



Soutenir un ami confronté à un problème de santé mentale

De nombreuses personnes connaissent quelqu'un souffrant d'un problème de santé mentale, tel que la dépression, le trouble bipolaire, l'anxiété ou le trouble de stress post-traumatique (TSPT). Voici quelques façons d'aider un membre de votre famille, un ami ou un collègue à préserver sa santé et son bien-être :

- **Apportez du soutien.** Demandez à votre ami ce qui pourrait lui être utile. Faites-leur savoir qu'ils peuvent se tourner vers vous lorsqu'ils traversent une période difficile.
- **Encouragez le traitement.** Une personne atteinte d'un trouble mental doit souvent suivre rigoureusement un traitement médicamenteux ou une thérapie. Si votre ami trouve cela stressant, rappelez-lui avec douceur que ces ressources peuvent l'aider à rester en bonne santé et à améliorer sa qualité de vie.
- **Faites preuve de compassion.** Une personne en crise psychologique peut dire ou faire des choses qui nuisent à ses relations. Rappelez à la personne que vous tenez à elle, tout en abordant les comportements blessants. Si vous le pouvez, pardonnez.
- **Adaptez-vous à la nouvelle normalité.** Un ami ayant reçu un diagnostic de trouble de santé mentale pourrait devoir apporter des changements à son mode de vie. Si une activité favorite n'est plus possible, cherchez d'autres centres d'intérêt communs que vous pouvez partager.
- **Soyez fidèle à vos habitudes.** Maintenez vos rendez-vous habituels, comme le dîner du dimanche, la soirée cinéma ou les jeux entre



amis. Le fait d'avoir une routine stable peut aider votre ami à préserver un sentiment de normalité.

- **Fixer des limites.** Même s'il est important de faire preuve d'empathie, il est tout à fait acceptable de poser des limites quant à ce que vous êtes prêt à entendre au sujet de l'état ou du traitement de votre ami. S'ils semblent en crise, encouragez-les à contacter leur thérapeute, leur équipe de soins ou à appeler le 911.

Soutenir une personne en difficulté avec sa santé mentale peut être éprouvant sur le plan émotionnel. LifeMatters est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, toute l'année pour offrir des services de counseling et d'autres ressources utiles. De plus, LifeMatters donne accès à Togetherall (disponible en anglais), qui propose un soutien entre pairs en ligne pour une variété de situations et de circonstances. Appelez ou visitez le site mylifematters.com pour recevoir une aide professionnelle et bienveillante.

1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être
mylifematters.com • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

