ROCSMM
Regroupement des organismes communautaires en santé mentale de la Montérégie
s'informer - oser dire - s'engager

ARTICLE COLLECTIF

Ce que la maladie mentale permet d'apprendre

La maladie mentale, bien que souvent perçue à travers le prisme de la souffrance et du dysfonctionnement, peut aussi se révéler être une source profonde d'enseignements et de transformation. Pour ceux qui l'expérimentent directement, ainsi que pour leurs proches et professionnel(le)s de la santé, la confrontation à ces réalités offre un miroir sur les fragilités et les forces humaines. Loin de se limiter à un diagnostic ou à des symptômes, la maladie mentale ouvre une voie unique vers une meilleure compréhension de soi, des autres et du monde qui nous entoure. Dans cet article, nous explorerons les apprentissages précieux qui émergent de ce voyage souvent difficile, mais également porteur de résilience, d'empathie et de nouvelles perspectives sur la vie.

Pour la réalisation de cet article collectif, nous avons fait appel à nos membres, c'est-à-dire ces nombreux organismes qui œuvrent en santé mentale, qui côtoient la santé et la maladie mentale sur une base quotidienne. Certes, nous n'avons pas dit des malades, mais bien la maladie. Distinction immensément importante puisqu'une condition, une situation ou encore une facette ne définit pas une personne. De même, il y a une distinction à faire entre maladie et santé mentale. Cet article cherche à apporter des nuances quant aux diverses perceptions que nous retrouvons parfois parmi la population générale. Aussi, nous avions le désir de souligner les gains, les bénéfices qui viennent avec une difficulté de santé mentale, car tout apporte des apprentissages salutaires que nous soyons la personne en difficulté ou celle qui aime cette personne.

PLACE À NOS MEMBRES

Ce qu'est la maladie mentale

> << Pour moi, la maladie mentale n'est pas une maladie, c'est un état d'une personne ayant un problème de santé mentale et que nous devons considérer comme un humain avant tout, avec amour et empathie, sans préjugé. >>

<< Pour moi la maladie mentale est une opportunité. Une opportunité d'apprendre, direz-vous? Plutôt vague !?? Quel est le lien ?? Oui, une opportunité d'approfondir notre connaissance de soi. C'est-à-dire une opportunité de comprendre nos mécanismes de défense, nos traumatismes, nos réactions physiques et psychologiques, ainsi que nos symptômes face à un fonctionnement anormale de notre cerveau souvent de nature chimique (neurotransmetteurs, etc.). La maladie mentale est une réponse physiologique intense à une incapacité d'adaptation face à une situation qui favorise son déclenchement. >>

<< Je fais une différence entre maladie mentale et santé mentale (bien-être psychologique), comme on fait une différence entre avoir une maladie physique et une bonne santé physique (bien-être physique). Je fais un parallèle entre les deux. C'est un peu court comme affirmation, on pourrait en débattre allègrement. J'espère qu'on comprendra l'idée générale, le concept. Comme pour la santé physique, que nous devrions, sinon devons, agir en amont pour la prévenir. Est-ce qu'on naît psychotique ou on le devient (un exemple parmi d'autres)? L'environnement, depuis la naissance, peut favoriser l'apparition de la maladie mentale, surtout s'il y a des prédispositions ou des vulnérabilités existantes, ce qui m'apparaît encore difficile à identifier dès la naissance. L'environnement après la naissance en favorise l'apparition ou l'aggravation. Personne n'est égal face à ceci. >>

Les apprentissages

<< Elle nous apprend à nous connaître, à poser nos limites et à nous respecter. Que ce soient l'anxiété, la dépression et beaucoup d'autres troubles de maladie mentale, ce sont, selon moi, des cadeaux bien mal emballés, que l'on doit apprendre à aimer et à vivre avec. >>

