



Réseau  
Avant de  
Craquer

# Règles d'or pour faire partie de la solution

*Un fascicule d'information destiné aux membres de  
l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale*

# *Table des matières*



Préface	p. 4
Préambule	p. 5
Comprendre la maladie mentale de votre proche	p. 6
Schizophrénie	p. 6
Trouble bipolaire	p. 6
Dépression sévère et persistante	p. 6
Trouble de la personnalité limite	p. 6
Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)	p. 6
Reconnaître votre souffrance	p. 7
Le stress inquisiteur	p. 7
S'aider pour aider	p. 7
Identifier votre rôle	p. 8
Client	p. 8
Accompagnateur	p. 8
Partenaire	p. 8
Faire vos choix	p. 9
Comprendre les bénéfices d'être impliqué dans le processus de rétablissement de votre proche	p. 10
Petits conseils pour faire équipe avec votre proche	p. 10
Établir votre plan de match	p. 11
« Réseau Avant de Craquer » : 39 groupes membres près de chez vous!	p. 12
Aide-mémoire	p. 13
Coordonnées	p. 14

# Préface

J'avais 10 ans. J'avais tout pour être heureux. Des parents aimants. Une sœur adorée. Une famille tissée serré. Ma mère m'avait expliqué qu'elle avait fait une première dépression lors de ma naissance. Je ne savais pas trop ce que cela voulait dire, mais je savais que ma maman était la personne la plus importante au monde. J'en avais besoin. Un jour, ses idées ont commencé à être « croches ». Je voyais qu'elle n'avait pas le même pétillant dans les yeux ni le même sourire (dont j'ai hérité). Je partais à l'école en ayant peur. J'avais une boule dans l'estomac dans l'autobus, pendant mon cours de mathématique... Cette boule était encore là sur le chemin du retour. Je ne savais pas à qui en parler, ni comment agir avec ma mère. Depuis plus de 20 ans, je vis avec une maman extraordinaire, mais qui souffre bien trop souvent.

J'ai la chance de graviter dans le monde du show-business. Je réalise mon rêve de petit gars : animer à la télé et à la radio. Qui aurait cru que j'y arriverais! La détermination avec laquelle j'ai vu ma maman lutter contre ses états psychotiques m'a montré à ne jamais baisser les bras. J'y suis arrivé.

Lorsque le **Réseau Avant de Craquer** m'a abordé pour devenir porte-parole de l'organisation, j'ai eu un déclic. J'ai compris qu'en acceptant cette proposition, j'utiliserais le fruit de mes années de travail pour sensibiliser le public à cette cause bien personnelle. Je sais à quel point il peut être éprouvant d'accompagner une personne que l'on aime dans sa souffrance. On se sent démuni, impuissant, responsable, parfois coupable. Je comprends vos périodes d'inquiétude, de stress, d'incompréhension et de découragement, mais également vos sentiments de fierté devant les progrès de votre proche.

J'ai accepté de me joindre à l'équipe du **Réseau Avant de Craquer** car je crois profondément que les familles ont besoin d'aide pour apprendre à apprivoiser une réalité qui, encore aujourd'hui, est empreinte de préjugés et de tabous. Il faut être outillé pour affronter cette fichue maladie.

Tous ceux et celles qui accompagnent une personne atteinte de maladie mentale peuvent faire partie de la solution dans le rétablissement de leur proche. J'invite les personnes, de tous les âges, qui sont touchées par la maladie mentale d'un proche à contacter sans tarder un groupe membre du **Réseau Avant de Craquer**.

À vous qui faites partie de la solution, parcourez ce fascicule d'information, il saura vous mettre en piste vers l'action. Gardez toujours en tête que vous êtes l'une des clés qui mène au rétablissement de votre proche! Aimez-les; ils et elles en ont bien besoin. Longue vie au **Réseau Avant de Craquer**!

**Jean-Philippe Dion,**  
*animateur et producteur*

Crédit: Mari Photographie



# Préambule

Ce fascicule d'information est inspiré de la version originale de **L'indispensable\***, un guide qui tente de répondre aux questions les plus souvent formulées par les membres de l'entourage qui se sentent démunis devant les troubles mentaux d'un proche.

