

Faire le premier pas pour obtenir du soutien en santé mentale

By: | Posted: April 21, 2022

Vous êtes-vous déjà demandé si vous aviez besoin d'aide pour des problèmes de santé mentale? Moi, oui. Je traversais un divorce difficile. Je ne pouvais ni dormir ni manger, et je n'arrêtais pas de pleurer. Au début, il me semblait tout à fait normal d'être bouleversée par un divorce qui mettait fin à 14 ans de mariage. On m'a dit que ces épreuves provoquaient souvent une « dépression situationnelle », un vague à l'âme de courte durée, lié au stress, qui est susceptible de se manifester après un événement traumatisant.

Il m'a fallu un certain temps pour reconnaître que la gravité de la situation m'échappait. Après plusieurs semaines de misère, des nuits blanches et une perte de poids, j'ai finalement dû me rendre à l'évidence : j'avais besoin d'aide. Pourquoi ai-je attendu si longtemps? Les raisons sont nombreuses, mais je pense que le sentiment de honte a été la plus déterminante. En admettant que j'avais besoin d'aide, j'avais l'impression d'être vaincue, d'avoir un défaut de caractère ou une vulnérabilité personnelle. L'insulte ultime pour couronner le tout, quoi. Mes propos semblent un peu dramatiques? Peut-être. Mais je vous assure que je ne suis pas la seule. Tant de gens hésitent à demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale.

La plupart des gens connaissent quelqu'un qui a eu un problème de santé mentale. Chaque année au Canada, [une personne sur cinq](#) connaît un problème de santé mentale. À 40 ans, un Canadien sur deux [est touché – ou a été touché – par la maladie mentale](#).

Reconnaître que vous avez besoin d'aide et faire le premier pas est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour vous et vos proches. Il n'est jamais trop tôt pour demander de l'aide.

À quel moment faut-il demander l'aide d'un professionnel en santé mentale? Voici quelques indicateurs :

- une tristesse ou une irritabilité persistante;
- des humeurs très changeantes;
- la peur, l'inquiétude ou l'anxiété excessive;
- l'isolement social;
- des changements importants des habitudes d'alimentation ou de sommeil;
- l'incapacité de faire face aux problèmes ou aux activités quotidiennes;
- un sentiment de déconnexion ou de détachement des activités normales.

Si vous hésitez à demander de l'aide, songez à ceci : si votre jambe était cassée, vous n'hésiteriez pas à consulter un médecin. La santé mentale est tout aussi importante que la santé

physique : [nous sommes tous concernés, et il est important de prendre soin de nous](#). La première étape consiste à en parler. Se tourner vers un ami de confiance est toujours une bonne idée.

Il existe plusieurs formes d'aide, de soutien et de traitement. Pour ma part, j'ai fait le premier pas en consultant mon médecin de famille, mais il existe aujourd'hui tellement plus d'options. Certains employeurs offrent des programmes d'aide aux employés qui peuvent vous orienter vers l'aide voulue. Au Canada, vous pouvez obtenir [gratuitement une aide professionnelle en santé mentale et usage de substances](#) par le biais de la plateforme de services Espace Mieux-être, proposée par Santé Canada. Plus de 1 million de personnes ont eu recours à ce service au Canada.

Un certain nombre d'applications logicielles de santé mentale ont également fait leur apparition, mais il n'existe actuellement aucun cadre régissant leur accréditation. Donc, si vous décidez d'utiliser une application en particulier, [assurez-vous d'en vérifier la crédibilité](#). Lorsqu'il s'agit de votre santé, il est toujours sage de consulter des sources crédibles et de confiance.

La forme physique permet à notre corps de rester fort, et la forme mentale nous permet de jouir d'une bonne santé mentale et de la préserver. En ce qui me concerne, une fois que je me suis engagée dans la voie du rétablissement de mon bien-être mental, j'étais convaincue que je ne reviendrais jamais en arrière. Oui, parfois la route est longue. Et il y a aussi des angles morts, des haltes et des contretemps. Mais souvent, le périple nous fait découvrir des endroits que nous n'aurions jamais imaginés.

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca