

## Bloguez pour un débat d'idées en santé mentale!

Du 13 au 15 novembre 2012, une douzaine de blogueurs (utilisateurs de services et leurs proches, étudiants et intervenants en santé mentale) se sont réunis virtuellement sur le [Blogue-Notes](#) du CÉRRIS afin de **susciter la réflexion, émettre différents points de vue** et approfondir **un sujet relié à la santé mentale**.

Pendant trois jours, les blogueurs ont créé une discussion autour du **rôle de la famille et des proches dans le soutien au rétablissement des personnes utilisatrices de services ainsi que des situations difficiles liées aux comportements agressifs** qui peuvent parfois en découler. Voici les pistes de réflexion qui ont alimenté les blogueurs:

- 1) Comment impliquer davantage les familles et proches dans le processus de rétablissement des personnes?
- 2) L'implication de la famille est-elle toujours pertinente et voulue?
- 3) Les familles sont-elles considérées dans notre système de santé mentale comme des partenaires de soins?
- 4) Offrons-nous assez de soutien aux familles?
- 5) Comment développer nos compétences comme proches ou parents d'une personne atteinte de maladie mentale?
- 6) Comment gérer les périodes de crise, l'impulsivité, l'agressivité?
- 7) Connaissons-nous assez les services et organisations de soutien aux familles?

## Débat-blogue Novembre 2012

En collaboration avec  
Reprendre Pouvoir  
[reprendrepouvoir.org](http://reprendrepouvoir.org)

## Apprendre à se rapprocher d'un proche atteint de troubles de santé mentale sans agressivité: comment faire?



**CÉRRIS**

Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale

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

Voici des extraits du débat qui, nous l'espérons, vous feront réfléchir autant qu'ils nous ont fait réfléchir...

Il faut aussi se rappeler que les personnes souffrant de problème de santé mentale sont plus à risque d'être victimes d'actes de violence que de les faire eux-mêmes et ne pas généraliser en laissant croire que les problèmes de santé mentale impliquent nécessairement un passage à l'acte violent.

On dit que : « knowledge is power », le savoir est pouvoir.  
Voilà une raison pour un minimum d'implication de la part des familles et des proches pour que le rétablissement de l'utilisateur s'opère de façon plus rapide.

L'agressivité est NÉCESSAIRE dans la vie, elle donne une grande énergie pour accomplir; elle peut être destructrice, mais aussi très créatrice si elle est canalisée de la bonne façon.

Longtemps la famille a été oubliée, mais elle est aujourd'hui une partenaire de choix!

Je crois qu'avec l'aide de certains organismes ou intervenants, la famille peut justement mieux jouer son rôle qui est, à mon avis, celui d'abord de dépister les signes précurseurs d'une rechute, d'informer qui de droit de l'évolution de la maladie, de soutenir le proche et d'être porteur d'espoir en manifestant à son proche sa foi en lui et en son rétablissement.

La transparence est primordiale quand on parle à quelqu'un qui a un problème de santé mentale!  
Si vous pouvez décrire vos sentiments dans une manière transparente – et cela s'applique aux intervenant(e)s, la personne en détresse sera beaucoup plus à l'aise à s'ouvrir vers les personnes qui veulent l'aider....