<< La maladie mentale, nous oblige à nous arrêter un moment, à tourner notre regard vers nous-mêmes et à emprunter la voie de la connaissance de soi. Un pas à la fois, la voie se tracera sous nos pieds. La lumière de la connaissance de soi s'immisce tranquillement par nos failles, car face à nos failles nous sommes tous égaux. Nous souffrons tous mentalement, sans distinction et son intensité ne peut être jugée par personne d'autre que nous même. Alors tranquillement, avec de l'aide opportune, nous allons apprendre à nous comprendre, à éliminer ce que nous ne sommes pas et à découvrir ce que nous sommes vraiment. Découvrir les symptômes de notre maladie, savoir les identifier, comprendre nos limites, savoir quand chercher de l'aide, accepter l'aide qui nous est offerte, trouver des moyens pour apaiser nos symptômes, accepter la médication si nécessaire, accepter de vivre avec notre maladie, bref, s'accepter soi-même. >>

<< Ce que j'ai compris à travers mes deux burn-out et mon parcours de guérison, c'est que la santé mentale n'est pas un but final. C'est un processus, un chemin que l'on parcourt au jour le jour. Il s'agit de prendre soin de soi, de reconnaître ses limites et de faire des choix alignés avec qui l'on est vraiment. >>

<< On a (finalement) commencé à considérer que des cerveaux puissent fonctionner différemment. Le concept de neurodivergence est apparu. Comme pour les ordinateurs, le système d'opération peut être différent d'une personne à l'autre. Ce qui, on le constate maintenant, permet aux personnes *étiquetées*, de quand même fonctionner dans la vie de tous les jours. Il y aurait donc différentes façons d'opérer mentalement et non qu'une seule. >>

<< Elle nous apprend l'importance de nous écouter, de nous respecter, que l'humain est fort dans toute sa sensibilité et que d'être malade n'est pas un signe de faiblesse. La maladie mentale permet d'évoluer si on en prend soin, que lorsqu'elle apparaît, elle est un moteur de changement. >>

<< Yvan : À être vigilant et prendre mes pilules. Mathieu : Être plus fort, être mieux rassuré de la vie. Frédéric : Que ça me rendait vulnérable pis bizarre et pas bien et à me battre plus fort dans la vie. >>

<< La maladie mentale nous apprend qu'on la prend souvent pour acquise. On ne fait pas toujours les bons choix en ne se doutant pas que la ligne est si mince entre une santé mentale positive et une maladie mentale. La maladie mentale nous apprend à découvrir les forces (parfois enfouies ou cachées) des gens qui vivent avec les symptômes. Ça prend de l'humilité, de l'introspection, de la résilience, de ne pas avoir peur d'essayer des choses nouvelles et différentes pour être en mesure de composer avec une maladie mentale. La maladie mentale d'un proche peut nous apprendre à démontrer/développer de l'empathie, de l'ouverture et l'écoute pour mieux soutenir la personne. Elle peut nous aider à apprécier notre propre vie et se considérer chanceux de ne pas avoir à vivre avec toutes les difficultés rattachées. Que les gens ont tous des forces intérieures et personnalisées. Qu'il est recommandé de reconnaître nos forces et pas seulement nos faiblesses ou difficultés. C'est avec nos forces que nous pouvons continuer d'avancer et possiblement trouver des pistes de solutions viables face aux difficultés engendrées par la maladie mentale. Que la maladie mentale n'est pas une finalité. Que les personnes ne doivent pas se considérer comme la maladie mentale, mais plutôt se définir selon leur personnalité, leurs qualités/défauts. Qu'en s'impliquant dans son rétablissement, il est possible de vivre de beaux et bons moments. Qu'il ne faut pas s'attendre à vivre une vie sans embûches, mais qu'il est possible de naviguer dans les eaux troubles et mener son bateau à bon port. Apprécier davantage les petits plaisirs de la vie, car on sait que la santé peut basculer à tout moment. >>

Résumé des principaux apprentissages

La maladie mentale est une expérience très difficile, mais elle peut aussi nous apprendre des choses importantes. Voici quelques leçons que l'on peut en tirer :

1. **Force et résilience**
   Vivre avec une maladie mentale demande beaucoup de force et de résilience. On découvre souvent qu'on est plus fort qu'on ne le pensait en apprenant à traverser les moments difficiles.

