

Outils pour amorcer une conversation individuelle



Bell
Cause pour
la cause

Parlons-en avec ...un ami

Je m'inquiète pour une amie. Elle ne se présente pas en classe et semble socialiser rarement ces jours-ci. Lorsque je la vois, elle me paraît pâle et plus mince qu'avant. Elle semble aussi silencieuse et distante.

Voici quelques suggestions pour aborder et appuyer une personne dont vous vous préoccupez. Commencez à parler! Avoir une conversation est le meilleur moyen de commencer à surmonter les obstacles.

Aborder

Une personne sur cinq sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie. Et, à cause de la stigmatisation, beaucoup ne demandent pas le traitement ou le soutien qu'il leur faut.

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en santé mentale pour aider une personne en détresse. Demandez-lui si elle va bien. Dites-lui aussi précisément ce qui vous inquiète à son sujet.

« J'ai l'impression que tu as perdu du poids et que tu deviens plus distante. Est-ce que tout va bien? Veux-tu en parler? »

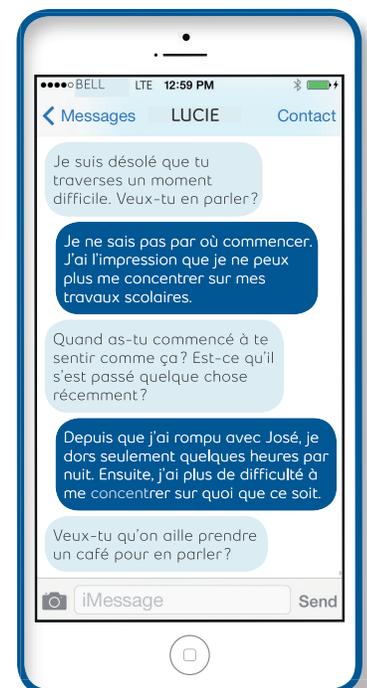
Même si votre amie ne veut pas parler, savoir que vous vous souciez d'elle peut faire en sorte qu'elle se sent moins seule.

Si vous avez déjà éprouvé les mêmes sentiments que votre amie, par exemple toujours ressentir de la solitude ou de l'inquiétude, vous pourriez lui décrire comment vous vous êtes senti et ce que vous avez fait pour surmonter ces émotions.

Offrir du soutien

Faites preuve de compassion. Certains commentaires peuvent sembler exprimer un jugement, par exemple « Calme-toi ou « Tu vas t'en sortir! ». Montrez plutôt à votre amie que vous là pour la soutenir. Proposez-lui de discuter virtuellement autour d'un café,, s'il s'agit du genre d'activité que vous faites ensemble habituellement, ou demandez-lui ce qu'elle préférerait faire. Discutez avec elle comme d'habitude. Les gens ne veulent pas se sentir jugés s'ils manifestent des signes de détresse compréhensibles. Ils ne veulent pas non plus être définis par un problème de santé mentale, s'ils ont une telle maladie.

Voici comment la conversation pourrait se dérouler:



Obtenir de l'aide

Consultez camh.ca pour en savoir plus sur les problèmes de santé mentale.

L'aide requise dépend du type et de la gravité du problème en question.

Niveau 1

Je m'inquiète pour toi

Vous êtes préoccupé de constater à quel point elle semble anxieuse et repliée sur elle-même. Elle dort à peine et saute des repas, ce qui ne fait qu'empirer le problème.

« Je m'inquiète pour toi. As-tu pensé aux mesures de soutien qui pourraient t'aider en ce moment? »
Si votre amie suggère que sa détresse pourrait être liée à sa santé mentale, vous pourriez lui demander si elle a un médecin, une thérapeute, un conseiller spirituel ou un service de consultation à qui elle pourrait s'adresser.

Si elle ne croit pas qu'il y a un problème, n'argumentez pas avec elle à ce sujet. Ne tentez pas non plus de proposer des solutions. Continuez simplement de vérifier comment elle va ou de la voir plus souvent, si c'est ce qu'elle veut.

Niveau 2

Tu as besoin d'aide maintenant

Elle indique qu'elle se sent désespérée et se présente en classe l'air négligé et distrait.

« Je ne crois vraiment pas que ce problème peut attendre. As-tu un médecin ou quelqu'un d'autre que tu peux appeler? »

Même si votre amie ne veut pas d'aide, ou qu'elle n'a pas l'impression d'en avoir besoin, continuez d'offrir du soutien. Proposez-lui de l'accompagner à un rendez-vous et demandez-lui si vous ou quelqu'un d'autre avec qui elle se sent à l'aise pourrait la contacter au cours des prochains jours pour vérifier si elle va bien.

Niveau 3

Il s'agit d'une urgence

Elle parle de se tuer et explique comment elle pourrait le faire.

« Me laisseras-tu t'amener au service d'urgence à proximité, ou y a-t-il un autre de tes proches qui peut t'accompagner? »

Si elle refuse que vous ou une autre personne l'aidiez ou l'accompagniez pour obtenir de l'aide professionnelle, composez le 9-1-1 pour assurer sa sécurité. Il est important de ne pas la laisser seule. Si elle refuse d'être en compagnie d'une autre personne, appelez le 9-1-1 pour obtenir une aide immédiate.

