



# INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



## SOUTENIR UN PROCHE AYANT UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ MENTALE

Soutenir un proche confronté à des problèmes de santé mentale peut être une tâche difficile et épuisante. Comment exercer ce rôle sans se sentir submergé ? Dans cette infolettre, nous explorerons quelques pistes de réflexion et des conseils destinés à aider ceux qui prennent soin de leurs proches souffrant de problèmes de santé mentale.

## ACTIVITÉS

### Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 11 et 25 février de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appelez au (418)666-2200



418 666-2200



communautessolidaires@outlook.fr



95, rue Savio, G1E 1G5

## TABLE DES MATIÈRES

Activités.....1

Soutenir un proche ayant une problématique de santé mentale....2

# SOUTENIR UN PROCHE AYANT UNE PROBLÉMATIQUE DE SANTÉ MENTALE <sup>1,2</sup>

## Ce que nous savons

Selon l'Appui, 1/3 des adultes au Québec sont des proches aidants, ce qui constitue près de 2,4 millions de québécois qui prodiguent des soins ou offrent un soutien émotif à un proche. La proche aidance peut être pour des personnes ayant des problématiques de santé mentale, physique ou cognitive. Nous nous attarderons ici spécifiquement sur les proches de personnes ayant des problématiques de santé mentale. Toutefois certaines suggestions pourront également s'appliquer pour les proches de personnes ayant des troubles physiques ou cognitifs.

## S'informer

Pour mieux accompagner vos proches confrontés à des problèmes de santé mentale, il est essentiel de vous informer sur les enjeux liés à leur condition. Plusieurs sites fiables peuvent informer sur les différentes conditions de santé mentales, de même que les professionnels de la santé, ainsi que les organismes communautaires spécialisés.

De nombreux préjugés persistent autour de la santé mentale, ce qui peut affecter et stigmatiser ceux qui en souffrent. Par exemple, certaines personnes peuvent penser que les personnes vivant une dépression n'ont qu'à se forcer pour sortir de leur lit et faire leurs activités quotidiennes. Or, les effets de la dépression ne sont pas le résultat d'un manque de volonté, la dépression est causée par une multitude de facteurs, dont des prédisposition génétiques, des facteurs physiologiques tels que des déséquilibres de neurotransmetteurs (sérotonine, noradrénaline, dopamine); des événements traumatisants et des caractéristiques psychologiques. Ainsi, prendre le temps de s'informer sur ce que vivent vos proches permet de mieux les soutenir.

Si vous n'êtes pas au courant de leur diagnostic, le mieux est d'adopter une attitude ouverte et de les encourager à consulter un professionnel. Nous verrons à la page 4 quelques conseils qui peuvent vous soutenir lors de cette étape.

<sup>1</sup> <https://www.lappui.org/fr/enquete-sur-la-proche-aidance-au-quebec-en-2022/>

<sup>2</sup> [https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/SanteMentale/DSMDI\\_Fiche-depression.pdf](https://www.ciuss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/SanteMentale/DSMDI_Fiche-depression.pdf)

## Déterminer son rôle <sup>3</sup>

Selon le CAP santé mentale, le fait de déterminer son rôle quant au soutien apporté à votre proche ayant des problématiques de santé mentale peut aider à mieux identifier vos besoins et établir vos limites.

Par exemple, vous pouvez être un client du système de santé. En effet, il est possible que vous ayez besoin de soutien de la part de professionnels pour gérer les émotions que ce rôle vous fait vivre ou encore de recevoir des services de répit de la part de différents organismes.

Vous pourriez également être un accompagnateur; en connaissant votre proche et en le soutenant à travers le continuum de services en santé mentale, vous devenez un accompagnateur.

Enfin vous pouvez également être un partenaire en vous impliquant dans différentes associations et organismes pour démystifier la santé mentale ou encore évaluer les services reçus. Nous avons regroupé dans les deux dernières pages de cette infolettre plusieurs ressources qui vous permettent de mieux accomplir ces différents rôles, que ce soit pour obtenir du soutien pour vous, pour votre proche ou pour promouvoir la défense des droits.

## Fixez vos limites

Il peut être extrêmement difficile de fixer ses limites auprès de proches ayant des problématiques de santé mentale. La culpabilité et les risques associés aux problématiques de santé mentale de votre proche peuvent rendre le fait de mettre des limites très exigeant, mais les bénéfices sont immenses et vous serez plus aptes à aider si vous établissez un cadre sain.

Mettre ses limites peut prendre différentes formes, voici quelques exemples qui ne s'appliquent pas à toutes les situations, mais qui peuvent aiguiller sur le type de limites que vous pouvez mettre:

Limites émotives et psychologiques:  
Ne pas être la seule ressource disponible pour écouter votre proche; le référer à des ressources spécialisées en santé mentale, demander de limiter le nombre d'appels que vous recevez.

## Encouragez-les à chercher de l'aide<sup>4</sup>

Limites matérielles et financières: Cesser de donner de l'argent et référer à des ressources comme des banques alimentaires ou donner des denrées, etc.

Limites temporelles: se réserver du temps pour soi, pour ses propres activités et besoins. Déterminer un moment pour prendre soin de vous et un autre pour votre proche, etc.

