

Un soutien **essentiel**



# Accompagner un proche en convalescence pour un problème de santé mentale



Le suicide est un phénomène mondial qui touche des personnes dans toutes les régions du monde. En effet, il s'agit de l'une des principales causes de décès dans le monde et représente environ un décès sur 100<sup>1</sup>. Pour chaque suicide, il y a plus de 20 tentatives de suicide<sup>2</sup>.

Les troubles de santé mentale sont souvent liés aux pensées suicidaires ou aux tentatives de suicide d'une personne. À l'échelle mondiale, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que 280 millions de personnes de tous âges souffrent de dépression, ce qui en fait la principale cause d'invalidité dans le monde et un trouble pouvant conduire au suicide<sup>3</sup>. La dépression et l'anxiété (également un facteur de suicide) ont augmenté de plus de 25 % au cours de la seule première année de la pandémie<sup>4</sup>.

Mais même si près d'un milliard de personnes dans le monde souffrent d'un problème de santé mentale, la recherche et la réception de soins sont trop souvent un obstacle conséquent<sup>5</sup>. À l'échelle mondiale, assez peu de personnes ont accès à des services de santé mentale de qualité, par exemple :

- Les écarts dans la couverture des services pour la dépression sont significatifs dans tous les pays. Même dans les pays à revenu élevé, seulement un tiers des personnes atteintes de dépression reçoivent des soins de santé mentale formels. Selon des estimations, le traitement minimalement adéquat de la dépression varie de 23 % dans les pays à revenu élevé à 3 % dans les pays à revenu faible et intermédiaire inférieur<sup>6</sup>.
- Parmi les personnes atteintes de psychose dans le monde, 71 % ne reçoivent pas de soins dédiés à leur santé mentale<sup>7</sup>.
- Dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, plus de 75 % des personnes souffrant de troubles mentaux et de toxicomanie ne reçoivent aucun traitement pour leur état<sup>8</sup>.

La stigmatisation est un autre grand obstacle. En effet, la stigmatisation, la discrimination et les violations des droits de l'Homme à l'encontre des personnes souffrant de troubles mentaux sont répandues dans les communautés et les systèmes sanitaires du monde entier ; 20 pays criminalisent encore la tentative de suicide<sup>9</sup>.

Pourtant, il y a de l'espoir. À l'échelle mondiale, des organisations internationales telles que l'OMS et l'UNICEF, ainsi que de nombreuses organisations au niveau national, travaillent à la sensibilisation sur la santé mentale et au bien-être en vue de mettre davantage de ressources en place. Des progrès sont en cours.

Dans tous les cas, avec le bon projet de soins et une bonne adhésion à ce dernier, la plupart des personnes qui reçoivent un diagnostic de maladie mentale peuvent vivre correctement avec leur maladie. L'un des principaux facteurs qui contribuent à leur succès est de bénéficier de la compréhension et du soutien de leurs proches.

Voici ce que vous pouvez faire pour aider les personnes qui vous sont chères et qui ont des problèmes de santé mentale pour les accompagner vers le rétablissement :



## **Gardez une vue d'ensemble**

Prenez conscience que les problèmes de santé mentale peuvent être situationnels (c'est-à-dire, survenir pendant une période d'incertitude, de crise ou d'événement bouleversant la vie) ou chroniques (c'est-à-dire, un trouble

qui persiste pendant trois mois ou plus). Certaines personnes vivent leur vie entière avec un trouble mental chronique. Par ailleurs, un trouble mental situationnel non traité peut devenir chronique.

Dans les deux cas, la santé mentale affecte le bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne. Cela a un impact sur sa façon de penser, de se sentir et d'agir. Cela a également un impact sur la façon dont une personne fonctionne au jour le jour, gère le stress, entretient des relations avec les autres et prend des décisions<sup>10</sup>. Ainsi, votre proche peut agir et/ou réagir d'une manière que vous avez du mal à comprendre ou à gérer. Si il ou elle n'est pas déjà pris en charge, encouragez-le (la) à obtenir de l'aide.