À quoi reconnaît-on un problème de santé mentale ?

Il nous arrive tous parfois de nous sentir tristes, inquiets, apeurés ou hésitants. Par contre, ces sentiments peuvent devenir un problème s'ils nuisent à nos vies quotidiennes pendant une longue période. Un tel problème peut affecter n'importe qui, quels que soient l'âge, la formation, les revenus, le sexe ou la culture.

Les problèmes de santé mentale peuvent bouleverser nos sentiments, nos pensées, notre bien-être physique et nos actions. Les signes peuvent être visibles ou non. Voici ce que vous pouvez remarquer chez une personne aux prises avec un problème de santé mentale :



Sentiment

- Se sentir triste ou irritable pendant plus de deux semaines
- Ressentir des inquiétudes, peurs et anxiétés excessives
- Éprouver des changements d'humeur extrêmes – de très enthousiaste à très déprimé
- Éprouver de l'apathie ou du désintérêt
- Se sentir inutile ou désespéré, pleurer souvent
- Se sentir souvent très fâché



Pensée

- Avoir des pensées déformées ou confuses
- Avoir des croyances étranges non conformes à la réalité (délires), ou entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas là (hallucinations)
- Éprouver des problèmes de concentration et de mémoire, ce qui nuit au travail et aux études
- Prendre de mauvaises décisions



Action

- Consommer de l'alcool ou d'autres drogues de façon excessive
- Paraître agité, infatigable et négligé
- Ne plus pratiquer d'activités et ne plus voir ses amis
- Pleurer souvent
- Se plaindre de nombreux maux physiques, par exemple des maux de tête ou d'estomac sans cause précise
- Avoir de la difficulté à dormir
- Apporter des changements importants à son alimentation
- Parler de se tuer ou de se blesser

Les renseignements contenus dans cette publication ne doivent pas être utilisés à des fins de diagnostic, de traitement ni d'orientation. Les personnes désirant obtenir de plus amples renseignements devraient communiquer avec leur médecin ou leur organisme local de traitement de la toxicomanie ou de soins en santé mentale.

Parlons-en avec

...un collègue

Votre collègue est très irritable dernièrement. Il crie contre des employés et pique des crises dans leurs bureaux. Les collègues sont mal à l'aise avec ses sautes d'humeur.

Voici quelques suggestions pour aborder et soutenir quelqu'un dont vous vous souciez. Commencez à parler! Avoir une conversation est le meilleur moyen de commencer à surmonter les obstacles.

Aborder

Une personne sur cinq sera touchée par la maladie mentale au cours de sa vie. Et, à cause de la stigmatisation, beaucoup ne demandent pas le traitement ou le soutien qu'il leur faut.

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en santé mentale pour soutenir quelqu'un dont vous vous souciez. Demandez-lui s'il va bien. Dites-lui aussi précisément ce qui vous inquiète.

«Est-ce que ça va? Tu agis différemment et tu perds ton calme avec nos collègues. Je m'inquiète pour toi. Ce n'est pas ton genre. Est-ce qu'il t'est arrivé quelque chose récemment dont tu voudrais parler?»

Même si votre collègue ne veut pas parler ou qu'il ne croit pas qu'il y a un problème, le fait de savoir que vous vous souciez de lui et qu'il peut compter sur vous peut permettre d'entamer une conversation.

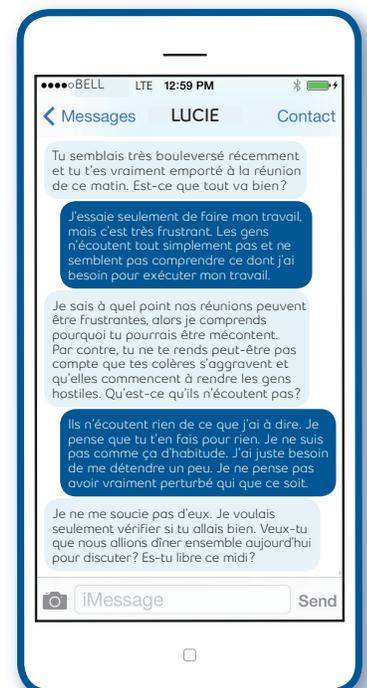
Offrir du soutien

Faites preuve de compassion. Si le comportement de votre collègue est inhabituel, il peut s'agir d'un problème de santé mentale ou d'un autre type de stress.

Proposez-lui de discuter virtuellement autour d'un café, s'il s'agit du genre d'activité que vous faites ensemble habituellement, ou demandez-lui ce qu'elle préférerait faire. Discutez avec elle comme d'habitude. Les gens ne veulent pas se sentir jugés s'ils manifestent des signes de détresse compréhensibles. Ils ne veulent pas non plus être définis par un problème de santé mentale, s'ils ont une telle maladie.