2. **Empathie et compassion**
   La maladie mentale nous rend plus sensibles à la souffrance des autres. Ceux qui en souffrent développent souvent une plus grande empathie, car ils savent ce que c'est de se sentir vulnérable ou incompris.

3. **Importance de la santé mentale**
   Elle montre à quel point il est essentiel de prendre soin de sa santé mentale, tout comme on prend soin de sa santé physique. Cela nécessite de l'attention, du soin, et parfois de l'aide professionnelle.

4. **Acceptation et patience**
   Accepter sa maladie mentale et les limites qu'elle impose peut-être difficile, mais nécessaire. Cela apprend la patience envers soi-même et les autres et montre que la guérison prend du temps.

5. **Stratégies pour aller mieux**
   Pour gérer la maladie mentale, on doit développer des stratégies comme la méditation, écrire dans un journal, ou suivre une thérapie. Ces outils deviennent très utiles dans la vie quotidienne.

6. **Réévaluation des priorités**
   Une maladie mentale pousse à revoir ce qui est vraiment important. On peut alors se concentrer davantage sur les relations, le bien-être personnel et les activités qui apportent de la joie.

7. **Apprécier la vie**
   Elle rappelle que la vie est fragile et qu'il faut en profiter pleinement. On apprend à apprécier les moments de calme et de bonheur, sans les prendre pour acquis.

8. **Demander de l'aide**
   La maladie mentale montre qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide. Au contraire, chercher du soutien est un signe de force et un pas vers la guérison.

9. **Nouveau regard sur la vie**
   Enfin, la maladie mentale peut offrir une nouvelle perspective sur la vie. Malgré la douleur, elle peut mener à une meilleure compréhension de soi-même et des autres.

Ces leçons, bien que parfois difficiles à apprendre, peuvent aider à grandir et à vivre une vie plus authentique et équilibrée. En conclusion, la maladie mentale n'est en rien négative en elle-même. C'est plutôt une opportunité d'apprentissage. Le plus bel apprentissage qui soit, celui d'être pleinement soi!

TÉMOIGNAGE

Reconnaître ses limites pour mieux avancer : une histoire de résilience

Je m'appelle Angélique Lanthier et comme beaucoup d'entre nous, j'ai traversé des moments difficiles. J'ai vécu deux burn-outs : un parental et un professionnel, chacun avec son lot d'anxiété. Pendant longtemps, je n'ai pas reconnu les signes. Il est facile de vouloir tout faire, de se dépasser, d'être la personne parfaite pour tout le monde et surtout de s'oublier en chemin. L'anxiété de performance te pousse à toujours vouloir prouver que tu es à la hauteur, mais à quel prix?

Quand l'épuisement a frappé, je ne l'ai pas vu venir. Le déni s'installe rapidement quand on est pris dans la course à l'excellence. J'étais tellement concentrée à en faire plus, encore plus, que j'ai oublié de m'arrêter et de prendre soin de moi. Mon corps a fini par me le dire clairement : "stop". Ce n'est que là que j'ai compris qu'il n'y avait pas d'autre choix que de ralentir.

Les symptômes étaient bien présents : une fatigue émotionnelle intense, des émotions dysfonctionnelles et cette impression de ne plus rien contrôler. C'est là que le chemin vers la guérison a commencé. J'ai appris à me poser, à reconnaître mes limites, et surtout, à ne plus fuir mes émotions. Les affronter doucement, avec bienveillance, a été la clé pour sortir de cet épuisement.

J'ai aussi découvert que l'anxiété est sournoise. Elle revient parfois tapie dans l'ombre et se déclenche dès que tu remets le pied dans cette spirale de vouloir prouver ta valeur. C'est là que j'ai compris qu'il ne suffisait pas seulement de travailler sur l'anxiété elle-même, mais de creuser plus profondément : j'avais besoin de travailler sur ce besoin de reconnaissance.