À titre de lecteur, au-delà de l'information que vous recherchez pour parfaire vos connaissances, sachez que le rôle d'accompagnateur que vous jouez auprès de votre proche est très important. Toutes les données de recherche démontrent que le rétablissement d'une personne atteinte de maladie mentale est composé de plusieurs facteurs, dont celui du soutien offert par l'entourage. Afin de maximiser cette contribution et vous permettre de vivre dans une zone de confort, nous vous invitons à vous outiller et à vous offrir l'accès à des ressources d'aide à proximité de votre milieu de vie.

La campagne de sensibilisation du **Réseau Avant de Craquer** se veut un appel à toutes les personnes qui désirent s'impliquer dans le cheminement du rétablissement de leur proche et ce, dans le respect des limites des uns et des autres. Le fascicule d'information que nous vous proposons n'a pas la prétention d'offrir des solutions clés en main, mais il peut vous mettre en piste sur des éléments de réflexion et surtout vous permettre de saisir l'opportunité d'amorcer une démarche vers la demande d'aide auprès de l'un des 39 groupes membres du **Réseau Avant de Craquer\*\***.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et, tel que le propose le thème de l'année, n'oubliez pas que vous faites partie de la solution dans le rétablissement de votre proche. Vous êtes une clé précieuse et ce, en tout respect de la volonté de la personne que vous accompagnez et de la vôtre!

*\*Retrouvez L'indispensable en format pdf sur le site web [Avantdecraquer.com](http://Avantdecraquer.com). Pour obtenir une version originale papier, contactez votre association locale. À noter que des frais peuvent s'appliquer.*

*\*\* Liste des groupes membres du **Réseau Avant de Craquer** p. 14*



# Comprendre la maladie mentale de votre proche

Jetons un œil rapide sur quelques maladies mentales. Il est primordial de se rappeler que l'ensemble de ces troubles mentaux se traitent dans une approche thérapeutique globale. En d'autres mots, en complémentarité à un programme de réadaptation qui favorisera la reprise de ses activités, votre proche sera invité à prendre une médication adaptée qui pourra soulager ses symptômes. (Pour en savoir davantage consultez le lien au bas de la page)<sup>1</sup>

## *Schizophrénie*

Il s'agit d'une maladie psychique qui s'accompagne d'une perte du contact avec la réalité, de délires, de modifications de la pensée, du langage et du comportement. Les personnes sont souvent incapables de faire la distinction entre la réalité et leur propre perception des événements.

## *Trouble bipolaire*

Ce trouble désigne une affectation qui comporte deux pôles d'émotions. Il s'agit de sautes d'humeur récurrentes, anormales, persistantes et incontrôlables. Le chaos émotif qui découle de cette maladie peut entraîner de graves conséquences du point de vue social.

## *Dépression sévère et persistante*

La maladie va affecter la mémoire, la pensée, le jugement et l'état d'esprit. Elle a un impact sur la façon de se sentir, de penser, de manger, de dormir et d'agir. Contrairement à des dépressions passagères occasionnées par des chagrins de la vie, votre proche ne sera pas capable de surmonter ce profond sentiment de tristesse.

## *Trouble de la personnalité limite*

Il s'agit d'un trouble qui fait référence à un dysfonctionnement d'ordres psychologique et social. La personne a des comportements inadaptés et enracinés. Sa personnalité est anormale, soit dans l'équilibre de son jugement, de ses émotions et de ses comportements. Ses relations avec les autres sont souvent très instables.

## *Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)*

Il s'agit d'un trouble de la pensée et du comportement. Il débute lorsque les anxiétés et les incertitudes deviennent des obsessions. Contre sa volonté, la personne voit surgir à son esprit des pensées ou des images de façon répétitive. La personne est consciente de l'absurdité de ses pensées ou de son comportement.

