

Demander de l'aide

Parler de votre santé mentale peut s'avérer compliqué, surtout si vous traversez une période difficile, mais demander de l'aide en ayant une #VraieConversation avec un proche est une étape nécessaire pour vous sentir mieux. C'est aussi un acte courageux.

Voici quelques conseils simples pour avoir une conversation qui peut faire toute la différence.

Initiez la conversation

La meilleure façon de commencer à parler de votre santé mentale avec quelqu'un est d'aborder le sujet en le considérant avec importance (parce qu'il l'est !). Vous pouvez par exemple dire :

« Il y a quelque chose dont j'aimerais discuter avec toi. C'est assez important pour moi et je me demandais si on pouvait trouver du temps pour en parler. »

Prévoyez un moment

Si le moment ne convient pas à l'une des deux parties, prévoyez d'en discuter à un autre moment.

« Je me demandais si tu avais quelques minutes ce midi pour qu'on puisse parler. »

« Est-ce qu'il y a un moment qui t'arrange ce soir pour que je t'appelle ? »

N'abandonnez pas !

Ce n'est pas parce que vous êtes prêt(e) à avoir cette conversation que le moment sera bien choisi pour l'autre personne. Cela ne veut pas dire pour autant qu'elle ne se soucie pas de vous. Gardez à l'esprit que, tout comme les autres ne réalisent peut-être pas ce qui se passe dans votre vie, vous ne savez pas non plus ce qui peut les préoccuper à ce moment-là.

Si la personne que vous avez contactée en premier lieu n'est pas disponible pour quelque raison que ce soit, essayez quelqu'un d'autre. Si vous vous sentez vraiment mal, n'oubliez pas qu'il y aura toujours quelqu'un pour vous aider, même si vous ne traversez pas une grise grave ou suicidaire.

Face à face (ou d'une oreille à l'autre)

Parlez à la personne de ce que vous vivez : des changements dans vos pensées, vos émotions, votre comportement, votre sommeil, votre énergie et votre humeur. Vous pouvez lui dire que vous vous sentez dépassé(e), anxieux/-seuse ou déprimé(e), ou que les méthodes que vous utilisez d'habitude pour vous sentir mieux commencent à ne plus fonctionner. Vous pouvez également lui dire que vous n'avez plus l'impression d'être vous-même ou que vous avez des pensées qui vous perturbent (gardez à l'esprit que cela fonctionne dans les deux sens : les moments de stress peuvent avoir des conséquences sur notre santé mentale, tout comme il arrive que notre santé mentale affecte la façon dont nous gérons certaines situations).

Quand vous expliquez ce qui se passe dans votre vie, tentez d'identifier au mieux les changements perçus dans votre santé mentale. Ainsi, votre ami(e) sera en mesure de comprendre la situation dans son ensemble. Parlez des choses qui vous touchent, mais expliquez également **en quoi** elles vous affectent. Par exemple, au lieu de dire : « L'ambiance au travail est vraiment stressante parce que mon chef fait ceci ou cela », essayez de préciser en quoi ce stress a influencé votre humeur, votre anxiété, votre sommeil, votre degré de tolérance quand la frustration ou la colère montent, votre consommation de substances, etc.

Il peut aussi être utile d'évaluer depuis combien de temps vous ressentez ces changements. Sont-ils arrivés progressivement (au fil des semaines ou des mois) ou plus rapidement (en quelques heures ou quelques jours) ?

Petit plus : essayez de réfléchir à ce qui a eu tendance à améliorer ou à aggraver vos troubles mentaux. Cela vous sera grandement bénéfique. Ces informations aideront votre ami(e) à vous comprendre et à vous soutenir, et vous pourrez peut-être même réfléchir ensemble aux prochaines étapes à envisager.

Après la conversation

Maintenant que vous avez pris votre courage à deux mains en vous confiant à propos de ce que vous vivez, vous vous sentez peut-être un peu nerveux/-seuse.

« Qu'est-ce que cette personne va penser de moi maintenant ? », « L'ai-je fait fuir ? », « Va-t-elle m'éviter ? ». Certains appellent cela la "gueule de bois de la vulnérabilité".

Une fois la conversation terminée, vous pouvez par exemple contacter à nouveau la personne, la remercier d'avoir pris le temps de parler avec vous et lui faire savoir, une fois de plus, à quel point cette conversation était importante pour vous.

« Merci d'avoir pris le temps de parler avec moi l'autre jour. C'était vraiment important pour moi de t'expliquer comment je me sentais. »

« Merci pour ton soutien et pour ta bienveillance pendant cette conversation personnelle. »

Parfois, même si une personne est prête à avoir ce genre de conversation, et même si elle tient beaucoup à vous, elle peut avoir peur de vous recontacter ou être nerveuse, parce qu'elle veut gérer ça de la meilleure manière qui soit. En contactant à nouveau la personne, vous lui donnez l'occasion de poursuivre le dialogue, et vous lui faites savoir que vous n'essayez pas d'éviter le sujet !

Félicitations ! Vous avez eu une #VraieConversation à propos de votre santé mentale !

De la même manière que vous parlez de votre santé physique, contacter quelqu'un pour parler de votre santé mentale est important et nécessaire. Souffrir de dépression, d'anxiété ou de tout autre trouble mental est difficile à gérer. Mais la bonne nouvelle, c'est que vous n'avez pas à affronter cela seul(e).

N'oubliez pas : vous pouvez obtenir de l'aide à tout moment.