

# *Dans l'action,* **nous voyons le résultat !**

---

Par Judith Marie, de l'Association  
des parents et amis d'une personne  
souffrant de maladie  
mentale (AQPAMM)

---



## Après des années de questionnements face aux difficultés de leur fille – dépression, tentative de suicide, consommation et conflits récurrents – Marina et Paul\* ont franchi la porte de l'AQPAMM.

Marina a senti qu'une distance s'installait. « Elle a cherché à travailler sur son problème, mais nous, je m'en rends compte maintenant, nous n'avancions pas ! » À chaque fois, les relations restaient difficiles, « prêtes à exploser ». Avec l'envie de la soutenir, mais sans savoir comment faire ni par où commencer, Marina et Paul sont allés au CLSC qui les a orientés vers l'AQPAMM. Ils ont bénéficié d'un suivi de couple avec une intervenante et participé à un groupe de soutien.

### Changement de regard

Ils ont fait tout un cheminement en quelques mois. « Notre fille est une femme. Nous avons toujours trouvé des solutions pour elle, ça n'aidait pas » explique Paul. « Nous avons négligé cet aspect : lui permettre de se développer en tant qu'adulte. » « C'est le moment qu'elle prenne ses décisions seule et qu'elle assume leurs conséquences », ajoute Marina. « Nous allons toujours l'aider bien sûr, comme on peut, mais elle a tous les atouts en mains, et beaucoup de qualités pour se débrouiller dans la vie. Je la valorisais moins avant » souligne-t-elle.

### Des connaissances, une « discipline »

L'accompagnement de l'AQPAMM leur a permis de mieux comprendre leur fille. « Paul a lu les livres qu'on nous a conseillés. On a retrouvé tellement de choses de son fonctionnement ! On n'avait pas les balises, on

ne la connaissait pas ! Comment pouvait-on l'aider ? » s'exclame Marina. Très vite, tous deux ont pu constater les changements. « La relation est totalement différente maintenant. Nous avons regagné confiance en tant que parents pour donner des conseils utiles. Je n'ai plus peur de dire non ou de parler des vraies affaires. Nous avons acquis une certaine assurance quand on lui parle. Je détecte les manipulations ». « Et nous suivons une discipline » complète Paul. « Quand on décide quelque chose, on lui dit et on ne lâche pas ! On lui a dit "on va t'aider, on a un certain budget, on va te donner tant, puis après ce sera fini." Elle a compris le message ».

**Un chemin résumé en quelques mots par sa compagne : « Comprendre pour accepter et travailler ce qu'il faut travailler ».**

### Mieux équipés pour de nouveaux obstacles

« Action : c'est un mot que j'ai toujours en tête aujourd'hui » insiste Marina. « Avec l'AQPAMM, on a eu des devoirs à la maison, des choses à lire, d'autres à écrire. On pratique ! J'apprends à l'écouter par exemple. Et on voit les fruits. En étant vraie, en suivant ce que mon nouveau cœur me dit, je ne fais pas de gaffe. Ça sort en positif, elle le ressent et revient vers nous avec du positif. La peur et le stress sont encore là, mais ils ont disparu à 80 % ». « On se sent plus équipés pour faire face à de nouveaux obstacles s'ils se présentent, dit Paul, et on sait le chemin que nous avons décidé ». Un chemin résumé en quelques mots par sa compagne : « Comprendre pour accepter et travailler ce qu'il faut travailler ». ■

**En étant vraie, en suivant ce que mon nouveau cœur me dit, je ne fais pas de gaffe. Ça sort en positif, elle le ressent et revient vers nous avec du positif. La peur et le stress sont encore là, mais ils ont disparu à 80 %.**

\*Les prénoms ont été changés pour respecter l'anonymat de leur fille.



