

Lettre ouverte

J.M. CHAPUT LTÉE
Formation, Vente & Management



N'AYONS PAS PEUR DES MOTS !

La majorité des parents admettent que la maladie mentale de leur enfant et sa grande souffrance sont devenues les leurs, au point où ils en ont perdu leur équilibre. Ils ont le goût de crier : « Sa maladie mentale va me rendre fou ! » Il s'agit bien sûr d'une expression populaire qui fait référence au fait que leurs limites sont atteintes. Un scénario familial peu enviable car la détresse de l'un s'entremêle avec celle de l'autre, au point où tout le monde se rend fou mutuellement.

Dans ce monde où les mots sont aseptisés, certains peuvent penser que cette expression peut porter préjudice aux personnes atteintes de maladie mentale; il n'en est rien. On ne dénigre pas notre proche. Bien au contraire, on voudrait tellement l'aider qu'on y perd notre propre jugement. Je le sais puisque ma femme et moi l'avons subi. Un complet désarroi mêlé de sentiments de culpabilité et d'impuissance qui nous ont parfois fait perdre les pédales. Au fil du temps, on s'est rendu compte qu'on ne pouvait pas aider notre proche si nous n'étions pas en pleine possession de nos moyens. Je dirais même que par maladresses involontaires, au lieu d'aider, on a pu nuire.

Je vous partage une petite analogie. Avant le décollage de l'avion, les agents de bord donnent les instructions de sécurité aux voyageurs. On nous avise qu'en cas d'un problème, les masques d'oxygène apparaîtront automatiquement. Mais on ajoute également que « si vous êtes accompagné d'un enfant, mettez d'abord votre masque avant lui ». Tout ça tient évidemment de la logique car comment aider l'enfant à respirer si toi, l'adulte, tu ne respirez plus ? Lorsque tu veux aider quelqu'un, qu'il s'agisse d'un enfant ou d'une personne qui vit des difficultés importantes, il faut d'abord s'aider soi-même pour être en pleine possession de ses moyens et non pas au bord de l'épuisement, de la folie, quoi... n'ayons pas peur des mots !

« Sa maladie mentale va me rendre fou ! » c'est le thème retenu de la campagne d'information et d'éducation de la Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale. J'invite les milliers de personnes qui accompagnent un proche atteint de maladie mentale à oser faire les premiers pas pour obtenir de l'aide, car cette aide existe. Venez découvrir les outils qui vous permettront de vous en sortir.

D'abord, un site indispensable : www.Avantdecraquer.com que vous pourrez consulter plusieurs fois par jour si nécessaire. On y retrouve une banque d'informations sur les maladies mentales en plus de bénéficier de conseils pour mieux aider, pour être plus efficace dans votre approche mais surtout, ces quarante associations qui forment un réseau unique. Contactez l'une d'entre elles dès maintenant, un intervenant pourra vous venir en aide rapidement et efficacement. Dans votre tourmente, sachez qu'il y a de l'espoir; vous n'êtes plus seuls.

« Ta maladie mentale va me rendre fou »... C'est probablement ce que vous pensez ou ce que vous allez vivre si vous ne prenez pas les moyens pour vous en sortir.