<sup>1</sup> Comprendre les maladies mentales : <http://ampq.org/info-maladie/quest-ce-qu'une-maladie-mentale/>



# Reconnaître votre souffrance

De prime abord, il faut savoir que la maladie mentale de votre proche aura des répercussions sur votre vie. En fonction du statut que vous occupez dans la famille, de votre âge et du lien qui vous uni à la personne, vous allez vivre des émotions parfois difficiles. Une combinaison de sentiments risque d'affecter votre propre équilibre. Culpabilité, inquiétude, frustration, impuissance et tristesse peuvent être au rendez-vous; c'est normal.

## *Le stress inquisiteur*

Vivre avec de graves préoccupations entraîne un niveau d'anxiété qui peut devenir aussi important que le problème qui l'engendre. Le stress est une réaction physique et émotive qui est ressentie par tous les humains. Lorsqu'il est modéré, il peut vous motiver et vous stimuler. Par contre, lorsqu'il est excessif, il peut avoir des conséquences négatives sur votre santé, sur vos relations familiales ou sociales, votre travail, votre humeur et vos perceptions.

Le stress devient un problème lorsque vos réactions deviennent inadéquates, que vous vivez un profond état d'inconfort, un état de mal être. C'est logique que vous vous sentiez épuisé. Par contre, il faudra être vigilant car votre santé risque de vous échapper et les conséquences peuvent être néfastes à plusieurs égards. (Pour plus d'informations sur le stress, voir le lien au bas de la page)<sup>2</sup>

## *S'aider pour aider*

Il est possible que vous ne ressentiez pas le besoin d'aide, mais n'oubliez pas que vous n'arriverez pas à accompagner de façon optimale si vous souffrez d'épuisement. Il faut prendre soin de vous. Malgré ses difficultés, votre proche reste un individu à part entière et la maladie ne doit pas prendre toute la place. Pour aider et accompagner efficacement, il est essentiel de reconnaître vos signes de stress, de fatigue et de fixer vos limites.

Facile à dire, direz-vous? Nous convenons qu'il s'agit d'un processus exigeant qui repose sur vos épaules, mais il s'agit d'un défi qu'il est possible de surmonter en allant chercher de l'aide auprès des groupes membres du **Réseau Avant de Craquer**.

<sup>2</sup> Centre d'étude sur le stress humain : <http://www.stresshumain.ca/>

# Identifier votre rôle

Il est possible que vous ayez de la difficulté à reconnaître votre rôle et vos besoins, car toute votre attention et vos énergies sont possiblement dirigées vers ceux de votre proche. Nous vous proposons ici un concept qui vous permettra d'amorcer la réflexion : le modèle CAP (Client-Accompagnateur-Partenaire).

## *Client*

Il est démontré scientifiquement que la détresse des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale est trois fois plus élevée que celle de la population générale, ce qui veut dire qu'en raison de votre grande fatigue physique et psychologique, il se peut que vous ayez besoin d'aide.

En ce sens, votre santé est importante et vous ne devez pas la négliger. Il est de votre droit de vous considérer comme un client du système de santé et de recevoir des services du réseau public et d'organismes communautaires regroupés au sein du **Réseau Avant de Craquer**.

