



DEMANDER DE L'AIDE

Aucun d'entre nous n'est surhumain.

Nous devenons tous fatigués à un moment donné ou dépassés par la manière dont nous nous sentons quand les choses prennent une tournure non planifiée. Si tout ça devient trop pour vous et que vous n'arrivez pas à garder la tête hors de l'eau, demandez de l'aide.

Vous pouvez aussi penser à demander de l'aide si vos émotions:

- Vous empêchent de vivre votre vie
- Ont des répercussions sur les personnes avec qui vous vivez ou travaillez
- Affectent négativement votre humeur pendant plusieurs semaines

Certaines personnes ne se sentent pas à l'aise de demander de l'aide à cause de la stigmatisation des problèmes de santé mentale. Demander de l'aide a été associé à une faiblesse, ce qui pousse les personnes à s'inquiéter de la perception des autres.

Cependant, demander de l'aide est un signe de force. Cela veut dire que vous voulez que les choses changent ou souhaitez amorcer un changement positif. Nous devons célébrer le courage que cela prend de parler et de faire des changements. Demander de l'aide fait partie du rétablissement. Une équipe de soutien peut vous aider le long du parcours, mais personne ne devrait le faire seul. Une équipe qui prend soin de vous et vous soutient peut vous guider, offrir de l'aide de l'assistance, célébrer vos victoires et vous aider à vous relever lorsque vous en avez besoin.

Bâtir votre équipe de soutien

Amis/Famille

Votre famille ou vos amis peuvent être capables d'offrir une aide pratique ou une écoute.

Aide en milieu de travail

Demander de l'aide à un directeur de confiance ou à un collègue peut aider à assurer que vous obtenez de l'aide. Certains sites Sysco offrent le soutien comme « Premiers intervenants en matière de santé mentale », les groupes de ressources pour la santé mentale des associés ou les firmières en santé du travail.

Le soutien de la collectivité

Les groupes communautaires et les organismes œuvrant en santé mentale sont d'excellentes ressources pour les informations, le soutien et les services.

Médecin généraliste

Plus d'un tiers des visites aux médecins généralistes concernent la santé mentale. Votre médecin généraliste peut suggérer des façons pour vous ou votre famille d'aider ou vous recommander à un spécialiste.

Choisissez un fournisseur

Une fois que vous trouvez un fournisseur potentiel, il peut s'avérer utile de préparer une liste de questions pour vous aider à décider si cette personne vous conviendra. Parmi les exemples de questions que vous pourriez demander à un fournisseur potentiel:

- Quelle expérience avez-vous avec le traitement de personnes dans une situation semblable à la mienne?
- Comment traitez-vous habituellement une personne dans ma situation?
- Quelle sera selon vous la durée du traitement?
- Quels sont vos honoraires (le cas échéant)?

Les traitements sont plus efficaces lorsque vous avez une bonne relation avec votre intervenant en santé mentale. Si vous n'êtes pas à l'aise ou vous sentez que le traitement n'est pas efficace, parlez-en à l'intervenant ou réfléchissez à trouver un autre intervenant ou un autre type de traitement. Si vous êtes un enfant ou un adolescent, pensez à en parler à votre médecin ou à un autre adulte de confiance. Ne mettez pas fin à un traitement en cours sans en parler à votre médecin.