La façon de mettre vos limites dépend de votre situation, n'hésitez pas à contacter les organismes pour les proches de personnes ayant des problématiques de santé mentale, tels que La Boussole ou Le Cercle polaire afin d'obtenir du soutien lors de ce processus. Cela vous permettra aussi de voir d'autres proches aidants vivant des situations similaires, ce qui aide à normaliser votre vécu et alléger le poids de la culpabilité, s'il y a lieu. Vous verrez les liens vers plusieurs organismes en santé mentale de la Capitale Nationale (dont La Boussole et le Cercle Polaire) à la fin de cette infolettre. Notez que vous pouvez cliquer sur les liens dans la version pdf de l'infolettre.

Il y a deux scénarios possibles lorsque vous souhaitez inciter votre proche à recourir à des services en santé mentale.

1) S'il y a un risque imminent pour votre sécurité ou celle de votre proche, vous devez contacter le 911. Vous pourriez aussi obtenir une ordonnance de traitement si votre proche est réfractaire - La Boussole ou le Cercle polaire peuvent vous accompagner dans ce processus.

2) S'il n'y a pas de danger immédiat, voici quelques conseils issus du site CAP santé mentale pour engager une discussion propice à inciter votre proche à consulter :

- Restez aussi calme que possible
- Éliminez les sources de distraction (radio, télévision, etc.)
- Offrez-lui de l'espace
- Prenez en considération sa souffrance
- Mentionnez ce que vous observez dans son comportement : « Tu sembles confus, tu as peur »
- Fixez des limites face à ses comportements
- Demandez-lui s'il y a des préoccupations qui l'angoissent
- Proposez de l'accompagner à son rendez-vous ou offrez-lui votre soutien pour la prise de rendez-vous.

## **Ressources pour les proches de personnes ayant des problématiques de santé mentale**

La \_\_\_\_\_ boussole: intervention psychosociale, répit, ligne d'écoute, groupes d'entraide et soutien aux démarches lors d'une demande d'ordonnance.

Le Cercle polaire: intervention téléphonique, rencontres individuelles, conjugales et familiales; groupes de soutien, ateliers et soutien aux démarches lors d'une demande d'ordonnance.

Cap santé mentale: outils et banque de ressources pour les proches.

L'Appui: ligne d'écoute, conseils, guides et référencement vers des ressources pour les proches.

Centre de crise de Québec: Intervention et orientation pour les proches de personnes vivant des crises situationnelles ou liées à leur santé mentale

## **Ressources pour les personnes ayant des problématiques de santé mentale**

L'équilibre: groupes d'autosoins, d'entraide et de croissance; intervention individuelle; ateliers et cafés-rencontres pour les personnes ayant des troubles de l'humeur.

Le \_\_\_\_\_ Verger: psychothérapie communautaire, soutien d'intensité variable, soutien psychosocial et activités.

Océan: ligne d'intervention téléphonique, soutien à domicile et soutien pour les démarches liées au logement

Centre de crise de Québec: Intervention et hébergement pour personne vivant une crise situationnelle ou liées à une problématique de santé mentale

Centre de prévention du suicide de Québec: soutien et accompagnement pour les personnes suicidaires ou leurs proches (prévention, intervention et postvention)

Communautés Solidaires: rencontres individuelles pour les personnes ayant des problématiques de santé mentale telles qu'anxiété, dépression, deuil ou désirant améliorer leur gestion des émotions, la gestion de l'anxiété, la communication ou l'estime de soi.

Info social (811 option 2): Service de consultation téléphonique pour des problèmes psychosociaux

Centre communautaire l'amitié: milieu de vie pour adultes ayant des difficultés psychologiques ou socioéconomiques

Maison l'éclaircie: soutien individuel et en groupe pour les personnes ayant des troubles alimentaires - anorexie et boulimie

Autonhommie: Groupe d'aide et intervention individuelle pour hommes.

GAPI: Groupe d'aide pour les hommes ayant des comportements impulsifs ou violents

Équinoxe: accompagnement et milieu de vie pour les personnes ayant des problématiques de santé mentale - Côte de Beaupré

L'amarrage: hébergement et ateliers pour les personnes ayant des problématiques de santé mentale

ACSM: ligne d'écoute, ateliers et outils

Centre social de la croix blanche: Activités et ateliers visant à briser l'isolement des personnes ayant des problématiques de santé mentale

Centre de jour Feu vert: ateliers et sorties de groupe pour adultes

Odyssée bleue: Activités visant l'intégration optimale des adultes ayant des problématiques de santé mentale

L'agir en santé mentale: Alliance des groupes d'interventions pour le rétablissement en santé mentale.

Autopsy: Information et accompagnement pour la défense de droits en santé mentale

APUR: promotion et défense des droits des personnes utilisatrices des services en santé mentale

## **Guides**

Proche en tout temps: guide d'information pour les proches d'aînés ayant des problématiques de santé mentale

Guide des proches aidants en santé mentale: Guide à compléter pour les proches de personnes ayant des problématiques en santé mentale

Vivre auprès d'une personne présentant un trouble mental: Conseils et ressources pour les proches de personnes ayant des problématiques de santé mentale