

Lorsque la maladie mentale atteint un membre de la famille, l'ambiance familiale peut devenir énormément stressante. Que la personne atteinte soit un fils, une fille, un mari, une femme, un frère ou une sœur, sa maladie aura un effet sur vous. Une personne atteinte d'un trouble psychiatrique a souvent besoin de beaucoup d'amour, d'aide et de soutien. Parallèlement, les problèmes, les craintes et les comportements de votre parent malade peuvent saper votre patience et votre capacité à affronter la situation.

La maladie mentale prend plusieurs formes et chacune d'elle présente ses propres symptômes. Lorsqu'un membre de votre famille se trouve en épisode de crise, il peut devenir exigeant, perturbateur ou extrêmement replié sur lui-même et inactif. En fait, le comportement d'une personne malade peut varier car les symptômes peuvent fluctuer.

Si vous avez une raison de croire qu'un membre de votre famille est atteint d'un trouble psychiatrique quelconque, il vous serait probablement utile de vous renseigner au sujet de ce trouble.

## **QUELLE EST LA CAUSE DE LA MALADIE MENTALE ?**

La maladie mentale n'a pas qu'une seule cause. Autrefois, les parents étaient invariablement blâmés lorsqu'un enfant souffrait d'une maladie mentale. Les données cliniques recueillies plus récemment semblent indiquer que bon nombre des principales maladies mentales résultent de déséquilibres biochimiques dans l'organisme. Cette constatation contribue à alléger le fardeau de culpabilité et de blâme qui échoue parfois sur les parents.

## **COMMENT LE DIAGNOSTIC EST-IL POSÉ ?**

Il n'est pas toujours facile de diagnostiquer une maladie mentale. Il faut parfois un bon moment au psychiatre pour déterminer la nature de la maladie. Il est même possible qu'un second psychiatre pose un diagnostic différent.

Comme les dossiers médicaux des patients sont confidentiels, les médecins ne peuvent discuter du diagnostic avec la famille. Afin d'éviter la frustration de ne pas savoir ce qui se passe, encouragez votre parent malade à vous parler de son diagnostic et de son traitement.

## **FAIRE FACE AUX SYMPTÔMES DE VOTRE PARENT**

La plupart des comportements anormaux associés à certaines maladies mentales sont indépendants de la volonté de la personne atteinte de la maladie.

À l'occasion, votre parent peut vous embarrasser devant vos amis et voisins. Puisqu'il est difficile de parler des problèmes qu'éprouve votre parent aux personnes qui ne font pas partie de votre famille immédiate, vous n'oserez peut-être pas donner d'explications. Malheureusement, de nombreuses familles font fi de leur propre vie sociale lorsqu'un de leurs membres est atteint d'une maladie mentale car l'idée d'inviter des gens chez eux les rendent nerveux.

Il n'est certainement pas facile de dire à vos amis et au reste de la famille qu'un membre de votre famille a une maladie mentale. Toutefois, il est impératif de ne pas vous isoler. Essayez de trouver des façons pour expliquer la maladie et le traitement aux autres et de parler de la gêne que vous et les autres ressentez à cause du comportement de votre parent.

Le parent ne peut pas tout simplement arrêter ses symptômes, mais il y a des limites aux comportements acceptables à la maison. Si la personne qui a une maladie mentale présente des comportements qui mettent sa vie ou la vie des autres en danger, vous devrez peut-être refuser de continuer à vivre avec elle, du moins jusqu'à ce que son comportement dangereux disparaisse.

## **COMMENT TRAITE-T-ON LES MALADIES MENTALES ?**

Chaque maladie mentale est traitée différemment. Les personnes atteintes de schizophrénie sont habituellement traitées au moyen de médicaments,

tout comme celles souffrant de dépression, d'un trouble maniaco-dépressif ou d'anxiété. En plus de la pharmacothérapie, les médecins peuvent suggérer la psychothérapie individuelle (counselling) ou la thérapie de groupe. Ils peuvent également référer le malade à d'autres programmes ou services communautaires.

## **QUELS SERVICES COMMUNAUTAIRES SONT OFFERTS AUX PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE MENTALE ?**

Les personnes ayant une grave maladie mentale n'ont pas toujours eu la chance de développer les connaissances pratiques usuelles durant leur adolescence ou au début de leur vie adulte en raison de leur maladie mentale.

De nombreux organismes ont mis sur pied des programmes de soutien communautaire visant à aider ces personnes à faire face à la vie quotidienne et à vivre avec un certain degré d'indépendance. Certains d'entre eux offrent hébergement et counselling ainsi que des programmes de formation sur l'autonomie fonctionnelle. Il existe également des programmes de réadaptation professionnelle qui aident les gens à acquérir les rudiments d'un métier. D'autres programmes encore ont été élaborés pour venir en aide aux gens qui ont de la difficulté à tisser des liens avec les autres.

