrer que vous êtes là pour elle. Si vous trouvez des ressources utiles, n'hésitez pas à les transmettre à la personne aux prises avec cette pathologie.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.

Sources

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges.

Child Mind Institute. How to talk about mental health issues. childmind.org/article/talk-mental-health-issues.

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.

Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health.

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

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

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

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

Optum. Myths and facts about mental health. livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions ; des exclusions et des limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 143124-022024 OHC