

NDLR : La Terre de chez nous, en collaboration avec le service de prévention de l'UPA, vous présente la deuxième d'une série de chroniques sur la détresse psychologique en agriculture.

PIERRE RHÉAUME

COLLABORATION SPÉCIALE

André Mortelmans est un psychothérapeute spécialisé en détresse psychologique. Il est adjoint à la direction du Carrefour le Moutier à Longueuil, un organisme d'accueil et d'écoute, de solidarité sociale et d'entraide, situé dans la station de métro de Longueuil. André Mortelmans a développé une expertise sur les processus des situations extrêmes telles que le suicide, la violence, la dépendance. Il croit que l'écoute est un outil qui peut prévenir et éviter que la détresse se transforme en situation extrême. Conférencier invité lors du colloque sur la prévention en 2005, la Fédération de l'UPA de l'Estrie a récemment sollicité sa collaboration pour un projet de prévention de la détresse psychologique.

Qu'est-ce que la détresse psychologique?

Il faut d'abord comprendre que la détresse psychologique est un processus qui affecte autant le psychique que le physique. Cela commence souvent par une préoccupation (famille, argent, travail, etc.). Je ne m'en fais pas trop au début, mais sans m'en rendre compte mon corps encaisse un stress, puis un autre et un autre. Le temps passe, la solution à cette préoccupation se fait attendre. Mon comportement est affecté. Je suis de plus en plus stressé. Je dors moins bien. J'essaie d'être comme à l'habitude. J'ignore le problème. Mais cela ne se règle pas. Puis, autre chose s'a-

joute à mon problème. Je suis toujours plus fatigué. Il y a le manque de sommeil, le manque d'appétit, mes relations avec mes proches qui deviennent plus difficiles. Mon seuil de tolérance approche du point zéro. Je passe de la détresse à la crise. Il y a alors différentes issues possibles; certains vont aller vers la violence, d'autres la dépendance à l'alcool ou à la drogue, certains la déprime et ultimement la crise suicidaire. Il faut surtout comprendre que ces situations ne sont jamais des improvisations, mais l'accumulation de différentes situations qui vont en s'intensifiant. Voilà pourquoi il faut parler de processus. Il faut savoir écouter son corps: les maux de tête, l'insomnie et le manque d'appétit sont autant de messages que nous envoie notre corps. Il essaie de nous parler. Il faut apprendre à l'écouter.

ENTREVUE AVEC ANDRÉ MORTELMANS

Être à l'écoute de la détresse de l'autre



précédemment, la première chose à faire est de lui faire comprendre que vous voyez sa détresse, que vous êtes là si elle a besoin de vous. Plus vite on intervient dans ce genre de situation et moins il y a de chance que cette détresse ne se transforme en crise ou en situation plus extrême.

Quand faut-il référer et à qui? Les services d'aide sont-ils disponibles partout en région?

Nous sommes tous capables d'être une personne significative pour une personne souffrant de détresse psychologique. Mais rendu à un certain point, il faut des outils. Une relation d'aide ne s'improvise pas. On peut accompagner, mais il faut connaître ses limites. Voilà pourquoi, à un moment donné et souvent sans trop attendre, il faut passer le flambeau à une ressource spécialisée. L'aidant de par sa formation est capable de détecter la gravité de l'état de crise de la personne. Il va faire un pas vers elle en toute confiance. Il montre sa solidarité sans se poser en sauveur. Il connaît les ressources locales qui peuvent soutenir la personne. Il existe pour chaque région un service pour les personnes en situation de crise suicidaire par exemple. En composant le 1 866 277-3553, on y accède peu importe où on habite au Québec. Plus près des gens, pour des situations de détresse psychologique, il y a le médecin de famille, le CLSC, les psychologues, tout un réseau de personnes formées pour intervenir auprès de la personne.

Que faut-il faire quand on se rend compte qu'un de nos proches est dans une telle situation?

Si la personne vient vers vous pour recevoir de l'aide, il faut voir cela comme un signe de confiance. Il est d'ailleurs fréquent que quelqu'un qui souffre de détresse psychologique va d'abord se confier à un proche, un ami ou un collègue et ensuite aller rencontrer un spécialiste. C'est pour cela que lorsque la personne vient vers vous, il est important d'être capable de prendre le temps de l'écouter, de faire un bout de chemin avec elle avant de passer le relais ou de la diriger vers un professionnel en relation d'aide. Si toutefois la personne ne vient pas à vous, mais que vous constatez que son attitude change, qu'elle est plus renfermée ou qu'elle a certains des symptômes dont nous avons parlé