

1. Le développement des connaissances des proches

Le manque de connaissances d'ordre général sur les problèmes de santé mentale ou sur les soins et services contribue au stress vécu par les proches. Ce type d'information est nécessaire pour mieux comprendre la situation, s'impliquer et enfin développer des stratégies d'adaptation. Échanger avec les proches permettra d'explorer leurs connaissances à l'égard de plusieurs aspects de la situation et du rôle qu'ils jouent et de mieux connaître le type de connaissances dont ils ont besoin (87,108,133,138,159-161).

« L'entourage doit comprendre ce qui lui arrive pour pouvoir s'y adapter. » (Proche)

Les thèmes suivants sont généralement d'intérêt pour les proches :

- Le diagnostic : manifestations et répercussions sociales
- Les signes précurseurs d'une rechute
- Les effets indésirables et les interactions entre les médicaments prescrits
- Le fonctionnement des soins et des services
- Les types d'interventions psychosociales
- Le processus de rétablissement en santé mentale
- Les interventions médicales
- Le rôle et les effets sur le fait d'être un proche
- Les ressources disponibles
- Les aspects légaux et juridiques
- Le rôle de représentation légale

« Ma femme a participé à toutes les rencontres avec le psychiatre depuis le début. Mais rapidement, elle a trouvé ça très difficile, parce qu'elle n'avait pas eu d'aide de son côté pour lui expliquer ce que je vivais, ce que c'était le [diagnostic]. Elle venait [aux rencontres], mais elle a fini par laisser tomber parce que c'était trop difficile. » (Proche)

« Moi, quand mon fils était à l'hôpital, je m'en foutais de ce qu'il parlait avec son psychiatre [tous les détails des échanges]. Mais je voulais avoir une idée du protocole clinique, de comment on intervenait avec lui, quels sont les services qui lui sont offerts, et sur les médicaments en général. » (Proche)

« J'ai besoin d'avoir de l'information sur ce qui se passe : comment ça va fonctionner pour les soins?

Est-ce normal qu'elle ne me reconnaisse pas? Est-ce normal que les médicaments l'endorment à ce point? Qu'est ce qui s'en vient pour la suite, le après? » (Proche)

Notez que, lors d'un premier épisode de crise, les proches ont généralement peu d'information sur les troubles mentaux et le fonctionnement des soins et services. Ils ont particulièrement besoin d'être bien informés et guidés dans ces situations²². Si le choc émotif dû à la situation diminue la capacité des proches à assimiler de nouvelles connaissances, privilégiez les formats pouvant facilement être relus au moment désiré (ex. : liste de renvois vers des sites Internet fiables et crédibles, document sur le fonctionnement de l'unité d'hospitalisation, liste de ressources offertes à proximité, dépliant d'information sur des sujets particuliers, etc.)(87).

22. Informez-vous sur la formation offerte par CAP santé mentale intitulée « Apaiser et prévenir des situations de crise » proposée par plusieurs organismes au Québec, en contactant directement l'association locale : <https://www.capsantementale.ca/reseau-organismes-aide/>

Exemples de sources fiables vers lesquelles orienter les proches²³ :

- CAP santé mentale (anciennement Réseau Avant de Craquer) : <https://www.capsantementale.ca>.
- Association canadienne pour la santé mentale – division du Québec : <https://quebec.acsm.ca/>.
- À portée de main : Dossier thématique sur la confidentialité et la collaboration avec les proches : <https://cerrisweb.com/bibliotheque-virtuelle/dossiers-thematiques/confidentialite-et-collaboration-avec-les-membres-de-l-entourage>.
- Réseau Qualaxia : Dossier thématique sur l'intervention auprès des proches en santé mentale : <https://qualaxia.org/dossier/intervenir-aupres-des-proches>.
- Gouvernement du Québec : Site d'information générale sur la santé mentale : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale>.
- Gouvernement du Québec : Liste de ressources de soutien pour les proches des personnes présentant des troubles mentaux : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/obtenir-aide-en-sante-mentale/ressources-aide-et-soutien-en-sante-mentale>.
- Gouvernement du Québec : Page Web à l'intention des citoyens décrivant les bénéfices de l'implication des proches dans le parcours de soins et services d'une personne vivant avec un trouble mental et les formes qu'elle peut prendre : <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/trouver-aide-et-soutien-en-sante-mentale/implication-proche-sante-mentale>.
- Société québécoise de la schizophrénie : <https://www.schizophrenie.qc.ca/fr/accompagnement>.
- Mouvement santé mentale Québec : <https://mouvementsmq.ca/besoin-daide/>.
- eSantéMentale.ca : Initiative à but non lucratif de l'hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO), qui se consacre à améliorer la santé mentale des enfants, des jeunes et de leur famille. Ressources en santé mentale au Québec : <https://www.esantementale.ca>.
- Société pour les troubles de l'humeur du Canada : Site d'information sur la dépression (définition, prise en charge, rétablissement, proche, etc.) : ladepressionfaitmal.ca.

23. Liste non exhaustive.