## **LA QUESTION DE REVENU**

De nombreuses familles ne réalisent pas que leur parent a droit à des prestations sociales s'il ne peut pas travailler en raison d'une maladie mentale. Même si un parent adulte vit avec vous, il n'est pas nécessaire que vous soyez la seule source de soutien financier.

Renseignez-vous. Votre parent a peut-être droit à des prestations d'invalidité du Régime de pensions du Canada, à des prestations d'assistance sociale provinciales ou à une allocation spéciale pour les personnes handicapées.

## SOUTIEN POUR LA FAMILLE

Lorsqu'une personne souffre d'une maladie mentale, les autres membres de sa famille peuvent trouver l'ambiance plus stressante que d'habitude. Vous avez peut-être des inquiétudes quant au comportement possible de la personne malade. Va-t-elle devenir violente, injurieuse ou négliger les mesures de sécurité? Si le parent malade habite chez vous, vous pouvez développer une dépression, de l'anxiété ou un sentiment de colère.

Il existe dans plusieurs communautés des groupes d'entraide et de soutien pour les familles de malades mentaux. Ces groupes ont été mis sur pied par des familles vivant des situations semblables. Il peut être très bénéfique de partager son fardeau avec d'autres et d'obtenir de plus amples renseignements au sujet de la maladie et des autres ressources communautaires disponibles.

Vous pouvez également songer à consulter un thérapeute pour vous aider à faire face aux sentiments de dépression, d'anxiété ou de colère que vous éprouvez en raison du stress découlant du fait d'appuyer une personne ayant une maladie mentale et de s'en occuper.

## QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

De temps à autre, les symptômes de votre parent peuvent devenir graves. Lorsque cela se produit, il est important qu'il consulte un psychiatre dès que possible. S'il accepte qu'il a besoin d'aide cela ne posera aucun problème. Toutefois, si votre parent refuse de consulter un médecin ou de se rendre à l'urgence d'un centre hospitalier, vous serez alors confronté à une situation beaucoup plus difficile. Si vous ne réussissez pas à le convaincre d'obtenir de l'aide, demandez l'aide d'une autre personne. S'il a un comportement dangereux envers qui que ce soit, vous pouvez appeler la police et demander à ce qu'il soit conduit à l'hôpital.

Certaines communautés possèdent des programmes spéciaux en cas de crise ou d'urgence psychiatrique. Renseignez-vous à l'avance pour savoir si ce type de service existe dans votre région.

## POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Il existe de nombreux livres intéressants portant sur la maladie mentale et certains d'entre eux s'adressent à la famille. Renseignez-vous auprès de votre bibliothèque ou de votre librairie. Vous pouvez également consulter le psychiatre ou le travailleur social de votre parent. Ces derniers ne vous donneront pas toujours de renseignements relatifs au traitement, mais ils pourront vous donner plus d'informations sur la maladie et les effets des médicaments.

Pour en savoir davantage au sujet des programmes de soutien communautaires destinés aux personnes ayant une maladie mentale et leur famille, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale. Un tel organisme est en mesure de vous aider à trouver le soutien supplémentaire dont vous avez besoin.

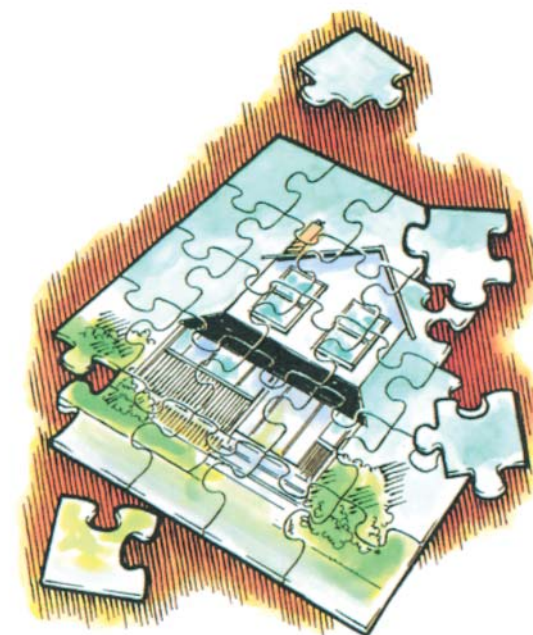
L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

## PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINÉ



# LA MALADIE MENTALE DANS LA FAMILLE



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE

CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