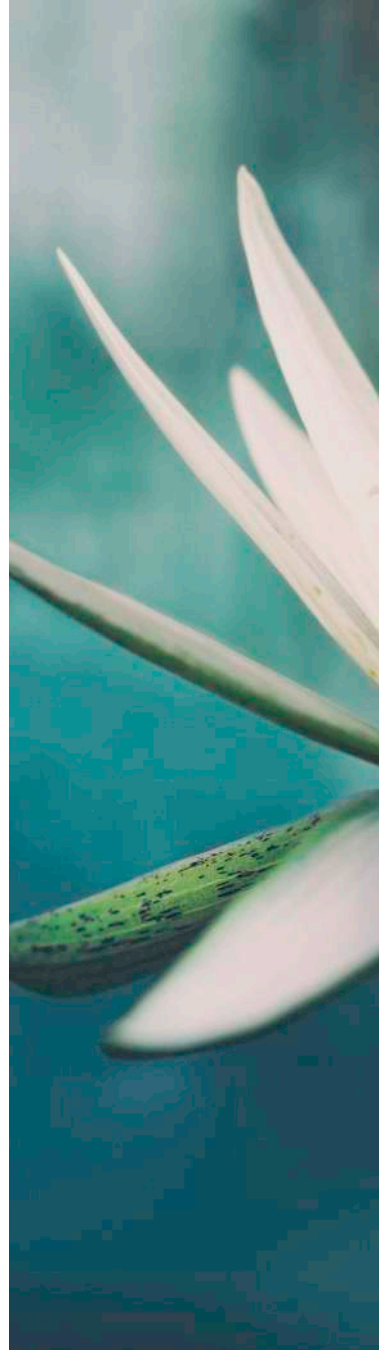
## *Accompagnateur*

L'expérience démontre que l'implication des membres de l'entourage est une plus value dans le processus clinique. Pour ce faire, deux conditions sont essentielles : il faut que vous soyez soutenu et que votre expertise soit reconnue et appréciée.

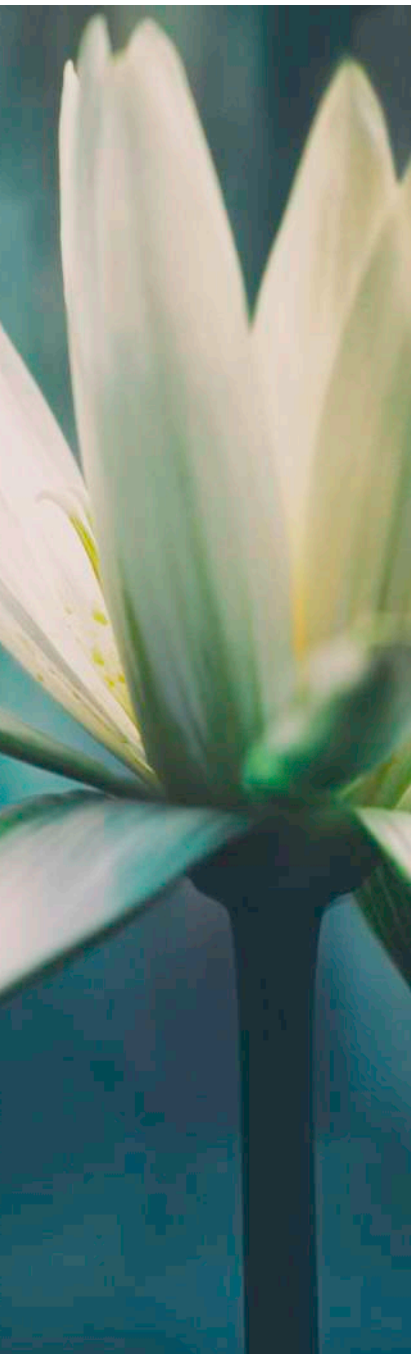
Vous détenez une grande force, soit celle de connaître la personnalité et les habitudes de vie de votre proche. Vous avez un bagage d'expériences d'essais et d'erreurs qui peut servir. Accompagner un proche fait référence au soutien que vous pouvez lui offrir et non pas à la prise en charge de sa vie et ce, dans le respect de la confidentialité de son dossier et de son autonomie. Un défi qui vaut la peine d'être relevé!

## *Partenaire*

Les membres de l'entourage sont des partenaires actifs dans l'organisation des services. Par la voie des groupes membres du **Réseau Avant de Craquer**, vous pouvez participer activement aux différents mécanismes de concertation reliés à l'organisation des services de santé mentale de votre territoire. Sans oublier l'espace que vous pouvez occuper à titre de membre ou d'administrateur du groupe membre du **Réseau Avant de Craquer** de votre territoire.







## Faire vos choix

Accompagner un proche atteint de maladie mentale engendre des dilemmes et des questionnements. Heureusement, vous avez du pouvoir sur votre parcours en établissant vos priorités et vos limites. Pour vous aider à identifier vos pistes d'action et faire vos choix, voici quelques options.

