

# TROUBLES PSYCHIATRIQUES : QUE DIRE A NOS PROCHES, FAMILLES ET AMIS ?



## FAUT-IL PARLER DE LA MALADIE AUX PROCHES ?

Il est important de savoir vous protéger sans pour autant vous isoler. Pour créer des conditions propices à la discussion, vous devez vous sentir en capacité de partager votre quotidien et être en contrôle de vos émotions.

Il faut prendre garde à ne pas exposer votre proche ou vous-même à la stigmatisation, ce qui implique d'aborder le sujet dans un contexte favorable et avec un proche qui saura faire preuve d'écoute.

Vous pouvez expliquer que votre proche est touché par une maladie et qu'il se soigne. Parler de votre quotidien auprès de votre proche vivant avec son handicap est un moyen efficace de déconstruire les préjugés et de rassurer.

Toutefois, il est primordial de rappeler que les maladies mentales peuvent entraîner des conséquences importantes sur le quotidien. Par exemple, un proche malade peut fréquemment connaître de réelles difficultés à réaliser les tâches de la vie courante.

## COMMENT PARLER DU HANDICAP PSYCHIQUE SANS STIGMATISER ?

## ET SI MON PROCHE NE SOUHAITE PAS QU'ON EN PARLE ?

Il est important d'échanger en amont avec la personne afin de savoir si elle souhaite en parler et dans quelles conditions. Il faut respecter son choix.

Toutefois, nous recommandons de ne pas laisser votre proche s'interdire d'en parler. Libérer sa parole pourra l'aider à recréer du lien et lui éviter de s'isoler.