

# Les trois grandes leçons que j'ai apprises de ma formation de PSSM

*Il y a quelques mois, j'ai eu la chance de suivre ma première formation de Premiers soins en santé mentale. Cette expérience révélatrice m'a ouvert les yeux sur mon monde intérieur et m'a donné l'occasion d'ajuster ma vision de la santé mentale et de la vie avec une maladie mentale.*

By: Eric Gronke | Posted: March 31, 2022

---

Il y a quelques mois, j'ai eu la chance de suivre ma première formation de Premiers soins en santé mentale. Cette expérience révélatrice m'a ouvert les yeux sur mon monde intérieur et m'a donné l'occasion d'ajuster ma vision de la santé mentale et de la vie avec une maladie mentale.

J'ai raconté mon expérience plus en détail [ici](#). La formation a tellement bouleversé ma perception du bien-être mental que je veux aujourd'hui présenter les trois grandes leçons que j'ai retenues des séances de formation.

**Le choix des mots est important!** Nous omettons souvent l'effet de nos paroles sur les personnes qui nous entourent. Or, le langage que nous employons peut véritablement changer la donne en ce qui concerne la stigmatisation entourant le bien-être mental. Prenons les exemples suivants : « C'est un accro », par opposition à « Il est en réadaptation ». Parfois, de petits changements peuvent faire une grande différence. La première phrase appose une étiquette stigmatisante à la personne, alors que la deuxième adopte un ton plus optimiste et inclusif. Nous devons éviter d'utiliser un langage qui définit les individus par leur maladie.

**Avoir confiance.** Dans la vie, la confiance est souvent primordiale. Cela est également vrai lorsqu'on entame une conversation délicate sur le bien-être mental avec un proche. Il est parfois intimidant de soulever la question de la santé mentale, particulièrement la première fois. On ne veut pas avoir l'air de juger ni de projeter nos opinions sur l'autre personne en supposant qu'elle se porte mal. En plus, il n'est pas toujours évident de déceler si une personne vit des difficultés. Plus on se montre prêt à soutenir le dialogue sur la santé mentale, plus on acquiert de la confiance. Même si cela est parfois inconfortable, le fait de poser des questions et de suggérer une aide professionnelle lorsque quelqu'un montre des signes de crise de santé mentale pourrait littéralement lui sauver la vie.

**Fixer des limites.** Venir en aide aux autres est un geste noble, qui ne devrait toutefois pas être posé au détriment de notre propre bien-être mental. Lorsqu'on prête secours à une personne qui traverse une crise de santé mentale, il est facile de se laisser accaparer par un sentiment d'obligation face à l'autre. Pourtant, il est important d'établir des limites afin d'assurer que notre propre bien-être mental n'est pas compromis. Énoncez vos limites clairement, faites savoir à l'autre personne que vous l'épaulerez au mieux de vos capacités, mais que vous devez maintenir vos priorités. À titre d'exemple, il serait sain de vous abstenir de faire quelque chose que la personne est en mesure d'accomplir elle-même. Cela lui permettra non seulement de conserver son indépendance, mais lui fera aussi comprendre qu'elle doit être prête à se prendre en charge

si elle veut pouvoir compter sur votre soutien continu.

Grâce à ces apprentissages, je suis aujourd'hui en mesure d'offrir un soutien plus solide à mes proches et d'afficher une confiance nouvelle dans les conversations ouvertes et honnêtes au sujet de ma propre santé mentale. J'espère de tout cœur que la formation de PSSM sera aussi enrichissante pour vous.

**Auteure: Eric Gronke**

Diplômé de la Sprott School of Business de l'Université Carleton, Eric possède une vaste expérience du marketing et des communications dans le monde du sport et du divertissement. Eric est le cofondateur de mssn, une marque dédiée à la collecte de fonds et à la sensibilisation à la santé mentale au bénéfice des jeunes dans la région d'Ottawa.

---

**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](mailto:mhccinfo@mentalhealthcommission.ca)