- Discutez franchement avec votre proche de votre implication dans son rétablissement.
- Évaluez le temps que vous allez lui consacrer.
- Analysez ce que vous êtes capable de faire de façon réaliste.
- Consultez les autres membres de la famille sur la répartition de certaines tâches.
- Confiez-vous à une personne en qui vous avez confiance.
- Soyez à l'écoute de vos besoins; faites attention à votre alimentation et à vos heures de sommeil.
- Soyez patient et indulgent envers vous-même.
- Ne négligez pas votre santé.
- Explorez les différents services qui peuvent être mis à votre disposition, pour vous et pour votre proche.
- Contactez votre groupe membre du **Réseau Avant de Craquer** pour un rendez-vous, sans obligation d'engagement de votre part.

Il s'agit ici de 10 suggestions dont certaines sont plus difficiles que d'autres à appliquer dans votre quotidien. Donnez-vous la chance d'essayer, car l'expérience démontre que vous allez finir par voir émerger des solutions que vous n'auriez pas imaginées avant de faire l'exercice.

# Comprendre les bénéfices d'être impliqué dans le processus de rétablissement de votre proche

Toutes les études qui ont été réalisées démontrent que l'implication des membres de l'entourage dans le processus clinique engendre de grands bénéfices pour tous; la personne atteinte, les cliniciens et les familles sont gagnants.

Il a été prouvé que lorsque **l'accompagnement est adéquat**, les bénéfices suivants sont observés :

- diminution des taux d'hospitalisation et de rechute;
- amélioration de l'adhésion aux choix de traitement;
- augmentation des taux de récupération;
- diminution de la participation au système de justice pénale;
- économies pour les systèmes de santé mentale et de dépendance.

## *Petits conseils pour faire équipe avec votre proche*

- Parlez ouvertement de la possibilité de vous impliquer dans le suivi de son traitement.
- S'il est d'accord, demandez-lui d'en aviser l'équipe traitante.
- Rassurez-le concernant votre degré d'implication (principales informations pour comprendre son problème).

Si votre proche refuse que vous soyez impliqué dans son suivi, il ne faut pas vous sentir exclu; il a le droit et vous devez respecter son cheminement. Dans un tel cas, il est important d'établir vos limites et de clarifier avec votre proche les règles qui permettront une saine communication entre vous.

Rappelez-vous que la notion de confidentialité et le secret professionnel auxquels sont tenus les différents intervenants ne briment pas votre droit de transmettre de l'information (ex. : vos observations sur les attitudes et comportements de votre proche) et que vous pouvez également en recevoir sur tous les aspects qui ne sont pas confidentiels (ex. : symptômes de la maladie, conseils pratiques sur la façon de réagir face aux comportements difficiles de votre proche, services dispensés dans l'établissement ou dans la communauté). (Pour plus d'informations voir la référence au bas de la page)<sup>3</sup>

<sup>3</sup> COLLECTIF (2012). Guide d'information et de soutien destiné aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Québec : Institut universitaire en santé mentale de Québec, 52 p.



## Établir votre plan de match

Il n'y a pas de recette magique, ni parfaite pour accompagner quelqu'un dans le besoin. À la base, il y a votre volonté, celle de votre proche et celle des professionnels. Mais au-delà de l'ouverture des uns et des autres, il faut considérer que les gens proviennent de milieux et d'univers différents, qu'il y a un processus d'adaptation à faire de part et d'autre.

Ayant en tête ces constats, établissez votre plan de match pour réunir les conditions gagnantes afin de Faire partie de la solution!

1. Prenez rendez-vous avec le groupe membre du **Réseau Avant de Craquer** le plus près de chez vous afin d'expliquer votre situation et de vérifier si l'offre de services de la ressource est en concordance avec vos besoins.
2. Lorsque la situation est favorable, discutez et partagez avec votre proche sur l'aide que vous pouvez apporter. En tout temps, respectez sa décision d'accepter ou de refuser votre implication.
3. Discutez avec le professionnel responsable du suivi de votre proche des bénéfices encourus de votre implication possible; il saura peut-être influencer positivement votre proche.

