

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle de conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

Aider de manière responsable signifie également prendre soin de **votre propre santé et de votre bien-être**. En tant qu'aidant, vous pouvez être affecté par ce que vous vivez dans une situation de crise, ou vous-même ou votre famille pouvez être directement touchés par l'événement. Il est important d'accorder une attention particulière à votre **propre bien-être** et de vous assurer que vous êtes **physiquement et émotionnellement** capable d'aider les autres.

Prenez soin de vous afin de pouvoir prendre soin des autres au mieux. Si vous travaillez en équipe, soyez également attentif au bien-être de vos collègues aidants.



Source : Canva

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle d'un conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

8

Pourquoi est-ce important ?

Parce que le stress chronique peut amener les gens à se sentir déconnectés d'eux-mêmes et des autres, ce qui peut se traduire par un thérapeute moins à l'écoute, moins sensible et moins empathique.

Plus ce stress perdure, plus il risque de se manifester et d'interférer avec la manière dont vous pouvez guider et soutenir les personnes que vous accompagnerez en tant que conseiller non professionnel.

Sans prendre soin de vous et sans gérer votre stress, vous ne serez pas en mesure d'aider les autres à accéder aux services et au soutien en santé mentale disponibles dans votre communauté.

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle d'un conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

9

Quelles en sont les causes ?

En tant qu'aidant, **vous pouvez vous sentir responsable de la sécurité et du bien-être des personnes.**

Vous pouvez être témoin, voire vivre directement, des événements terribles, tels que la destruction, les blessures, la mort ou la violence.

Vous pouvez également entendre des récits de la douleur et de la souffrance d'autres personnes.

Toutes ces expériences **peuvent vous affecter, vous et vos collègues secouristes.**



Source : Canva

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle d'un conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

10

Quelles en sont les causes ?

Lorsque vous endossez le rôle de conseiller en santé mentale non professionnel, vous pouvez potentiellement vivre un traumatisme **similaire à une exposition directe à un traumatisme**.

Même si vous n'êtes pas la personne qui a vécu l'expérience traumatisante, **les détails, les sentiments, les réactions et la capacité d'adaptation** partagés par votre mentoré peuvent entraîner une exposition accrue à un **stress important**, pouvant être diagnostiqué comme **un trouble de stress post-traumatique secondaire (STSD)**.

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle d'un conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

11



Source : Canva

Pourquoi devriez-vous en prendre conscience en premier lieu ?

Parfois, il peut être difficile de se rendre compte qu'il y a un problème et d'en comprendre l'origine.

En identifiant la source et en la reconnaissant, il devient plus facile de s'attaquer au problème. C'est donc une première étape vers la prévention et le rétablissement.

→ Être conscient de ces symptômes et les reconnaître est la première étape du processus de guérison.

Unité 1 : Prendre conscience de l'impact du rôle d'un conseiller en santé mentale non professionnel sur sa propre santé mentale

12

Les premiers signes de détresse et d'épuisement émotionnel :

- **Symptômes émotionnels** : anxiété, apathie, dépression, sentiment de désespoir, sentiment d'impuissance ou d'enfermement, irritabilité, manque de concentration ou troubles de la mémoire, manque de motivation, pensées négatives, nervosité, tendance à pleurer.
- **Symptômes physiques** : fatigue, maux de tête, manque d'appétit, nausées ou maux d'estomac, troubles du sommeil, douleurs ou tensions musculaires.
- **Symptômes liés à la performance** : difficulté à accomplir les tâches quotidiennes liées à ses responsabilités, isolement ou évitement, baisse de l'engagement, exécution des tâches plus lente.

Étude de cas



Amina vit en Allemagne depuis six ans. Arrivée elle-même en tant que migrante, elle s'est progressivement construit une vie stable, a appris la langue et est aujourd'hui bénévole en tant que conseillère auprès de ses pairs dans un centre d'aide local. Elle rencontre souvent des réfugiés nouvellement arrivés et les aide à s'adapter à la vie quotidienne.

Récemment, Amina a commencé à accompagner Lina, une jeune femme qui a fui un conflit. Lina souffre de troubles du sommeil, d'anxiété et a du mal à se sentir en sécurité dans son nouvel environnement. S'appuyant sur sa propre expérience, Amina encourage Lina à commencer par de petits gestes de bien-être. Elles conviennent d'une routine simple comprenant de courtes promenades quotidiennes, des repas réguliers et une activité calme en soirée, comme écouter de la musique ou tenir un journal. Amina présente également Lina à un groupe de femmes local afin de l'aider à réduire son isolement et à créer un sentiment d'appartenance. Cependant, à mesure que Lina commence à se confier davantage sur son vécu, Amina se sent submergée émotionnellement. Elle remarque qu'elle pense à l'histoire de Lina en dehors de leurs rencontres, qu'elle se sent épuisée après leurs conversations et qu'elle a du mal à déconnecter à la fin de la journée. Bien qu'elle souhaite continuer à soutenir Lina, Amina commence à prendre conscience que son propre bien-être en pâtit.

Étude de cas



En réponse, Amina s'entretient avec un coordinateur du centre, qui lui rappelle l'importance des limites dans le soutien par les pairs. Ils explorent des moyens pour qu'Amina puisse continuer à remplir son rôle tout en préservant son propre bien-être. Amina prend de courtes pauses après ses séances avec Lina et renoue avec ses propres pratiques de bien-être, notamment en voyant des amis et en suivant un cours de yoga hebdomadaire. Elle rejoint également un groupe de réflexion par les pairs destiné aux conseillers, où elle peut partager ses expériences et recevoir du soutien.