

Soutenir un proche se rétablissant d'un problème de santé mentale

Le suicide est un phénomène mondial qui touche des personnes dans toutes les régions du monde. En fait, c'est l'une des principales causes de décès dans le monde et représente environ un décès sur 100.¹ Et pour chaque suicide, il y a plus de 20 tentatives de suicide.²

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

Mais même si près d'un milliard de personnes dans le monde souffrent d'un problème de santé mentale, chercher et recevoir des soins constitue trop souvent un obstacle important.⁵ À l'échelle mondiale, relativement peu de personnes ont accès à des services de santé mentale de qualité. Par exemple :

- Les écarts en matière de couverture des services pour la dépression sont significatifs entre tous les pays. Même dans les pays à revenu élevé, seul un tiers des personnes souffrant de dépression reçoit des soins de santé mentale spécialisés, et on estime que le taux de traitement minimal adéquat de la dépression varie de 23 % dans les pays à revenu élevé à 3 % dans les pays à revenu faible et intermédiaire inférieur.⁶
- Parmi les personnes atteintes de psychose dans le monde, 71 % ne bénéficient pas de services de santé mentale.⁷
- Dans les pays à revenu faible ou intermédiaire, plus de 75 % des personnes souffrant de troubles mentaux ou liés à l'usage de stupéfiants ne reçoivent aucun traitement pour leur maladie.⁸

La stigmatisation constitue un autre obstacle important. En fait, la stigmatisation, la discrimination et les violations des droits humains à l'encontre des personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont répandues dans les communautés et les systèmes de soins du monde entier, et 20 pays criminalisent encore les tentatives de suicide.⁹

Pourtant, il y a de l'espoir. Des organisations internationales comme l'WHO et l'Fonds des Nations unies pour l'enfance (United Nations Children's Fund, UNICEF), ainsi que de nombreuses organisations au niveau national, sensibilisent à la santé mentale et au bien-être et s'efforcent de mettre en place davantage de ressources. Des progrès sont réalisés.

Quoi qu'il en soit, avec un plan de soins approprié et le respect de celui-ci, la plupart des personnes diagnostiquées avec une maladie mentale peuvent être opérationnelles normalement et vivre avec leur maladie. La compréhension et le soutien des personnes qui les aiment constituent un facteur important de leur réussite.

Voici quelques façons dont vous pouvez faire votre part pour aider les personnes qui vous sont chères et qui souffrent de problèmes de santé mentale dans leur cheminement vers le rétablissement :



Garder une vue d'ensemble

Reconnaître que les problèmes de santé mentale peuvent occasionnels (c'est-à-dire survenir pendant une période d'incertitude, de crise ou d'événement bouleversant) ou chroniques (c'est-à-dire un trouble qui persiste pendant 3 mois ou plus.) Certaines personnes vivent avec une maladie mentale chronique tout au long de leur vie. De plus, un problème de santé mentale occasionnel non traité peut devenir une maladie mentale chronique.

Dans les deux cas, la santé mentale affecte le bien-être émotionnel, psychologique et social d'une personne et a un impact sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir. Cela a également un impact sur la façon dont une personne fonctionne au quotidien, gère le stress, interagit avec les autres et prend des décisions.¹⁰ Ainsi, votre proche peut agir et/ou réagir d'une manière qui est difficile à comprendre ou à gérer. S'ils ne sont pas déjà pris en charge, encouragez-les à obtenir de l'aide.

Le cas échéant, ils peuvent consulter un professionnel de la santé mentale et/ou un prestataire médical qui peut les aider dans leur traitement. Ils peuvent également s'adresser à un groupe de soutien ou de défense des droits qui peut les aider à accéder aux ressources ou aux services disponibles.



Soyez patient pendant le rétablissement

Déterminer le bon diagnostic et le bon plan de traitement pour répondre aux besoins uniques d'un individu prend du temps : il n'existe pas de solution universelle, y compris pour les personnes atteintes de la même maladie. Une évaluation complète menée par un prestataire de soins de santé mentale qualifié est importante, car de nombreuses affections différentes peuvent présenter des signes ou des symptômes similaires. De plus, il est important que la personne reçoive une évaluation médicale complète par un professionnel de la santé afin de garantir que les symptômes ne sont pas liés à un problème médical.

En fonction du problème de santé mentale et de sa gravité, le plan de traitement comprendra généralement l'auto-assistance, la psychothérapie, les médicaments ou une combinaison de remèdes. Pour acquérir une meilleure compréhension fondamentale de la maladie et de ce à quoi s'attendre, envisagez d'effectuer des recherches de base en utilisant des sources et des ressources cliniques crédibles.

