

CONFÉRENCE
Donnée par Monsieur Jean-Yves Ducharme

Titre : *Se choisir malgré la maladie mentale d'un proche*

BUT

Mieux s'équiper pour savoir comment se protéger dans l'accompagnement d'une personne atteinte de maladie mentale.

1. Se déculpabiliser

Arrêter de se sentir coupable face à la maladie mentale d'un proche

Je n'ai rien à voir dans ça et la maladie de l'autre ne m'appartient pas. Je ne peux respirer pour lui. Je dois me respecter; sinon, je me détruis. Il faut comprendre que j'ai tout fait pour lui. Je n'ai pas le pouvoir de rendre l'autre heureux; c'est lui qui a ce pouvoir avec les outils dont il dispose dans son coffre à outils.

2. Avoir un regard d'amour envers la personne atteinte

Arrêter de regarder la maladie, mais plutôt regarder les personnes devant moi, avec toutes les possibilités qui s'offrent à eux

Je dois avoir de l'information, mais le plus important c'est de savoir l'accompagner dans ça et respecter le chemin que la personne décide de prendre, même, si moi, je voulais qu'elle se rende plus loin. L'accueillir dans ce qu'elle peut faire pour augmenter son estime de soi : la responsabiliser.

3. Accepter mes limites

Reconnaître mes limites

1. *Je ne suis pas un psychiatre et je n'ai aucune formation dans ça.*
2. *Je ne suis que le proche : comment aider une personne souffrante alors que je suis moi-même souffrante? Me respecter.*
3. *Regarder où je suis : c'est à elle à se prendre en mains.*

Reconnaître que je ne peux pas faire pour eux ce qu'ils ne veulent pas faire eux-mêmes

Je suis accompagnateur ou aidant. Lâcher prise pour ne pas me détruire et ainsi la personne devient plus autonome. Travailler sur moi pour toujours me respecter : c'est à moi à me protéger et ainsi m'éviter la dépression.

4. Mon rôle est celui d'accompagnateur

Respecter leur cheminement

Chacun a ses talents; arrêter de penser que l'autre n'est pas capable; si je lui vends cette idée, elle l'achète. La personne est capable de se prendre en mains : elle est capable de prendre ses décisions. La respecter dans ça.

Un rôle de soutien dans leur prise en charge (autonomie)

Laisser passer la crise et mettre ses limites. Ne pas s'empêcher de vivre en couple ou une vie familiale sous prétexte qu'il faut surveiller la personne malade. Éviter la confrontation : l'écouter, c'est ce dont elle a besoin.

CONCLUSION

Mes choix

Être artisan de mon bonheur

Me dégager de cette inquiétude. Ne pas m'apitoyer sur mon sort. J'ai droit au bonheur; le cueillir et le faire fructifier.

Respecter ma réalité de vie

Ne pas se vendre l'idée qu'il n'y aura pas de rechutes. La maladie ne lui donne pas tous les droits. Ne pas laisser la maladie prendre toute la place.

Le seul pouvoir que j'ai c'est sur ma vie

Me donner la première étoile comme accompagnateur d'une personne malade. L'important, c'est de ne pas m'oublier MOI. JE SUIS "MON TRÉSOR".

Huguette