



« Je ne suis pas fou, je n'irai pas chez le psy ! » : comment encourager un proche qui souffre à consulter ?



PSYCHOLOGIE - Il est impossible d'imposer à un parent ou à un ami en souffrance psychique de consulter un professionnel. Mais on peut l'écouter et essayer de démonter certains de ses préjugés liés à cette démarche. Selon les résultats du deuxième Baromètre de la Santé Mentale réalisé par la Fondation **Aésio** en partenariat avec l'IFOP *, 23 % des personnes interrogées en 2022 qualifiaient leur état de santé mentale de moyen ou mauvais (contre 19 % l'année précédente). Alors que 94 % des sondés estimaient que le bien-être psychologique est essentiel pour être en bonne santé, 49 % reconnaissent n'être pas suffisamment attentives au leur. Une négligence que l'on constate parfois chez des proches, sans savoir très bien comment la contrer. Que faire lorsqu'un ami, un parent ou l'un de ses enfants est manifestement en souffrance ? Comment l'encourager à demander l'aide d'un professionnel

« La première chose à faire est d'évoquer avec la personne sa souffrance psychique », pose le Dr Jérôme Palazzolo, psychiatre et auteur de *La psychologie positive* (PUF). Mais attention : les proches ne sont pas là pour poser un diagnostic. « On lui dit : "Je te connais, je t'aime et je vois bien ce que tu endures." Il vaut mieux éviter de parler d'emblée de dépression ou de troubles anxieux, car non seulement un proche n'est pas apte à poser un diagnostic, mais les conséquences envisagées peuvent dissuader certaines personnes de se faire soigner. »

À lire aussi [L'inquiétante hausse de la consommation d'antidépresseurs chez les jeunes](#)

En effet, des préjugés tenaces nous empêchent parfois de pousser la porte d'un psychiatre ou d'un psychologue. Celui qui se fait du souci pour un proche se verra peut-être opposer des poncifs tels que « Je ne suis pas fou » « Ça m'étonnerait que j'aille mieux juste en parlant » ou « Hors de question de devenir dépendant aux médicaments » Pour lutter contre ces préjugés, on peut faire part de sa propre expérience de la souffrance mentale. « Cela permet de démystifier la démarche, assure le Dr Palazzolo. On peut dire : "Tu vois, je ne suis pas fou, et j'ai consulté." Il ne s'agit pas non plus de raconter les détails des troubles que l'on a connus. L'interlocuteur n'en a pas forcément envie et le but n'est pas de rivaliser en souffrance avec lui. »

Quant aux traitements, le Dr Palazzolo rappelle que « consulter un professionnel ne signifie pas qu'on va repartir avec un traitement lourd. Par ailleurs, il y a souvent une



confusion entre les risques des antidépresseurs et ceux des anxiolytiques. Ces derniers induisent une dépendance et une tolérance (nécessité d'augmenter les doses pour avoir le même effet, NDLR) , voire des troubles cognitifs. Ce n'est pas le cas des antidépresseurs, qui rééquilibrent seulement les neurotransmetteurs, des messagers présents dans le cerveau. » Mais attention au très mauvais choix consistant à « partager » son propre traitement avec une autre personne dans l'espoir de la soulager. Même s'il semble avoir des difficultés identiques à celle que vous connaissez ou avez connu, « cela peut être toxique, avertit Jérôme Palazzolo. En outre, ce qui fonctionne avec une personne n'aura pas les effets escomptés sur une autre. »

À lire aussi «Les principaux motifs d'arrêt de travail des Français sont liés à la santé mentale»

Et si la personne ne se rend pas aux raisons de son proche compatissant ? La principale ressource dont on dispose dans cette situation est la constance. Sans insister, on se met à la disposition de la personne pour discuter avec elle. « On peut lui donner des adresses de professionnels ou l'encourager à en chercher. Mais au bout du compte, cela doit venir d'elle, conclut le Dr Palazzolo. Si on la presse à l'excès, elle ira dans le sens contraire. » Et la question ne se pose en définitive pas très différemment lorsque la personne qui semble aller mal est un adolescent. Les parents peuvent bien sûr être davantage proactifs pour chercher un professionnel, prendre le rendez-vous, y emmener leur enfant et, bien évidemment, payer les séances. Mais le contraindre à y aller ne sera d'aucune efficacité. Aller soi-même chez le professionnel pour lui parler de son adolescent que l'on croit malheureux pourra être un premier pas : cela peu apaiser l'adolescent et, parfois, le psy saura vous montrer que votre inquiétude n'a en réalité pas vraiment lieu d'être...

En revanche, aucune palabre ou tergiversation n'est envisageable lorsque votre proche, adulte ou non, évoque des « idées noires » ou la tentation de mettre fin à ses jours. Il est alors important d'échanger avec lui et de lui témoigner son inquiétude , sans le juger et sans banaliser ce qu'il ressent. Si le danger est imminent, on peut téléphoner avec lui au 3114, le numéro national de prévention du suicide, qui le mettra en contact avec un professionnel.

