

Conseils pour aider une personne présentant un trouble mental

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

Informez-vous par rapport à son trouble



Montrez de l'empathie. Évitez de lui faire la morale, de minimiser ce qu'elle vit ou de lui dicter ce que vous feriez à sa place.

Soyez patient. Souvenez-vous que chacun avance à son rythme

Au besoin, encouragez-la à consulter des groupes d'entraide, des organismes ou des associations liés au domaine de la santé mentale. Elle pourra y obtenir de l'information, de l'aide et du soutien

ON PEUT AIDER TOUT LE MONDE, MAIS CHACUN PEUT AIDER QUELQU'UN, NE LE LAISSEZ PAS CROIRE TOUT CE QUI PASSE PAR SA TÊTE

N'hésitez pas à demander si elle a besoins spécifiques

Établissez vos limites. Sachez qu'on ne peut pas toujours aider une personne seule.

Faites-lui comprendre que vous êtes là pour elle ou lui

Utilisez vos propres sentiments pour parler de vos opinions ou de vos réactions. Parlez en utilisant le « je » plutôt que le « tu ». Ainsi, la personne à qui vous vous adressez aura moins tendance à réagir en niant ou en se défendant

ETABLISSEMENT DE PRÉVENTION ET D'AIDE POUR LES PERSONNES PRÉSENTANT UN TROUBLE MENTAL

