



Les répercussions de la maladie mentale sur les proches

Par Suzanne Morin Blanchard

Lorsque la maladie mentale frappe un être cher, toute la famille est touchée. Vivre avec un être cher, comme un parent, un frère ou une sœur, un conjoint ou un enfant, atteint d'une maladie mentale, peut avoir une incidence négative sur votre bien-être. Le stress et la fatigue qui en découlent ont souvent une incidence au travail, ce qui fait que trouver du soutien est essentiel.

En raison de la stigmatisation associée à la maladie mentale et de la peur d'être étiqueté, un de mes proches, Jamie[1], n'a jamais reçu le traitement approprié. Après plusieurs années de discussion, Jamie a enfin accepté de consulter quelqu'un. Malheureusement, Jamie n'a jamais reçu de diagnostic précis ni de traitement approprié complet.

Chaque jour, l'humeur de Jamie changeait de manière inattendue; il pouvait avoir des accès de colère et des comportements violents. Même s'il était soutenu par ses proches, Jamie était souvent tourmenté par un sentiment d'isolement et de solitude.

Essayer de protéger les autres des sautes d'humeur de Jamie, tout en maintenant un équilibre dans un climat instable, devenait une croix cachée à porter. Cela m'a épuisée et cela a eu de graves répercussions sur mon bien-être. J'ai souffert de dépression et d'anxiété. Cela a eu une incidence sur ma vie personnelle et professionnelle. Je n'ai jamais parlé de ma souffrance, en particulier au travail. Je voulais donner l'illusion que tout était normal. J'ai donc souffert en silence.

Je me suis perdue en essayant d'aider Jamie à trouver un moyen de se sortir du gouffre de la maladie mentale. Ce faisant, j'ai autorisé Jamie à me dérober ma vie. Le silence n'est pas toujours d'or. Parfois, il devient un dragon ou un démon à combattre.

Pour mon propre bien-être, j'ai dû finir par faire le choix difficile de quitter Jamie. J'ai réalisé qu'au lieu d'aider Jamie, j'étais devenue un catalyseur. Il m'a fallu beaucoup de temps pour guérir les cicatrices laissées par cette blessure et pour atténuer la culpabilité qui me rongait. Lorsque j'ai compris que ce n'était pas une bataille que je pouvais mener seule, j'ai demandé à recevoir du counseling et de l'aide pour surmonter la douleur que je ressentais.

Quand l'arbre cache la forêt, il est parfois difficile de donner un sens à ce qui nous arrive et à ce qui se passe autour de nous, à tel point qu'il est impossible de faire des choix sains. De nos jours, nous discutons plus ouvertement de la maladie mentale; il n'y a plus de raison d'avoir honte.

Mon conseil pour tous ceux qui vivent avec une personne atteinte d'une maladie mentale est de chercher de l'aide et du soutien pour eux-mêmes. N'affrontez pas la situation seul! Vous avez besoin d'aide et vous devez prendre soin de vous-même avant de pouvoir aider quelqu'un d'autre.

[1] Pour préserver la confidentialité de la personne, un nom fictif est utilisé.

