

Optum



Là pour vous accompagner dans le rétablissement de votre proche

Un guide pour apporter votre soutien

Vous craignez que l'un de vos proches soit en proie à un problème de santé mentale et/ou à l'abus de substances et qu'il ne bénéficie pas d'une prise en charge efficace pour l'aider ? Sachez que les personnes atteintes de troubles du comportement peuvent bénéficier de traitements éprouvés. Le soutien de la famille et des amis peut faire toute la différence.

Voici quelques moyens par lesquels vous pouvez aider votre proche :

Parlez-lui en faisant preuve de compassion.

Exprimez votre inquiétude sans porter de jugement et dites-lui que vous êtes là pour l'aider. Créez un environnement propice au dialogue, avec un esprit ouvert. Par exemple, commencez par dire quelque chose comme :

- « Je m'inquiète pour toi. On peut en parler ? »
- « Si tu ne veux pas m'en parler, avec qui aimerais-tu discuter ? » Et « Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? »
- « Je vois bien que tu traverses une période difficile. Comment puis-je te soutenir ? »
- « Je tiens à toi et je suis là pour t'écouter. Tu veux en parler ? »
- « J'ai remarqué que tu n'étais pas toi-même ces derniers temps. Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? »

Reconnaissez ses sentiments.

Écoutez ouvertement, activement, sans porter de jugement.



Soyez ouvert(e).

Discutez de vos antécédents familiaux en matière de santé mentale ou d'abus de substances, le cas échéant. Cela peut l'aider à se sentir moins seul.

Proposez de l'aider à trouver du soutien.

Rassurez-le sur le fait que sa maladie peut être soignée. Aidez-le à trouver des ressources et à entrer en contact avec des services de traitement. Par exemple, visitez le site findahelpline.com. Find a Helpline est un outil en ligne gratuit qui met rapidement les utilisateurs en relation avec des lignes d'assistance dans plus de 50 pays, qui fournissent un soutien immédiat, des conseils et des informations. Encouragez-le à appeler une ligne d'assistance afin de découvrir les possibilités qui s'offrent à lui.

Faites preuve de patience.

Aider une personne à s'engager sur la voie de la guérison prend du temps. Continuez à lui tendre la main en proposant votre aide et votre écoute.

N'oubliez pas pour autant de prendre soin de vous.

Le rôle d'aidant peut être stressant et épuisant d'un point de vue émotionnel. Prenez le temps de veiller à votre santé mentale et à votre bien-être.

Rétablissement. Tu n'es pas seul, je suis là, avec toi.

Signes et symptômes

Il est important de comprendre que les troubles de la santé mentale et l'abus de substances ne sont pas des failles ou des signes de faiblesse. Ce sont des affections courantes, souvent graves, qui touchent des millions de personnes chaque année. Il faut aussi comprendre que, comme n'importe quel problème de santé, les troubles mentaux et les troubles liés à l'abus de substances peuvent être soignés.

Troubles liés à l'abus de substances

Un trouble lié à l'abus de substances peut survenir lors de la consommation répétée ou excessive de drogues et/ou d'alcool. L'abus prolongé a des effets néfastes importants sur la vie d'une personne, notamment des problèmes de santé, un handicap et l'incapacité à assumer ses responsabilités. L'abus de substances est une affection médicale qui peut inclure les signes suivants :

- Incapacité de cesser ou de contrôler sa consommation de drogues et/ou d'alcool
- Erreurs ou incapacité à accomplir ses tâches au travail, à l'école ou à la maison
- Mise en danger dans le but de consommer des drogues et/ou de l'alcool
- Arrestation, vols pour se procurer des drogues et/ou de l'alcool
- Hospitalisation pour consommation de drogues et/ou d'alcool
- Développement d'une tolérance nécessitant des quantités plus importantes de drogues et/ou d'alcool pour ressentir les mêmes effets physiques
- Difficultés relationnelles avec des proches en raison de l'abus de drogue et/ou d'alcool

Troubles de la santé mentale

Les troubles de la santé mentale impliquent des modifications de la pensée, de l'humeur et/ou du comportement. Ces maladies sont des états pathologiques qui résultent de l'interaction de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Voici des exemples de sentiments et comportements qu'une personne atteinte de troubles de la santé mentale peut ressentir ou présenter :

- Changements dans l'alimentation et le sommeil (manger trop ou pas assez, dormir trop ou pas assez)
- Prise de distances par rapport aux personnes de son cercle social
- Désintérêt pour les choses qui comptaient jusqu'à présent
- Sentiment exacerbé de confusion, distraction, colère, contrariété ou sensation d'être à cran
- Sentiment exacerbé d'anxiété, d'inquiétude ou de peur
- Entendre des voix
- Songer à se faire du mal ou à faire du mal à autrui ou ne plus avoir envie de vivre

Il est important qu'une évaluation complète soit réalisée par un professionnel qualifié en santé mentale ou par un spécialiste des troubles liés à l'abus de substances, car de nombreux troubles peuvent se manifester par des signes et symptômes similaires.



Besoin d'aide dès maintenant ?

En cas de danger imminent ou d'urgence médicale, **veuillez appeler le service des urgences local ou rendez-vous au service des urgences le plus proche**. Si vous êtes dans une situation de crise ou si vous envisagez le suicide, contactez immédiatement quelqu'un :

Find a Helpline est un outil en ligne gratuit qui met rapidement les utilisateurs en relation avec des lignes d'assistance dans plus de 50 pays. findahelpline.com

Befrienders Worldwide • Volunteer Action to Prevent Suicide est un réseau mondial de 349 centres de soutien émotionnel répartis dans 32 pays. Des membres et bénévoles du monde entier apportent leur soutien en toute confidentialité aux personnes en situation de crise émotionnelle ou de détresse, ou à leurs proches. befrienders.org

Pour de plus amples informations à propos du rétablissement et de la résilience, visitez le site livewell.optum.com.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, veuillez appeler le service des urgences local 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 éléments peuvent ne pas être disponibles partout. 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 de marque sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Dans la mesure où nous nous efforçons sans cesse d'améliorer nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier toute spécification sans préavis. Optum est un employeur qui pratique l'égalité des chances dans l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF10068021 140718-042023 OHC