

À votre service

# Les proches face à la maladie mentale

Par Valérie Fortier, Intervenante à l'AQPAMM



**L'AQPAMM** soutient les proches et amis d'une personne vivant avec un problème de santé mentale.  
**L'objectif** : leur permettre de mieux aider tout en prenant soin d'eux.



Aider son conjoint, sa conjointe, son enfant, son parent ou son amie peut paraître aller de soi lorsque nous nous sentons impliqués dans une relation réciproque et intime. Mais qu'arrive-t-il lorsque la relation avec un proche est teintée par de l'impulsivité, de la colère, de l'anxiété ou encore des grands changements d'humeur? Comment venir en aide sans nuire à notre relation? Malgré la difficulté d'accepter le fait que la personne qu'on aime souffre d'un problème de santé mentale, malgré les obstacles qui peuvent paver le parcours d'un « proche aidant », on aime et on veut aider. Comment vivre avec une personne atteinte de maladie mentale lorsque nous ne sommes pas l'acteur mais le spectateur?

## Incompréhension et impuissance

Le parent, conjoint ou ami vit très souvent une immense impuissance face à la souffrance de l'autre. Il a le sentiment que peu importe ce qu'il tentera de faire, il n'y arrivera pas. Il aimerait faire pour l'autre, prendre les bonnes décisions, mais il ne peut pas. Il se peut aussi que la personne concernée par la problématique n'ait pas envie d'accepter l'aide offerte parce qu'elle-même n'accepte pas la maladie. Nous remarquons que peu importe la problématique de santé mentale, que ce soit la schizophrénie, la bipolarité, la dépression, les troubles alimentaires, un trouble de personnalité, ou encore un trouble anxieux, vivre avec une personne ayant un problème de santé mentale signifie vivre une incompréhension et une grande impuissance qui affecte parfois, à son tour, l'équilibre mental et physique du proche aidant.

Pour réduire leur propre détresse et les guider pour soutenir leur proche, l'Association québécoise des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale (AQPAMM) s'est donné comme mission de venir en aide à l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Avant tout, nous permettons au proche aidant de prendre conscience et de nommer les difficultés qu'il vit et de pouvoir se sentir compris. C'est en offrant du support et des outils que les intervenantes arrivent à favoriser un climat de confiance dans lequel la personne se sent libre de se confier et d'admettre souvent qu'elle

se sent épuisée. Ayant une approche non directive et respectueuse du rythme de chacun, l'AQPAMM valorise le proche dans son rôle de proche aidant auprès d'une personne présentant une problématique de santé mentale.

## Support et outils nécessaires à un cheminement

Plusieurs services sont offerts. Nous proposons un suivi individuel, de couple ou familial dont le but est d'offrir un support et des outils nécessaires à un cheminement pour une meilleure communication avec le proche et une aide efficace. L'AQPAMM offre également des groupes de soutien, visant différentes problématiques de santé mentale (trouble de personnalité limite, paranoïa...), thématiques (aspects juridiques, art thérapie...) ou différents publics (hommes...). Animés par une intervenante, ils permettent aux proches de partager les situations difficiles auxquelles ils peuvent être confrontés. Nous offrons également une formation permettant de mieux comprendre ce que vit un proche avec un trouble de personnalité limite pour mieux interagir avec lui, et le soutenir tout en prenant soin de soi. Des conférences sont ouvertes à nos membres ainsi qu'au grand-public chaque mois alors qu'un professionnel est invité pour offrir de l'information sur un thème particulier. Les dernières ont par exemple porté sur le stress et l'anxiété, la bipolarité ou encore l'ABC d'une communication efficace.

Les familles qui ont bénéficié de notre soutien témoignent à quel point cela a changé leur quotidien et leur manière de percevoir les choses! Avec l'AQPAMM, elles ont effectué tout un cheminement. Et malgré la présence de la maladie mentale, elles ont retrouvé un certain équilibre, un espoir en l'avenir, et surtout, elles sont plus outillées pour affronter de nouvelles difficultés si elles se présentaient. ■

**C'est en offrant du support et des outils que les intervenantes arrivent à favoriser un climat de confiance dans lequel la personne se sent libre de se confier et d'admettre souvent qu'elle se sent épuisée.**