De votre côté, faites de votre mieux pour encourager votre proche à respecter le plan de traitement. Comprenez que le parcours de rétablissement est un processus continu avec des améliorations et des revers. La mise en œuvre du plan de traitement prendra un certain temps, car la personne suit une thérapie pour apprendre à faire face et à gérer son état, s'habitue à sa nouvelle façon d'être et s'adapte également aux médicaments utilisés. Tout ce que vous pouvez faire, c'est faire de votre mieux pour votre proche et pour vous-même. Rassurez-vous, votre soutien fait une différence.



Soyez intéressé et respectueux

Souvent, lorsqu'une personne apprend qu'elle souffre d'une maladie mentale, qu'elle soit occasionnelle ou chronique, son estime de soi s'en trouve affectée et doit être stimulée. Prenez de ses nouvelles et demandez-lui comment elle va. Elle comprendra ainsi que vous vous souciez d'elle. Si elle ne veut pas en parler, faites-lui savoir que ce n'est pas grave et que vous êtes là pour elle si et quand elle le voudra.

Si elle s'ouvre à vous, écoutez-la sans jugement. Préparez-vous au fait qu'il peut être difficile pour vous de comprendre ce qu'elle vit et qu'elle peut prendre des décisions concernant son traitement et son processus de rétablissement qui sont différentes de celles que vous prendriez dans sa situation. En d'autres termes, évitez d'intervenir en lui donnant des conseils non sollicités ou en dépassant les limites en essayant de réorienter ses décisions ou de résoudre ses problèmes.

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



Se concentrer sur la personne

Selon la maladie et sa gravité, la personne dont vous vous occupez peut ne pas comprendre pleinement comment 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, il n'est pas lui-même la maladie mentale. Faites de votre mieux pour être présent et stimuler son estime de soi et son identité. Cherchez des moyens d'être présent et solidaire sans vous concentrer sur la maladie, par exemple en l'invitant à faire une promenade ou à partager un repas ou quelque chose que vous pourrez apprécier tous les deux en passant du temps ensemble. Laissez-le également ressentir votre sens de l'appartenance 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 qui vous est chère.



Prenez soin de vous

Si vous êtes le principal aidant ou si vous comptez participer au processus de rétablissement de la personne, assurez-vous également de prendre soin de vous. Selon votre rôle, cela peut signifier prendre du temps pour soi, passer une bonne nuit de sommeil, manger des aliments nutritifs et être physiquement actif. Si vous êtes le principal aidant de la personne, réfléchissez aux façons dont vous pouvez l'aider à devenir plus autonome, par exemple en lui demandant de définir un rappel dans son calendrier ou une alarme pour son prochain rendez-vous de thérapie ou pour prendre ses médicaments. De plus, si possible, partagez cette responsabilité avec d'autres membres de la famille ou des personnes de son réseau de soutien.



Trouvez et conservez des raisons d'espérer

Les problèmes de santé mentale peuvent parfois sembler décourageants ou accablants, garder l'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'entendre les histoires de rétablissement des autres. Cela peut vous aider à mieux comprendre à quoi vous attendre et comment d'autres ont fait face à des expériences similaires au cours de leur parcours de rétablissement.

Tout au long de ce parcours de rétablissement, soyez rassuré, il y a de l'espoir. Avec un plan de soins approprié et en le suivant rigoureusement, la plupart des personnes diagnostiquées avec une maladie mentale peuvent apprendre à vivre avec leur affection avec succès.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

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

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). Dernière mise à jour le 17 juin 2022. Consulté le 19 juillet 2022.
2. World Health Organization. Suicide prevention. [who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide). Consulté le 21 juillet 2022.
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). Dernière mise à jour le 13 septembre 2021. Consulté le 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). Dernière mise à jour le 17 juin 2022. Consulté le 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). Consulté en juillet 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). Dernière mise à jour le 17 juin 2022. Consulté le 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). Dernière mise à jour le 28 février 2022. Consulté le 18 juillet 2022.

Sources

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Dernière mise à jour le 17 juin 2022. Consulté le 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). Dernière mise à jour le 13 septembre 2021. Consulté le 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). Dernière mise à jour le 27 août 2020. Consulté le 18 juillet 2022.

Rethink mental illness. Recovery. rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery. Consulté le 15 juillet 2022.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Consulté le 15 juillet 2022.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). Consulté le 15 juillet 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction. [mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery](https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Dernière mise à jour en octobre 2017. Consulté le 15 juillet 2022.



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 composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.