*Vous pouvez aider à maintenir l'alliance thérapeutique.*

*Vous êtes une source d'information sur l'évolution de votre proche.*

*Vous pouvez reconnaître les signes précurseurs d'une rechute.*

*Vous êtes une source positive de motivation.*

*Vous reconnaissez à votre proche son droit à la confidentialité sur les aspects de sa vie personnelle et affective.*

4. Mettez sur papier les renseignements que vous allez partager lors de la rencontre avec le professionnel et préparez vos questions. En fonction de la volonté ou non de votre proche, il est possible que les réponses du professionnel soient d'ordre général.

# « Réseau Avant de Craquer » : 39 groupes membres près de chez-vous!

Vous désirez apprendre à composer avec la maladie mentale de votre proche?

Vous désirez obtenir des conseils pour réagir dans l'immédiat?

Vous désirez être accompagné afin d'établir vos limites?

Vous désirez reprendre du contrôle sur votre vie?

## **Contactez sans plus tarder nos intervenants qualifiés qui pourront vous offrir une gamme de services :**

- **Interventions psychosociales**  
Interventions individuelles ou familiales.
- **Activités d'information**  
Activités d'information sur tous les aspects reliés à la problématique.
- **Activités de formation**  
Activités d'éducation sur les habiletés et/ou attitudes en lien avec les stratégies d'adaptation.
- **Groupes d'entraide**  
Moments d'entraide entre pairs.
- **Mesures de répit-dépannage**  
Activités visant la prévention et l'épuisement.

*Notez que les groupes membres du **Réseau Avant de Craquer** sont des organismes sans but lucratif qui répondent à des normes de qualité relatives aux services et à l'administration. Ils sont reconnus par le gouvernement du Québec dans le Plan d'action en santé mentale 2015-2020 et ils sont subventionnés par des fonds provenant du ministère de la Santé et des Services sociaux.*

**FAITES PARTIE DE LA SOLUTION ET BIENVENUE CHEZ NOUS!**



# Aide-mémoire

## **1. Réseau Avant de Craquer**

Nom de l'organisme le plus près de chez nous : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Date du rendez-vous : \_\_\_\_\_

Nom de l'intervenant : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

## **2. Psychiatre ou médecin traitant de mon proche**

Nom du professionnel : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

## **3. Travailleur social ou intervenant responsable du suivi de mon proche**

Nom du professionnel : \_\_\_\_\_

Établissement : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

## **4. Pistes de questionnements à adresser aux professionnels de la santé**

- Quelle est la nature et les causes du problème?
- Quels sont les types de traitements ou thérapies existants (biopsychosocial)?
- Qu'est-ce qui nous indiquera que mon proche répond bien au traitement?
- En cas de questionnement ou de problème, qui pourra répondre à nos questions lorsque vous ne serez pas disponible?
- Comment voyez-vous notre implication à titre d'accompagnateur?
- À la fin de l'hospitalisation, serons-nous informés et impliqués? Si non, s'il s'agit d'un retour dans la famille, nommez clairement vos attentes et limites.

