PEOPLE RESOURCES

Comment être à l'écoute d'une personne qui éprouve un problème de santé mentale

En cette période de stress et d'anxiété, peut-être avez-vous l'impression que toutes vos pensées et vos discussions tournent autour de la santé mentale, ou du moins plus que d'habitude. Ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose, puisque le fait de confier nos sentiments et nos préoccupations à des proches contribue à notre bonne santé mentale.

Mais qu'en est-il lorsque c'est quelqu'un d'autre qui a besoin de s'exprimer?

Même si vous êtes à l'aise de parler de votre santé mentale, ce processus peut être intimidant et difficile pour ceux qui éprouvent de la difficulté à parler ouvertement de sujets très personnels. Surtout s'ils se sentent vulnérables ou s'ils craignent d'être jugés.

Lorsqu'une personne manifeste l'envie de parler, c'est qu'elle a aussi besoin de soutien. Et si elle décide de se confier à vous, ne ratez pas l'occasion de la soutenir de la meilleure façon possible!

Soyez patient et engagé

Repensez à un moment où vous avez senti le besoin de parler de votre santé mentale, mais que vous avez eu du mal à trouver les bons mots, soit par nervosité, par crainte ou par anxiété. Il peut être tout aussi intimidant pour quelqu'un d'autre de s'ouvrir à vous; il est donc important de lui accorder le temps nécessaire pour s'exprimer.

Prévoyez un endroit calme et confortable pour discuter afin que l'autre se sente en sécurité. Comprenez que c'est aussi le genre de conversation qui peut prendre un certain temps, évitez donc de la planifier comme une réunion, avec un temps limité et un horaire fixe. Assurez-vous de pouvoir l'écouter patiemment, sans se presser.

Lorsque la discussion est en cours, il est très important de s'engager pleinement envers l'autre personne. Écoutez-la avec attention en l'encourageant par un contact visuel, un langage corporel montrant de l'ouverture et des réponses empathiques. Plus elle se sentira en sécurité et en confiance, plus il lui sera facile de se confier.

Validez les propos de l'autre personne

Gardez à l'esprit que vous êtes là pour écouter, non pour porter un jugement sur ses préoccupations ou pour lui proposer des solutions. Si vous voulez lui signifier que vous l'écoutez et que vous prenez ses propos au sérieux, vous pouvez par moments valider ses émotions à l'aide de phrases comme : « Je comprends que tu sois fâchée », « Tu as raison de te sentir comme ça » ou encore « Tu n'es pas obligée de traverser cette épreuve toute seule ». Après tout, cette personne est la seule à savoir ce qu'elle ressent vraiment.

En la validant, vous lui faites savoir que ses problèmes ont de l'importance, qu'elle a raison de s'en inquiéter et de vouloir en parler, et qu'elle mérite qu'on l'écoute.

PEOPLE RESOURCES

Ne vous oubliez pas dans le processus

Bien qu'il soit difficile de parler ouvertement de ses problèmes de santé mentale, il n'est pas toujours facile de jouer le rôle de celui qui écoute. Si vous voulez vous engager pleinement à offrir votre oreille et votre soutien, il est important de vérifier de temps en temps que votre propre santé mentale se porte bien.

Assurez-vous de prendre soin de vous après chacune de vos discussions : accordez-vous un moment pour relaxer, décompresser et assimiler ce que vous venez d'entendre. Il se peut également que vous deviez tracer vos limites : si vous croyez que l'autre personne aurait besoin d'une aide professionnelle, il est tout à fait acceptable de le lui suggérer.

Le simple fait d'écouter peut être suffisant pour qu'une personne qui éprouve des problèmes de santé mentale se sente soutenue et considérée. Même si elle se sent nerveuse et intimidée à l'idée de confier des problèmes personnels, si vous démontrez de la patience, de l'engagement et de l'empathie envers son expérience, elle saura qu'elle ne traverse pas son épreuve seule.