Si cela est possible, il ou elle peut consulter un(e) professionnel(le) de la santé mentale et/ou un prestataire de soins pour bien suivre un traitement. Il ou elle peut également contacter un groupe de défense ou de soutien qui peut l'aider à se connecter aux ressources ou services disponibles.



### **Soyez patient(e) quant au rétablissement**

Déterminer le bon diagnostic et le bon plan de traitement pour répondre aux besoins uniques d'un individu prend du temps. Il n'y a pas de remède miracle, y compris pour les personnes atteintes du même trouble. Une évaluation complète effectuée par un(e) professionnel(le) de la santé mentale qualifié(e) est importante, car de nombreuses affections différentes peuvent présenter des signes ou des symptômes similaires. De plus, il est important que la personne bénéficie d'une évaluation médicale complète de la part d'un(e) professionnel(le) de santé pour s'assurer que les symptômes ne sont pas liés à une condition médicale.

Selon l'état de santé mentale et la gravité du trouble, le projet de traitement comprendra généralement l'auto-assistance, la psychothérapie, des médicaments ou une combinaison de remèdes. Pour acquérir une meilleure compréhension fondamentale du trouble et de ce à quoi s'attendre, envisagez de faire des recherches de fond en utilisant des sources et des ressources cliniques fiables.

De votre côté, faites de votre mieux pour encourager votre proche à respecter le projet de traitement. Comprenez que le parcours de rétablissement est un processus continu, jalonné d'améliorations et de revers. La mise en œuvre du projet de traitement prendra un certain temps, car la personne suit une thérapie pour apprendre à faire face et à gérer son état. Elle doit non seulement s'habituer à sa nouvelle façon d'être, mais aussi s'adapter aux éventuels médicaments. Tout ce que vous pouvez faire est de faire de votre mieux, pour votre proche et pour vous-même. Et sachez que votre soutien a un réel impact.



### **Montrez de l'intérêt et soyez respectueux/se**

Souvent, lorsqu'une personne apprend qu'elle souffre d'une maladie mentale, qu'elle soit situationnelle ou chronique, son estime de soi est affectée et doit être entretenue. Contactez cette personne, demandez de ses nouvelles. Cela l'aidera à savoir que vous vous souciez d'elle. Si il ou elle ne veut pas en parler, faites-lui savoir que ce n'est pas grave et que vous êtes là pour elle si elle le désire.

Si il ou elle décide de vous parler, écoutez sans jugement. Préparez-vous : il peut être difficile pour vous de comprendre ce qu'il ou elle traverse. Il ou elle peut prendre des décisions concernant son traitement et son processus de rétablissement, ces dernières pouvant être différentes de celles que vous prendriez à sa place. En d'autres termes, évitez d'intervenir avec des conseils non sollicités ou d'aller trop loin en essayant de réorienter ses décisions ou de résoudre ses problèmes.

Essayez de vous rappeler que vous êtes là pour l'aider à traverser cette épreuve, mais pas pour dicter ses choix. Gardez à l'esprit que pour obtenir les meilleurs résultats de traitement, il est important que la personne se sente investie et maîtresse de ses actes (au mieux de ses capacités) et de son processus de rétablissement.



### **Concentrez-vous sur la personne**

Selon l'état et sa gravité, la personne dont vous vous souciez peut ne pas saisir pleinement la manière vous essayez de l'aider, ou ce que vous vivez. Néanmoins, faites de votre mieux pour séparer la maladie de la personne. Même si votre proche apprend à faire face à une maladie mentale, sa maladie ne le définit pas. Faites de votre mieux pour être présent(e) et nourrir son sentiment d'identité et de personnalité. Cherchez des moyens d'être présent(e) et d'apporter votre soutien, sans vous concentrer sur la maladie, comme l'inviter à faire une promenade ou à partager un repas ou tout autre chose que vous appréciez tous les deux, tout en passant du temps ensemble. Laissez-le ressentir votre sens de l'identité et de la camaraderie. Parlez-lui des choses qui se passent dans votre vie, comme vous le feriez avec n'importe quel autre ami ou personne que vous aimez.



