

5 CHOSES A NE PAS DIRE

à une personne qui souffre de maladie mentale

Par Ma famille de ouf

1 Fais un effort / secoue-toi / tu es feignant / tu n'as pas de volonté !

Pourquoi ? Parce que :

1) c'est un principe éducatif très peu efficace de critiquer ou secouer une personne pour que celle-ci s'améliore.

2) demander à une personne de changer quelque chose sur laquelle elle n'a pas de levier est à la fois inefficace et augmente le sentiment d'impuissance (un des ingrédients de la dépression). Votre proche n'a vraiment pas besoin de ça.

Préférer : "je comprends que c'est difficile pour toi, est-ce que je peux t'aider ?" ou "comment est-ce qu'on pourrait te simplifier la vie ?" ou remarquer les progrès ou les efforts : "Wouhaou ! J'ai vu que tu avais fait X, je sais à quel point c'est difficile pour toi. Tu assures !"

1



2

Tes médicaments, c'est le mal, tu n'as pas besoin de tous ces médicaments !

Pourquoi ? Parce que quel que soit votre avis sur un traitement médicamenteux, il faut se rappeler que ce n'est jamais amusant d'en prendre un et que ça demande un effort pour le faire et supporter les éventuels effets secondaires. De telles remarques peuvent ruiner les efforts des personnes concernées pour prendre soin de sa santé.

Préférer : "je suis heureux, si tu es content de ta prise en charge" ou, pourquoi pas, "est-ce que tu es d'accord pour m'expliquer tes traitements ? Cela m'inquiète."



3 Calme-toi, c'est pas grave !

Pourquoi ? Parce que si l'on veut qu'une personne énervée, anxieuse, triste se sente mieux et plus calme, il est contre-productif de lui demander de se calmer et de minimiser son ressenti en disant que ce n'est pas grave. Il y a de fortes chances qu'outre le fait que la personne ne va pas se sentir écoutée, sa colère risque d'augmenter.

Préférer : "Tu as l'air énervé/triste/anxieux, tu sembles être dans une situation très difficile. Je suis désolé pour toi. Comment puis-je te soutenir ?"

3



4

Tu es sûr d'être malade ? Ce n'est pas de la comédie ? T'es malade quand ça t'arrange !

Pourquoi ? Parce que nier les difficultés, se servir de la maladie pour attaquer la personne lorsqu'on est en colère, ruine les efforts de la personne, car, quand elle va mieux/bien/pas trop mal, elle reçoit un tacle.

Il faut aussi savoir que l'impact d'une maladie n'est pas linéaire, même avec la plus forte dépression, une personne n'est pas en permanence au fond du trou et peut parfois rire, par exemple.

Préférer : "Ça me fait plaisir que tu te sentes bien, mais j'aimerais que tu en profites aussi pour faire [X]. Est-ce que l'on peut voir comment faire pour que ce soit possible ?"



5 Tu devrais [conseil lambda non sollicité]

Pourquoi ? Parce que même si c'est le meilleur conseil du monde, s'il n'est pas sollicité, il a de bonnes chances de tomber à plat et, la plupart du temps, ce n'est effectivement pas le meilleur conseil du monde car il ne prend en compte ni le contexte ni les attentes de la personne.

Préférer : "Comment puis-je t'aider ? Est-ce que tu veux que l'on cherche ensemble des solutions ? Quoi que tu décides, je te soutiens. Je suis là si tu as besoin de moi."

5