Apprendre à se reconnaître soi-même

C'est en travaillant sur ma propre reconnaissance que j'ai pu enfin trouver cet équilibre intérieur. L'ancrage en soi-même est essentiel. J'ai utilisé des outils comme la pleine conscience, la méditation et mes alliés les plus fidèles : le mouvement, le chant, la danse. Ces pratiques m'ont aidée à reconnecter avec moi-même, à m'accepter comme je suis et à accueillir mes forces tout autant que mes faiblesses.

Aujourd'hui, je ne cherche plus la perfection. J'apprends à être humaine, tout simplement. Chaque jour est une nouvelle opportunité de me ressourcer, de m'accorder des pauses bien méritées, de pratiquer l'autocompassion. Et surtout, j'ai appris à changer ce discours intérieur souvent négatif en quelque chose de plus doux. Parce que, non, je n'ai pas besoin d'être parfaite. Personne ne l'est.

7 astuces pour prendre soin de sa santé mentale

En parcourant ce chemin de guérison, j'ai découvert des astuces que j'aimerais partager avec vous. Parce que prendre soin de sa santé mentale, ce n'est pas juste une question de survie, c'est une question d'équilibre au quotidien.

1. Ressourcez-vous régulièrement. Offrez-vous des moments de répit. Permettez-vous de faire une pause, de souffler. Faites les choses qui vous font du bien, que ce soit lire un livre, marcher dans la nature ou simplement être avec vous-même. Prenez le temps de déconnecter pour mieux vous reconnecter.

2. Apprenez à vous accepter. Le chemin vers la guérison commence par l'acceptation. Vous n'êtes pas parfaits, et c'est correct. Ce qui compte, c'est de vous accueillir avec amour, et de changer ce discours interne qui parfois vous pèse. Il vaut toujours mieux vous tendre la main que vous donner un coup de pied.

3. Créez des liens nourrissants. Nous avons tous besoin d'avoir des personnes bienveillantes autour de nous. Prenez le temps de cultiver ces relations qui vous font du bien, qui vous soutiennent dans les moments difficiles. Rappelez-vous que le lien humain est la clé de notre bien-être.

4. Ressentez pleinement vos émotions. Ne fuyez pas vos émotions, apprenez plutôt à les comprendre. Chaque émotion a quelque chose à vous dire. C'est en décodant ces messages que vous pouvez mieux avancer. Un cœur ouvert est comme un parachute, il ne fonctionne que lorsqu'il est ouvert.

5. Découvrez les différentes facettes de la vie. Gardez l'esprit ouvert aux nouvelles perspectives. Les défis que vous rencontrez peuvent avoir plusieurs solutions. En explorant ces possibilités, vous découvrirez non seulement des réponses à vos problèmes, mais aussi de nouvelles façons de grandir.

6. Faites des choix alignés avec vos valeurs. Prenez le temps de vous recentrer et de définir ce qui est vraiment important pour vous. Ensuite, faites des choix qui reflètent ces valeurs. Cela vous permettra de vivre de manière plus authentique et d'être en paix avec vos décisions.

7. Agissez pour construire la vie que vous désirez. Une fois vos objectifs définis, passez à l'action. Chaque jour, chaque petit pas compte. Rappelez-vous que les actions d'aujourd'hui construisent la personne que vous serez demain. Une guérison qui passe par l'acceptation de soi.

Si vous vous retrouvez dans cette histoire, ou si vous connaissez quelqu'un qui traverse des moments similaires, j'espère que ces mots vous auront apporté un peu de réconfort et de lumière. Nous sommes tous en chemin vers une meilleure compréhension de nous-mêmes et il n'y a pas de course, juste un voyage à savourer pas à pas. Et surtout, n'oubliez jamais : chaque jour, vous faites de votre mieux, et c'est bien suffisant. Prenez soin de vous et des autres.

MERCI À TOUS NOS COLLABORATEURS

L'article collectif est fidèle aux propositions reçues par les collaborateurs. Le ROCSMM a tenu à respecter les écrits sans en changer le sens ni les termes.