



# DEMANDEZ DE L'AIDE

## Nous ne sommes pas des super-héros.

Il nous arrive à tous d'être fatigués ou submergés par ce que nous ressentons ou lorsque les choses ne se passent pas comme prévu. Si la situation devient trop lourde à gérer et que vous sentez que vous n'arrivez pas à y faire face, demandez de l'aide.

Vous pouvez également envisager de demander de l'aide si des sentiments douloureux :

- vous empêchent d'aller de l'avant
- ont des répercussions importantes sur les personnes avec qui vous vivez ou travaillez
- affectent gravement votre humeur pendant des semaines

Certaines personnes répugnent à demander de l'aide par peur de la stigmatisation liée à la santé émotionnelle. Demander de l'aide est parfois associé à de la faiblesse, ce qui amène les gens à s'inquiéter de l'image que cela donnerait aux autres.

En fait, demander de l'aide est un signe de force. Cela révèle que vous êtes prêt(e) à apporter des changements ou à prendre des mesures pour améliorer votre situation. Nous devons reconnaître le courage qu'il faut pour parler et apporter des changements. Le rétablissement passe par l'aide que nous recevons. Une équipe de soutien est capable de vous accompagner sur votre chemin. Personne ne devrait jamais avoir à avancer tout seul. Une équipe de soutien vous guidera, vous apportera aide et assistance, célébrera vos victoires et vous soutiendra lorsque vous en aurez besoin.

## Mettez en place votre équipe de soutien

### Amis/famille

Votre famille ou vos amis sont en mesure de vous offrir une aide pratique ou une oreille attentive.

### Soutien sur le lieu de travail

Il peut être utile de discuter avec un responsable ou un collaborateur de confiance pour obtenir de l'aide. Certains sites de Sysco disposent de dispositifs de soutien tels que les « Secouristes de la santé émotionnelle », les groupes de ressources en santé émotionnelle pour collaborateurs ou le personnel infirmier de la médecine du travail.

### Soutien communautaire

Les groupes communautaires et organismes du secteur de la santé émotionnelle constituent une excellente source d'information, de soutien et de services.

### Médecin traitant

Plus d'un tiers des visites chez les médecins généralistes portent sur la santé émotionnelle. Votre médecin traitant vous suggérera des moyens de vous en sortir et des façons dont votre famille pourra vous aider. Il peut aussi vous orienter vers un spécialiste.

## Choisissez un professionnel

Une fois que vous avez trouvé un professionnel potentiel, il sera utile de préparer une liste de questions qui vous permettront de déterminer s'il vous convient. Voici quelques questions à poser à un professionnel potentiel :

- Quelle expérience avez-vous de la prise en charge d'une personne qui rencontre les mêmes difficultés que moi ?
- Comment traitez-vous habituellement quelqu'un qui rencontre ce type de difficultés ?
- D'après vous, combien de temps le traitement va-t-il durer ?
- Quels sont vos honoraires (le cas échéant) ?

Le traitement fonctionnera mieux si vous avez une bonne relation avec votre professionnel de santé émotionnelle. Si vous n'êtes pas à l'aise ou si vous avez l'impression que le traitement n'est pas efficace, parlez-en à ce professionnel, ou envisagez d'en changer ou de chercher un autre type de traitement. Si vous êtes un enfant ou un adolescent, envisagez de parler avec votre médecin ou un autre adulte de confiance. N'arrêtez pas le traitement en cours sans en parler à votre médecin.