**Pour plus d'information pour les proches d'une personne atteinte de TPL :**  
[www.aqpamm.ca](http://www.aqpamm.ca)



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.**

À votre santé

# Mon proche ne « fite » pas

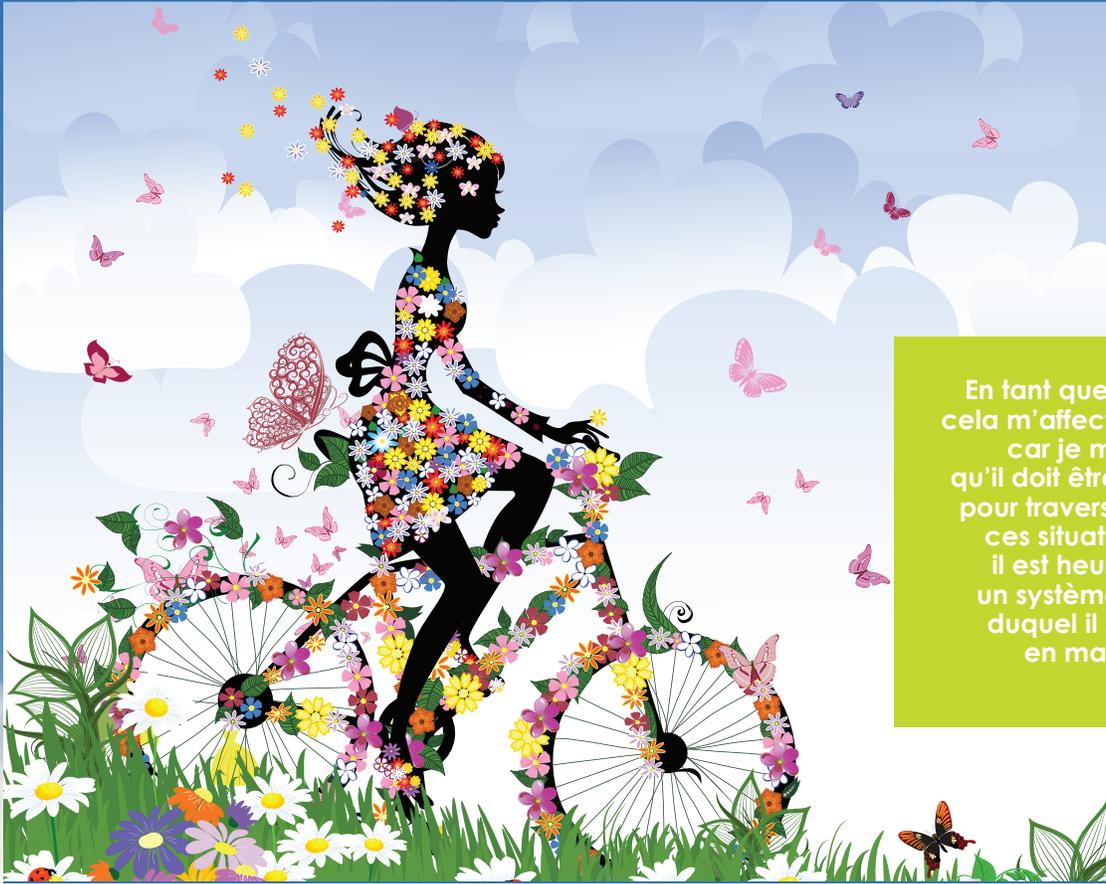
---

Par Jessica Abdelmoumene, intervenante à l'AQPAMM

---



Voici, de façon fictive, un aperçu de ce que peuvent ressentir les proches de personnes dites aux prises avec une problématique de santé mentale. Le vécu des proches est important, car il nous donne matière à réfléchir sur ce qui entoure l'idée de santé mentale. Ils sont en quelque sorte les intermédiaires entre leurs proches et le système social dans lequel ils évoluent. Ils sont les premiers témoins d'une exigence sociale qui peut blesser. Leur lien d'amour et d'attachement leur donne cette position toute particulière, et bien souvent, lorsqu'ils nous consultent, c'est avec cette double demande de comprendre leurs proches et trouver une façon de se sentir confortables au sein de la relation avec celui-ci, mais également face aux expériences, notamment sociales, que celui-ci rencontre.



En tant que proche,  
cela m'affecte pour lui,  
car je me dis  
qu'il doit être bien fort  
pour traverser toutes  
ces situations où  
il est heurté par  
un système social  
duquel il se sent  
en marge.

C'est mon enfant, mon mari, mon frère, ma sœur, mon oncle, ma tante, ma nièce, mon neveu, un grand-parent, mon ami. C'est mon proche. Je tiens à lui. C'est une personne merveilleuse, talentueuse, pleine de potentiel. Nous avons tous notre couleur et notre façon de vivre, alors je ne comprends pas pourquoi la sienne pose problème aux autres. D'ailleurs, quelques fois, je me surprends à penser moi aussi qu'il faudrait le changer. Pourtant, je sais qu'on ne change pas les gens, qu'il n'y a que lorsqu'on le souhaite que l'on peut s'impliquer dans un chemin personnel d'introspection. Il a des comportements qui dérangent, qui parfois pourraient être dangereux pour lui-même ou autrui. Il a quelques fois des symptômes physiques. Il semble qu'il lui soit plus difficile de circuler dans le social sans se heurter. Il ne « fite » pas. Il semble rencontrer plus de difficultés au niveau professionnel que beaucoup de gens, mais à bien y penser, je me dis que ces situations que nous vivons tous, lui ne les laisse pas passer, qu'elles le percutent, qu'il est plus affecté par une certaine violence de l'exigence professionnelle. Parfois, j'ai l'impression que par sa façon d'être il dénonce quelque chose. En tant que proche, cela m'affecte pour lui, car je me dis qu'il doit être bien fort

pour traverser toutes ces situations où il est heurté par un système social duquel il se sent en marge. En même temps, je me dis que nous ne pouvons pas tous être dans cette norme parfois présentée comme un idéal à atteindre, qu'il apporte quelque chose pour que rien ne soit figé. Sa façon d'être dénonce peut-être les limites de ce qui est accepté, mais reflète aussi une grande sincérité, une parole quelques fois plus libre, sans censure, qu'il dit. On dirait que parce qu'il dit, il ne « fite » pas. Il me semble parfois être un révolutionnaire qui s'ignore. En fait, en tant que proche, je suis sensible à sa révolte. Une part de moi trouve que sa liberté d'action et de paroles est belle lorsque j'y pense, mais ce qui m'affecte, c'est que je vois qu'il se fait rejeter par les autres, qui eux, ne voient pas tous sa beauté. J'essaie, le cœur lourd, de lui montrer comment faire pour qu'on ne le regarde pas sans le voir lui, et puis je me rends compte qu'on se regarde tous un peu sans se voir. Alors je me dis qu'il ne sait pas à quel point sa liberté d'être est un acte de courage, même s'il ne le décide pas forcément. Et puis j'ai envie de moins me laisser atteindre par le regard des autres. Il ne « fite » pas et alors ? ■