



Capsule santé
Octobre 2006

AIDER UN PROCHE, C'EST PRÉVENIR POUR LUI

« Ce n'est pas la première embûche que je rencontre. La maladie mentale, ce n'est pas pour moi! Pourtant, la fatigue et la tristesse s'acharnent sur moi. Depuis quelque temps, je n'ai plus le goût de faire quoi que ce soit. »

Un jour ou l'autre, presque tous les Canadiens sont confrontés à la maladie mentale, soit en côtoyant un proche qui en est atteint, soit en développant eux-mêmes un problème de santé mentale. Malheureusement, encore aujourd'hui, des préjugés face à la maladie mentale persistent. En plus d'entraver le diagnostic et l'amorce d'un traitement, ils nuisent à l'acceptation de la maladie par les personnes atteintes et les privent du soutien de leurs proches.

Connaître d'abord les manifestations

Être à l'écoute peut souvent éviter le pire. La détresse peut altérer le jugement. Aussi, il est parfois difficile d'identifier nos symptômes. Voilà pourquoi l'entourage joue un rôle important pour identifier les manifestations de la maladie et aider la personne à prendre les mesures qui s'imposent.

Un proche a besoin?

- Abordez la question ouvertement et avec délicatesse : « Tu m'inquiètes, qu'est-ce qui se passe? » Soyez d'une grande écoute en évitant toute forme de jugement.
- Vous pouvez réagir. Évitez cependant de jouer au psychologue ou de tenter de guérir la personne.
- Amenez la personne à s'ouvrir et à accepter de rencontrer son médecin.
- Orientez-la vers son programme d'aide aux employés ou d'autres ressources professionnelles.

Rappelez-vous : diagnostiquée à temps, la maladie est plus facile à vaincre. En restant aux aguets, vous aiderez peut-être un proche à faire un pas vers la guérison et lui éviterez bien des souffrances.

Cette capsule vous est offerte par SSQ Groupe financier, votre assureur axé Santé.

Manifestations comportementales	Manifestations physiques	Manifestations psychologiques
<ul style="list-style-type: none"> • Perte d'appétit • Consommation excessive • Attitudes conflictuelles, irritabilité • Isolement, indifférence • Baisse de rendement, retards, absences 	<ul style="list-style-type: none"> • Tension musculaire • Tremblements, palpitations • Troubles digestifs • Apparence négligée • Yeux larmoyants • Transpiration abondante • Troubles du sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Sautes d'humeur • Sentiment de dépassement, découragement • Tristesse, sensibilité, émotivité • Impatience • Pertes de mémoire fréquentes • Attitude renfermée

axé Santé

SSQ Groupe financier