



Je vous présente ce mois-ci des extraits du livre « Vivre avec une personne qui souffre d'un trouble de santé mentale » d'Yves Bélanger et Denis Gagné, ouvrage que j'avais envie de partager avec vous.

Benoit Robert, intervenant psychosocial

Pourquoi ça nous arrive?

Lorsqu'un trouble de santé mentale vient affecter une personne de notre famille, nous nous sentons soudainement dépourvus, démunis et toutes sortes de questions surgissent dans notre tête.

Pourquoi ça m'arrive?

Qu'est-ce que j'ai fait de travers?

Est-ce-que j'aurais pu éviter cela?

Est-ce que c'est une punition pour les erreurs que j'ai faites?

Comment ça se fait?

Est-ce que je lui ai transmis cela?

Ces questions restent souvent sans réponses; tout ce qu'elles font, c'est entretenir le doute et la confusion. Quand nous aimons quelqu'un, nous sommes souvent portés à nous sentir responsables de lui [...] Mais aimer quelqu'un ce n'est pas se fusionner avec lui, c'est plutôt reconnaître la personne telle qu'elle est, avec ses différences et ses ressemblances.

Cette personne que j'aime a ses qualités, ses défauts et surtout, sa façon à elle de faire face aux difficultés de la vie. Elle a son caractère et doit apprendre à vivre avec ce qu'elle est. Ce n'est pas en faisant tout pour elle que je l'aide à être autonome, à vivre sa vie.

J'ai honte!

Il existe encore de nombreux préjugés face à la maladie mentale. Un trouble de santé mentale vient questionner notre intimité psychologique, notre façon de vivre, alors qu'un trouble de santé physique [...] est perçu comme ayant des causes extérieures à la personne.

Les recherches en psychologie confirment que les premières années de vie sont importantes, car c'est là que l'enfant fait ses premiers apprentissages qui lui serviront tout au long de son existence.

Cependant, plusieurs facteurs vont influencer l'évolution de l'enfant vers l'âge adulte. Les parents sont évidemment des acteurs importants [...]. Il y a aussi les capacités physiques et intellectuelles, la façon d'aborder les difficultés les autres personnes côtoyées. Tous ces facteurs façonneront peu à peu la personnalité de l'enfant. [...] Comme il n'y a personne de parfait,

chaque personne doit apprendre à composer avec les manques qu'elle a vécus. Ça ne sert à rien de blâmer les autres [...], cela ne m'aide pas à trouver une solution pour être bien dans ma vie. Il est important de parler pour nous libérer de ces sentiments et pour retrouver confiance en nous-mêmes.

Vaincre l'ignorance, pour vaincre les préjugés

Les préjugés viennent d'une mauvaise connaissance de la réalité. C'est plus facile de prendre une réponse toute faite que de prendre le temps de connaître et de comprendre.

En prenant le temps de lire sur la santé mentale et sur les différentes maladies, en posant des questions, en assistant à des soirées d'échange et d'information, nous devenons peu à peu mieux renseignés sur le sujet. Nous nous débarrassons de nos propres préjugés et nous devenons en mesure de réajuster les croyances et les préjugés de notre entourage.

Garder l'espoir!

Qui n'a pas rêvé de connaître le bonheur, tel que nous l'ont raconté les contes de fées?

Si la vie nous réserve des moments merveilleux, elle amène également une série de peines ou d'épreuves qui viennent s'interposer entre les moments de joie et de bien-être. Parmi elles, la maladie [...] est une des plus difficiles à vivre.

Au début, tout nous semble une montagne infranchissable. Nous cherchons désespérément la solution magique [...]. Nous nous frappons peu à peu à un grand sentiment d'impuissance, car cette magie n'existe pas.

Avec le temps, l'espoir renaît [...]. Nous découvrons les vertus de la patience, du respect de l'autre et de nous-mêmes, de l'entraide et de la chaleur humaine.