### **Prenez soin de vous**

Si vous êtes le principal aidant ou si vous jouez un rôle important dans le processus de rétablissement de la personne, n'oubliez pas de prendre soin de vous. Selon votre rôle, cela peut signifier prendre du temps pour vous, passer une bonne nuit de sommeil, manger des aliments nutritifs et faire de l'activité physique. Si vous êtes l'aidant principal de la personne, essayez de trouver des façons de l'aider à devenir plus autonome, par exemple en lui faisant programmer un rappel ou une alarme pour son prochain rendez-vous thérapeutique, ou pour prendre ses médicaments. Aussi, si possible, partagez la responsabilité avec d'autres membres de la famille ou des personnes du réseau de soutien.



### **Trouvez et gardez des raisons d'espérer**

Les problèmes de santé mentale peuvent parfois sembler décourageants ou accablants ; garder espoir est un élément essentiel du processus de rétablissement. Pour vous et votre proche, il peut être utile de rejoindre un groupe de soutien et d'écouter les histoires de rétablissement des autres.

Cela peut vous aider à savoir à quoi vous attendre et comment d'autres ont fait face à des expériences similaires au cours de leurs parcours de rétablissement.

N'oubliez pas qu'il y a de l'espoir, et ce, à tout moment de ce processus de rétablissement. Avec le bon projet de soins et le respect de ce dernier, la plupart des personnes qui reçoivent un diagnostic de maladie mentale peuvent apprendre à vivre avec leur trouble avec succès.



## Sources :

**1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Dernier accès : 19 juillet 2022.

**2. World Health Organization. Suicide Prevention.**

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

**3. World Health Organization. Depression.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Dernier accès : 21 juillet 2022.

**4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Dernier accès : 19 juillet 2022.

**5. Ibid.**

**6. Ibid.**

**7. Ibid.**

**8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.**

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

**9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Dernier accès : 19 juillet 2022.

**10. Mentalhealth.gov. What is mental health?**

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Dernier accès : 18 juillet 2022.

**World Health Organization. Suicide.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Dernière mise à jour : 17 juin 2021. Dernier accès : 19 juillet 2022.

**World Health Organization. Depression is common.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Dernier accès : 19 juillet 2022.

**World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.**

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Dernier accès : 18 juillet 2022.

**Rethink mental illness. Recovery.**

[rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/](https://rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Supporting recovery.**

[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**NAMI. Treatments.**

[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

**Mind. Mental health problems – an introduction.**

[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Opens in a new window Last updated October 2017. Dernier accès : 15 juillet 2022.



Si vous envisagez de vous faire du mal ou de blesser autrui, ou si vous connaissez quelqu'un qui a de telles pensées, demandez de l'aide immédiatement. Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les **numéros d'urgence** (comme le 112) ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Pour parler avec un(e) conseiller/ère qualifié(e), appelez le 988 Suicide & Crisis Lifeline au **988** ou **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255). Vous pouvez également envoyer un SMS au **988** ou discuter en ligne à l'adresse suivante : 988.lifeline.org. La ligne d'écoute offre une assistance gratuite et confidentielle 24 heures/24 et 7 jours/7.\*



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur [optimeap.com/criticalsupportcenter](https://optimeap.com/criticalsupportcenter) pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

## Optum

Si vous envisagez de vous faire du mal ou de blesser autrui, ou si vous connaissez quelqu'un qui a de telles pensées, demandez de l'aide immédiatement. Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les numéros d'urgence (comme le 112) ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Pour parler avec un(e) conseiller/ère qualifié(e), appelez le 988 Suicide & Crisis Lifeline au 988 ou 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Vous pouvez également envoyer un SMS au 988 ou discuter en ligne à l'adresse suivante : 988.lifeline.org. La ligne d'écoute offre une assistance gratuite et confidentielle 24 heures/24 et 7 jours/7.\*

\*La ligne d'écoute fournit des services téléphoniques de centre de crise en direct en anglais et en espagnol. Elle fait appel à Language Line Solutions pour fournir des services de traduction dans plus de 250 langues supplémentaires aux personnes qui appellent le 988.

**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