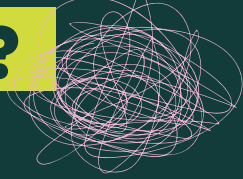


Comment faire, quand quelqu'un.e proche de nous a un trouble de santé mentale?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Ça m'inquiète et je me demande comment aider mon parent
- Je trouve ça difficile (lourd, épuisant, etc.) que mon parent ait un trouble de santé mentale et je me demande ce qui pourrait l'aider/m'aider
- Ça me gêne que mon parent ait un trouble de santé mentale

Normaliser le fait que ça peut être difficile : Quand on a un parent qui a un trouble de santé mentale, ça peut vraiment être difficile et ça peut nous affecter. En plus d'être inquiet.ète pour notre parent, ses comportements peuvent avoir des impacts dans nos vies qui ne sont pas toujours facile à gérer. Ça peut nous faire vivre des émotions mélangées parfois, même ambivalentes: j'aime mon parent, j'aime ses qualités, mais il me fait parfois vivre de la colère, de la tristesse, de l'incompréhension, de la honte, etc. Ça peut nous faire de la peine, amener des défis, on peut s'en mettre beaucoup sur les épaules, ça peut être dur à porter, on peut avoir peur du jugement des autres (ex : nos ami.es).

Rappeler que : On ne peut malheureusement pas enlever le trouble de santé mentale de notre parent. On ne peut pas prendre toute la responsabilité non plus. La santé mentale et le bien-être de ton parent ne repose pas sur tes épaules.

Aborder comment prendre soin de soi et ce qui peut aider : Si ça te fait souffrir, si c'est difficile, ne pas hésiter à aller chercher de l'aide, à en parler à des personnes de confiance. En parler à quelqu'un (ex : un.e professionnel.le) et prendre du recul sur la situation, ça permet de mieux comprendre comment tu peux :

- Faciliter la vie de ton parent mais sans t'oublier toi et tes besoins (ex : mettre tes limites, en discuter avec ton parent, voir comment tu peux l'aider ou ce qui peut aider la relation).
- Ventiler quand ça devient envahissant.
- Mieux comprendre comment le trouble de santé mentale a une influence sur ton parent, et donc l'accepter davantage.
- Identifier s'il y a des comportements ou des manifestations du trouble de santé mentale de ton parent qui ne sont pas bénéfiques pour toi et dont tu pourrais t'éloigner, te préserver.

Dans tout ça, c'est aussi important qu'on puisse prendre soin de toi.