

## Aller chercher de l'aide : ce n'est pas facile, mais c'est utile!

Si nous éliminons le contexte du COVID-19, nous n'avons généralement pas de problème à partager: « J'ai attrapé une mauvaise grippe, ça me prend du temps à m'en remettre. » Toutefois lorsque le défi est avec notre santé mentale, on a tendance à le cacher. On rapporte plutôt un problème de santé physique; tel que prendre quelques journées de maladie puisqu'on a un « mauvais rhume », lorsque réellement ça fait plusieurs jours qu'on se sent déprimés ou que notre anxiété est à un point où on a de la difficulté à fonctionner.

La réalité est que nous avons tous occasionnellement des défis au niveau de la santé mentale. Tout comme avoir un rhume ou une blessure; ceci est inévitable, traitable et temporaire. Il serait impossible de ne pas se sentir occasionnellement dépassé par les défis de la vie. Toutefois, contrairement à une maladie ou une blessure physique, l'impact n'est pas toujours visible. C'est pour cette raison qu'on

se sent comme si on devrait être capable de gérer le tout sans aide supplémentaire.

On m'a déjà dit : « Parfois, j'aimerais avoir un plâtre autour de la tête. De cette manière, les autres verraient que je souffre, auraient plus de compassion et me jugeraient moins. »

Nous pourrions comparer une blessure psychologique, tels les impacts d'une agression sexuelle, à une coupure profonde.

Il est possible de la traiter seule à la maison avec des bandages et des onguents. Toutefois, sans aide professionnelle, il y a beaucoup plus de chances que cette blessure s'infecte, qu'elle prenne plus de temps à guérir et qu'elle laisse une marque plus prononcée.

Aller chercher des soins pour une blessure n'est pas chose facile. Ceci signifie qu'on doit se rendre à l'hôpital, attendre que quelqu'un soit disponible, recevoir une piqure

douloureuse et des points de suture! Toutefois, après la douleur initiale, le malaise se dissipera plus rapidement et laissera moins de séquelles que si on avait choisi de gérer ceci par nous-mêmes. C'est la même chose avec un défi avec notre santé mentale.

« Le fait que personne ne peut guérir ou faire votre travail interne pour vous ne signifie pas que vous pouvez, devriez, ou avez besoin de le faire seul. »

- Lisa Olivera

Prendre la décision qu'on a besoin d'aide n'est pas chose facile. Le fait d'appeler une ligne d'aide ou se rendre à un centre thérapeutique peut être effrayant. On ne sait pas à quoi s'attendre et on a peur de se faire juger. Souvent, on se juge nous-mêmes de ne pas avoir été capable de gérer la situation. Cependant, il faut se rappeler que nous sommes généralement notre critique la plus sévère. Dirions-nous la même chose à un ami?

Parler de ce qui nous dérange, c'est traiter la plaie. Ça peut faire extrêmement de bien, mais peut aussi être initialement pénible. Les stratégies qui vont être suggérées pour gérer la situation vont demander du temps, de l'énergie et de l'ouverture d'esprit. Elles

peuvent être comparables à de la physiothérapie : ce n'est pas toujours facile trouver la motivation de faire les exercices, toutefois ils accélèrent grandement le rétablissement.

Malgré le fait qu'on ne peut pas dire que le processus, d'aller chercher de l'aide sera facile, il y a beaucoup plus de chance que la période de souffrance soit plus courte et qu'il y ait moins de séquelles sur notre fonctionnement en y allant. La blessure interne laissera généralement tout de même une marque, tout comme la coupure laisse une cicatrice, mais elle sera beaucoup moins apparente et sera moins douloureuse si on choisit d'aller chercher de l'aide.

## Ressource

*Association canadienne pour la santé mentale*

<https://cmha.ca/fr>

Organisation communautaire du secteur de la santé mentale qui a comme mission de faciliter l'accès aux ressources dont les gens ont besoin pour améliorer et maintenir leur santé mentale. En plus d'avoir des bureaux et services un peu partout au Canada, leur site Internet contient plusieurs informations et ressources pertinentes sur une multitude de différents sujets.

