PSYCOM
Santé Mentale Info

Prendre soin de sa santé mentale

Comment aider un·e proche ?

Lorsque qu'une amie, un parent, un collègue ou une voisine rencontre **des problèmes de santé mentale, comment l'aider, tout en se préservant ?**

Aider un·e proche peut parfois être difficile, penser à :

- Repérer ses signes de fatigue
- Poser ses limites
- Garder du temps pour soi
- S'entourer et chercher du soutien

Repérer les signes de souffrance
Petits ou grands changements : repli sur soi, consommation excessive d'alcool, manque de motivation, etc.

Ouvrir le dialogue
Se rendre disponible, se tenir prêt à une discussion libre et sans jugement, etc.

Proposer de passer du temps ensemble
Regarder une série, faire des courses, prendre un café, etc.

Lui rappeler pourquoi on l'apprécie
Souligner ce que la personne nous apporte de positif, ses compétences, ce qu'on aime chez elle, etc.

L'accompagner dans sa recherche d'aide
S'informer, appeler ensemble une ligne d'écoute, prendre ses rdv avec lui, lui tenir compagnie en salle d'attente, etc.

On peut soutenir au quotidien un proche qui connaît des problèmes de santé mentale. Il ne **s'agit pas d'agir à sa place**, ni de le prendre en charge mais de **lui proposer d'être présent**. En cas de crise, installer votre proche dans un **endroit sécurisant** et **contacter les secours** (le 15, le 17 ou le 18) qui pourront prendre le relai.

Besoin de plus d'information ?
Rendez-vous sur : **www.psycom.org**

©PSYCOM - novembre 2025 - Création graphique Mathilde Fournier - ©Faune, Alice Savoie / Cnap