Si vous choisissez de discuter virtuellement autour d'un café, tentez de trouver un moment plus calme pendant lequel vous ne serez pas interrompus. Lorsque vous êtes ensemble, écoutez-le expliquer ce qu'il ressent sans tenter de donner des conseils, de résoudre le problème ou de poser un diagnostic. Parlez-lui des effets de son comportement sans le sermonner. Restez de son côté. S'il a l'impression que vous vous souciez de lui et que vous tentez d'agir dans son intérêt, vous êtes plus susceptible de pouvoir l'aider.

Voici comment la conversation pourrait se dérouler:



Obtenir de l'aide

Tentez d'en savoir plus sur les problèmes de santé mentale et les aménagements en milieu de travail. Composez le 2-1-1 ou visitez le site www.211.ca pour obtenir des renseignements au sujet d'autres types de services communautaires et sociaux.

L'aide requise dépend du type et de la gravité du problème en question

Niveau 1

Je m'inquiète pour toi

Vous êtes inquiets pour votre collègue, car son comportement est très inhabituel. S'il croit qu'il y a un problème, vous pourriez dire ce qui suit:

« Je m'inquiète pour toi. Que se passe-t-il? As-tu pensé aux mesures de soutien qui pourraient t'aider? » Le soutien peut varier selon le type de problème qu'il décrit, allant d'un programme d'aide aux employés à de l'information sur les droits des locataires.

S'il ne croit pas qu'il y a un problème, n'argumentez pas avec lui à ce sujet. Ne tentez pas non plus de proposer des solutions. Continuez simplement de vérifier comment il va ou d'aller prendre un café plus souvent, si c'est ce que vous faites habituellement.

Niveau 2

Tu as besoin d'aide maintenant

Son comportement s'est empiré. Il parle rapidement, reste au travail très tard et se met en colère de plus en plus souvent. Votre patron a menacé d'imposer une mesure disciplinaire.

« Je ne crois vraiment pas que ce problème peut attendre. Peux-tu compter sur quelqu'un, une personne que tu peux appeler tout de suite? »

Même si votre collègue ne veut pas d'aide, ou qu'il n'a pas l'impression d'en avoir besoin, continuez d'offrir du soutien. Demandez-lui si vous ou quelqu'un d'autre avec qui il se sent à l'aise pourrait le contacter au cours des prochains jours pour vérifier s'il va bien.

Niveau 3

Il s'agit d'une urgence

Il parle de se tuer et explique comment il pourrait le faire.

« Me laisseras-tu t'amener au service d'urgence à proximité, ou y a-t-il quelqu'un d'autre avec qui tu serais plus à l'aise d'y aller? »

S'il refuse que vous ou une autre personne l'aidiez ou l'accompagniez pour obtenir de l'aide professionnelle, composez le 9-1-1 pour assurer sa sécurité. Il est important de ne pas le laisser seul. S'il refuse d'être en compagnie d'une autre personne, appelez le 9-1-1 pour obtenir une aide immédiate.

À quoi reconnaît-on un problème de santé mentale ?

Il nous arrive tous parfois de nous sentir tristes, inquiets, apeurés ou hésitants. Par contre, ces sentiments peuvent devenir un problème s'ils nuisent à nos vies quotidiennes pendant une longue période.

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter n'importe qui, quels que soient l'âge, la formation, les revenus, le sexe ou la culture.

Ils peuvent bouleverser nos sentiments, nos pensées, notre bien-être physique et nos actions. Ces signes peuvent être visibles ou non. Voici ce que vous pouvez remarquer chez une personne qui souffre d'un problème de santé mentale :



Sentiment

- Se sentir triste ou irritable pendant plus de deux semaines
- Ressentir des inquiétudes, peurs et anxiétés excessives
- Éprouver des changements d'humeur extrêmes – de très enthousiaste à très déprimé
- Éprouver de l'apathie ou du désintérêt
- Se sentir inutile ou désespéré, pleurer souvent
- Se sentir souvent très fâché



Pensée

- Avoir des pensées déformées ou confuses
- Avoir des croyances étranges non conformes à la réalité (délires), ou entendre, voir ou sentir des choses qui ne sont pas là (hallucinations)
- Éprouver des problèmes de concentration et de mémoire, ce qui nuit au travail et aux études
- Prendre de mauvaises décisions



Action

- Consommer de l'alcool ou d'autres drogues de façon excessive
- Paraître agité, infatigable et négligé
- Ne plus pratiquer d'activités et ne plus voir ses amis
- Se plaindre de nombreux maux physiques, par exemple des maux de tête ou d'estomac sans cause précise
- Avoir de la difficulté à dormir
- Apporter des changements importants à son alimentation
- Parler de se tuer ou de se blesser

Les renseignements contenus dans cette publication ne doivent pas être utilisés à des fins de diagnostic, de traitement ni d'orientation. Les personnes désirant obtenir de plus amples renseignements devraient communiquer avec leur médecin ou leur organisme local de traitement de la toxicomanie ou de soins en santé mentale.