# Coordonnées

## Bas-Saint-Laurent

### *La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent*

Rimouski  
T 418 725-2544 | lueurespoirbsl@globetrotter.net

## Saguenay/Lac-Saint-Jean

### *Centre Nelligan*

Roberval  
T 418 275-0033 | nelligan@cgocable.ca

### *Centre de rétablissement Le Renfort*

Alma  
T 418 668-8706 | info@renfort.ca

## Capitale-Nationale

### *La Boussole*

Québec  
T 418 523-1502 | laboussole@bellnet.ca

### *Le Cercle Polaire*

Québec  
T 418 623-4636 | info@cerclepolaire.com

### *La Marée*

La Malbaie  
T 418 665-0050 | lamaree@lamaree.ca

### *L'Arc-en-ciel*

Donnacona  
T 418 285-3847 | info@larcencielportneuf.org

## Mauricie/Centre-du-Québec

### *APPAMM-Drummond*

Drummondville  
T 819 478-1216 | directionadr@apamedr.org

### *Le Périscope*

Shawinigan  
T 819 729-1434 | info@leperiscope.org

### *Association Le P.A.S.*

Victoriaville  
T 819 751-2842 | lepas@cdcbf.qc.ca

### *Le Gyroscop*

Louiseville  
T 819 228-2858 | gyroscop@cgocable.ca

### *La Passerelle*

Bécancour  
T 819 233-9143 | lapasserelle@tlb.sympatico.ca

## Estrie

### *APPAMM-Estrie*

Sherbrooke  
T 819 563-1363 | info@appamme.org

### *OASIS Santé mentale Granby et région*

Granby  
T 450 777-7131 | info@oasissantementale.org

## Montréal

### *PABEMSOM*

Verdun  
T 514 368-4824 | informations@pabemsom.org

### *La Parentrie*

Montréal-Nord  
T 514 385-6786 | entraide@bellnet.ca

### *APSM Saint-Laurent-Bordeaux-Cartierville*

Saint-Laurent  
T 514 744-5218 | apsm@videotron.ca

### *AMI-Québec (services à la communauté anglophone)*

Montréal  
T 514 486-1448 | info@amiquebec.org

### *Les Amis de la santé mentale*

*Friends for mental health*  
(services aux communautés francophone et anglophone)  
Beaconsfield  
T 514 636-6885 | info@asmfmh.org

### *Société Québécoise de la schizophrénie*

Montréal  
T 514 251-4125 | info@schizophrenie.qc.ca

## Outaouais

### *L'Apogée*

Gatineau

T 819 771-6488 | info@lapogee.ca

## Abitibi-Témiscamingue

### *Le Résilient (VALPABEM)*

Val d'Or

T 819 874-0257 | valpabem@lino.com

### *La Rescousse*

Amos

T 819 727-4567 | larescousse@cableamos.com

### *Le Portail*

Rouyn-Noranda

T 819 764-4445 | le\_portail@tlb.sympatico.ca

### *La Bouée d'espoir*

La Sarre

T 819 333-1184 | labouee@cablevision.qc.ca

## Côte-Nord

### *APAME de l'Est de la Côte-Nord*

Sept-Îles

T 418 968-0448 | apamesi@globetrotter.net

### *APAME Baie-Comeau*

Baie-Comeau

T 418 295-2090 | apamebc@globetrotter.net

## Gaspésie/Îles-de-la-Madeleine

### *Nouveau Regard*

New Richmond

T 418 392-6414 | info@nouveaugard.qc.ca

### *Centre communautaire L'Éclaircie*

Cap-aux-Meules (Îles-de-la-Madeleine)

T 418 986-6456 | eclaircie@tlb.sympatico.ca

## Chaudière-Appalaches

### *Le Contrevent*

Lévis

T 418 835-1967 | contrevent@videotron.ca

### *L'Ancre*

Montmagny

T 418 248-0068 | ancre@globetrotter.net

### *Le Sillon*

Saint-Georges

T 418 227-6464 | lesillon@globetrotter.net

### *La Croisée*

Thetford Mines

T 418 335-1184 | lacroisee1@cgocable.ca

## Montérégie

### *APAMM Rive-Sud*

Greenfield Park

T 450 766-0524 | info@apammrs.org

### *Le Vaisseau d'Or*

Sorel-Tracy

T 450 743-2300 | levaisseau dor@videotron.ca

### *Éclusier du Haut-Richelieu*

Saint-Jean-sur-Richelieu

T 450 346-5252 | info@eclusierhr.ca

### *L'Accolade Santé mentale*

Châteauguay

T 450 699-7059 | info@accoladesantementale.org

### *Le Phare, Saint-Hyacinthe et régions Inc.*

Saint-Hyacinthe

T 450 773-7202 | reception@lephare-apamm.ca

### *Pont du Suroît*

Salaberry-de-Valleyfield

T 450 377-3126 | info@lepont.com

# Réseau Avant de Craquer

203-1990, rue Cyrille-Duquet  
Québec, Québec  
G1N 4K8  
1 855 CRAQUER (272-7837)

[www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com)



Association québécoise  
des infirmières et infirmiers  
en santé mentale  
(AQISM)

