

Moi aussi, j'existe

S'affirmer, c'est exprimer ce que l'on ressent et agir en tenant compte de ses propres opinions, valeurs, émotions, besoins et limites. Pour la plupart d'entre nous, il s'agit là d'un défi important. Pour l'entourage d'une personne ayant un problème de santé mentale, l'ampleur du défi augmente considérablement.

Au cours du présent article, nous tenterons de voir quels sont les principaux obstacles à l'affirmation de soi d'une personne dont un proche a un problème de santé mentale et de déterminer si ces obstacles sont incontournables.

Pourquoi, de façon générale, éprouvons-nous de la difficulté à nous affirmer? Tout d'abord, il y a le fait que nous n'ayons pas appris à le faire. Bien des parents — comme leurs propres parents avant eux — n'ont pas appris à s'affirmer durant leur enfance et, par conséquent, n'ont pu transmettre ce précieux apprentissage à leur enfant. Heureusement pour nous, les récentes découvertes des neurosciences révèlent que l'acquisition d'habiletés (comportements et apprentissages) est possible à tout âge... ou presque.

Il peut arriver également que nous éprouvions de la difficulté à nous connaître nous-mêmes. Quelles sont nos opinions sur tel ou tel sujet, quelles sont nos valeurs? Quels sont nos besoins, ici et maintenant, et quelles limites souhaitons-nous poser à l'autre? Les réponses à ces questions ne sont pas toujours simples et elles ne sont pas toujours claires. Elles ne sont pas toujours simples parce que l'affirmation de soi comporte nécessairement deux pôles : moi et l'autre. Elles ne sont pas toujours claires car nous sommes souvent en proie à une ambivalence profonde : notre besoin d'affirmation se double d'un sentiment de culpabilité. Sans compter que nous craignons de déplaire à l'autre!

Il n'est pas rare non plus que certains membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale se dotent d'une mission... impossible : « être tout, sinon pour tous, à tout le moins pour mon proche malade ». Mission qu'on tente d'accomplir au quotidien, au détriment de sa propre santé, de ses propres besoins, de l'établissement de ses limites... Dans un tel contexte, il est facile de se perdre de vue.

Pourtant, s'affirmer, c'est tout le contraire de se perdre de vue : c'est bien se connaître, c'est prendre soi de soi. S'affirmer, c'est aussi reconnaître que, bien que mon proche soit très important pour moi, moi aussi, j'existe...! J'existe et si je veux continuer à aider mon proche malade, je dois également m'occuper de moi...!

Que faire alors? Souvenez-vous qu'on ne change pas du jour au lendemain et que chaque petit pas est important. Identifiez un premier changement qui est à votre portée et fixez-vous des objectifs réalistes face à ce changement. Préparez-vous mentalement à mettre ce changement en place. Au besoin, parlez-en à des personnes qui sauront vous écouter avec bienveillance. Et n'oubliez pas de vous féliciter et de vous récompenser! Après ce premier changement, vous serez peut-être prêt à passer à une autre étape, et ainsi de suite.

Article rédigé par Céline Pharand
Intervenante, L'Apogée
celine.pharand@lapogee.ca