

Cinq conseils pour entamer une discussion sur la santé mentale avec un proche

Il n'est pas facile de parler de santé mentale avec nos amis et nos proches, car ceux-ci ont souvent peur d'être jugés ou incompris. Cet article propose cinq conseils pour entamer une discussion avec un ou une ami(e) au sujet de sa santé mentale.

By: Nicole Chevrier | Posted: May 25, 2023

Temps de lecture estimé: 5 minutes

Il n'est pas facile de parler de santé mentale avec nos amis et nos proches, car ceux-ci ont souvent peur d'être jugés ou incompris. Cet article propose cinq conseils pour entamer une discussion avec un ou une ami(e) au sujet de sa santé mentale.

Pourquoi est-ce important de discuter de santé mentale?

Avant de sauter aux conseils, prenons le temps de réfléchir aux raisons pour lesquelles il est primordial d'aborder le sujet de la santé mentale. Les problèmes de santé mentale sont très répandus, et pourtant ils font encore l'objet d'une forte stigmatisation dans notre société. Les personnes qui sont aux prises avec des troubles mentaux se sentent souvent isolées et seules, ce qui risque d'aggraver leurs symptômes et de mener à une dégradation de leur état. Les discussions franches et honnêtes sur la santé mentale contribueront à faire tomber les préjugés et à créer un meilleur environnement de soutien et de compréhension. Cependant, la question qui se pose est la suivante : comment savoir si mon ami(e) a des problèmes de santé mentale?

Les signes indiquant qu'une personne a possiblement des problèmes de santé mentale

Changements de comportement

- Absence de participation à des activités autrefois valorisées
- Isolement par rapport aux amis et à la famille, et communication réduite par comparaison avec la normale
- Changement de l'appétit
- Sommeil plus long, mais sensation de fatigue persistante
- Augmentation de l'usage de substances
- Soins négligés de l'apparence personnelle ou du logement
- Diminution de la productivité au travail ou à l'école
- Publication de messages inquiétants sur les médias sociaux

Changements de l'humeur

- Variations marquées de l'humeur, de très positive à très négative
- Réaction disproportionnée aux situations
- Sentiment de désespoir
- Sentiment d'anxiété ou inquiétude accrue

Changements dans les propos exprimés (à vous et aux autres)

- « Je me déteste. »
- « Je gâche tout dans ma vie. »
- « À quoi ça sert? »

Les principaux obstacles au dialogue sur la santé mentale

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens hésitent à parler de santé mentale. Parmi les plus courantes, on peut citer :

La stigmatisation

Comme mentionné précédemment, les problèmes de santé mentale sont encore fortement stigmatisés dans notre société. En effet, il peut être difficile pour les gens de raconter leurs épreuves s'ils ont peur d'être jugés ou incompris.

Le manque de connaissances

De nombreuses personnes méconnaissent la santé mentale et ne se sentent pas suffisamment à l'aise pour en discuter. Il se peut qu'elles ignorent les termes adéquats à utiliser ou la meilleure façon de traiter le sujet.

La peur d'aggraver la situation

Parfois, les gens redoutent d'aggraver la situation de leur proche s'ils lui parlent de sa santé mentale. Ils craignent de ne pas avoir les compétences ou les connaissances requises pour offrir le bon type de soutien.

Maintenant que nous avons établi pourquoi il est essentiel de discuter de la santé mentale et identifié les principaux obstacles à cet égard, voici quelques conseils pour lancer la discussion.

1. Choisir le bon moment et le bon endroit

Il est important de choisir un moment et un lieu où la personne se sent à l'aise et en sécurité. Vous devez vous assurer de lui accorder toute votre attention et éviter toute distraction susceptible de la mettre mal à l'aise ou de la rendre vulnérable. Il est également conseillé de choisir un moment où vous disposez tous deux de suffisamment de temps pour dialoguer, afin de ne pas vous sentir bousculés ou interrompus.

2. Poser des questions « à développement »

Lorsque vous amorcez la conversation, il est bon de poser des questions ouvertes qui encourageront votre ami(e) à en dire plus sur sa situation et ses états d'âme. Par exemple, vous

pourriez demander : « Comment te sens-tu ces derniers temps? » ou « Peux-tu m'en dire un peu plus sur ce qui se passe dans ta vie? ». Ces questions permettront à la personne de sentir que vous avez sincèrement à cœur de comprendre ses difficultés et que vous ne cherchez pas seulement à la faire parler.

3. Écouter sans juger

Il est important d'aborder la question avec un esprit ouvert et une attitude dénuée de tout jugement. Votre camarade pourrait hésiter à faire part de son vécu s'il ou elle craint le jugement ou la critique. Au lieu de cela, essayez de l'écouter activement et de lui manifester votre soutien sans essayer de « résoudre » ses problèmes.

4. Raconter des expériences personnelles

Si vous avez eu des problèmes de santé mentale par le passé, il pourrait être salutaire de partager votre parcours avec votre proche. Cela pourrait l'aider à alléger sa solitude et à se sentir mieux compris(e). Cependant, veillez à ce que la conversation ne soit pas centrée sur vous. Rappelez-vous que la priorité doit être accordée aux expériences et aux besoins de votre ami(e).

5. Proposer un soutien continu

Une fois la conversation terminée, il est important de proposer un soutien constant à la personne. Faites-lui savoir que vous êtes là pour elle et que vous vous souciez de son bien-être. Prenez régulièrement de ses nouvelles et offrez-lui de l'aider à trouver le soutien d'un professionnel si nécessaire.

Entamer la conversation ne constitue que le premier pas; il est tout aussi capital de poursuivre sur cette voie et d'apporter un soutien continu à votre ami(e). Voici quelques conseils :

Être patient

Gardez à l'esprit que votre camarade ne se sentira peut-être pas à l'aise de s'ouvrir sur-le-champ. Il est important de faire preuve de patience et de lui donner l'espace nécessaire pour se confier à son propre rythme.

Reconnaître leur expérience

Il est essentiel de reconnaître le vécu de votre proche et de lui confirmer que ses sentiments sont légitimes et significatifs. Cela pourrait l'aider à se sentir plus à l'aise de se confier à l'avenir.

Aider à trouver une aide professionnelle

Si la personne est aux prises avec des troubles de santé mentale, il est important de l'aider à trouver un soutien professionnel. Vous pourriez, par exemple, la mettre en contact avec un thérapeute ou un groupe de soutien, ou encore l'encourager à parler à son médecin.

Il est parfois difficile de discuter de santé mentale, mais cela est essentiel tant pour votre bien-être que pour celui des personnes qui vous sont chères. En suivant ces cinq conseils, vous serez en mesure d'engager la discussion et d'offrir un soutien assidu à votre ami(e). N'oubliez pas de

garder un esprit ouvert et une attitude dénuée de tout jugement, et d'offrir votre soutien continu même après la fin de votre échange. Ensemble, nous pouvons mettre fin à la stigmatisation qui pèse sur la santé mentale et créer un environnement de soutien et de compréhension pour tous.

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s'adresse aux enfants vivant de l'intimidation. Quand elle n'est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

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