

# De vrais témoignages de gens comme toi : Questions à prendre en considération

Les témoignages peuvent donner de l'espoir et t'aider à savoir que tu n'es pas seul à vivre ce que tu vis. Ces histoires traitent de certaines des thématiques abordées sur le site Web de TrousseMentale, comme ce que c'est que de vivre avec une personne atteinte d'une blessure de stress post-traumatique (BSPT) dans la famille et les façons dont tu peux prendre soin de ta propre santé mentale.

Au fur et à mesure que tu regardes chaque vidéo, réfléchis à ta propre expérience. As-tu vu, ressenti, entendu ou vécu les choses mentionnées dans les témoignages? Y a-t-il quelque chose qui t'a amené à te dire : « Ça ressemble drôlement à ce qui m'est arrivé »? En quoi ton expérience diffère-t-elle de celles qu'on vient de te présenter? Reste à l'affût des outils ou des stratégies que ces jeunes utilisent pour surmonter leurs situations difficiles. Ils pourraient t'être utiles!

Voici quelques questions d'orientation générales à prendre en considération :

- 1 Sur quoi portaient les vidéos?
- 2 Qu'as-tu le plus aimé des vidéos?
- 3 Quelque chose t'a-t-il surpris? Pourquoi?
- 4 Quels types de difficultés chaque personne a-t-elle décrites?
- 5 Comment chaque personne s'y est-elle prise pour y faire face?
- 6 Quelles leçons peux-tu tirer de ces témoignages afin d'aider d'autres personnes qui se trouvent peut-être dans la même situation?

## Témoignage d'Ashton

- 1 Ashton explique comment sa mère a obtenu de l'aide pour ses problèmes de santé mentale, notamment en suivant une thérapie. Quels sont les autres moyens de prendre soin de ta santé mentale? Consulte la section sur les outils d'adaptation et l'acronyme PIE dans [Crée ta propre TrousseMentale](#) si tu es en manque d'inspiration.
- 2 Ashton parle de la manière dont lui et sa famille se sont rapprochés au fil du temps malgré les problèmes de santé mentale de sa mère. Quels changements positifs vois-tu ou espères-tu voir dans ta propre famille? Pour en savoir plus, familiarise-toi avec la section Changements dans ta vie familiale dans [Les BSPT et toi](#).

## Témoignage de Cameron

- 1 Alors qu'il n'était qu'un enfant, Cameron dit avoir assumé des responsabilités qui seraient attendues d'un parent. As-tu vécu quelque chose de semblable? Essaie de te servir de la méthode [RULER](#) pour décrire tes émotions.
- 2 Cameron compare la protection de sa santé mentale au fait d'empêcher qu'une lumière ou qu'une flamme ne s'éteigne. À quelles stratégies de bien-être as-tu recours afin d'alimenter ta flamme psychologique? Consulte la section sur les outils d'adaptation et l'acronyme PIE dans [Crée ta propre TrousseMentale](#) si tu es en manque d'inspiration.

## Témoignage de Jennifer

- 1** Jennifer était constamment « en mode alerte » lorsqu'elle habitait avec son père, atteint de trouble de stress post-traumatique (TSPT). As-tu déjà été dans une telle position? Essaie de te servir de la méthode [RULER](#) pour décrire tes émotions.
- 2** Jennifer révèle que, durant son adolescence, sa mère était une importante source de soutien.
  - a.** Qui, dans ton système de soutien, peut t'aider en période difficile? Pense à tes amis, aux membres de ta famille et à tout adulte en qui tu as confiance.
  - b.** Quelles activités pourraient te permettre d'établir des liens avec d'autres personnes? Consulte la section sur l'acronyme PIE dans [Crée ta propre TrousseMentale](#) si tu es en manque d'inspiration!

## Témoignage de Samantha

- 1** Samantha nous fait part des différentes répercussions que le trouble de stress post-traumatique (TSPT) de son père a eues sur elle, y compris le fait d'avoir été stigmatisée et d'avoir été obligée d'accepter de nouveaux rôles et responsabilités.
  - a.** As-tu connu des expériences similaires ou différentes dans ta propre vie? Essaie de te servir de la méthode [RULER](#) pour décrire tes émotions.
  - b.** De quelles façons Samantha a-t-elle fait l'objet de stigmatisation de la part de gens de son entourage? Est-ce que cela te surprend? Apprends-en plus au sujet de la stigmatisation en lisant la section [Tout sur la santé mentale](#).
- 2** Samantha tient à mettre en évidence qu'il n'était pas de sa responsabilité de guérir son parent. De quels autres éléments importants devrais-tu tenir compte lorsque ton parent est aux prises avec un trouble de santé mentale? Jette un coup d'œil aux trois points importants à garder à l'esprit dans [Les BSPT et toi](#) pour obtenir des idées!

## Témoignage de Stéphanie

- 1 Après l'obtention de son permis de conduire, Stéphanie dit qu'elle se sentait comme la « chauffeuse de taxi familiale » pendant la période où elle prenait soin de ses parents. Elle mentionne que cela l'a parfois rendue frustrée et en colère. As-tu dû jouer de nouveaux rôles ou prendre de nouvelles responsabilités au sein de ta famille à la suite du diagnostic de ton proche? Essaie de te servir de la méthode **RULER** pour décrire tes émotions.
- 2 Stéphanie décrit comment elle s'est tournée vers un professionnel en vue de mieux comprendre et d'accepter les troubles de santé mentale de son père.
  - a. Quelles sont les personnes dans ton entourage auxquelles tu peux t'adresser?
  - b. Quels sont les autres stratégies ou outils dont tu pourrais tirer parti pour t'occuper de ta santé mentale? Consulte la section sur les outils d'adaptation dans **Crée ta propre TrousseMentale** si tu es en manque d'inspiration.

## Témoignage de Tristan

- 1 Tristan raconte que son père a suivi des séances de counseling pour cause d'anxiété et du trouble de stress post-traumatique (TSPT) après avoir pris sa retraite des forces armées. Ton être cher reçoit-il des soins en santé mentale? Dans l'affirmative, as-tu remarqué des changements dans ta vie? Consulte la section **Les BSPT et toi** afin de savoir à quoi t'attendre quand l'un de tes proches souffre d'une blessure liée à la santé mentale.
- 2 L'histoire de Tristan illustre l'importance d'apprendre à surmonter les défis. À quels outils et stratégies peux-tu recourir pour gérer le stress et d'autres émotions difficiles? Consulte la section sur les outils d'adaptation dans **Crée ta propre TrousseMentale** si tu es en manque d'inspiration.
- 3 Tristan explique comment il a exploité le pouvoir de la pensée positive après avoir perdu un tournoi de baseball. Quel est l'**outil d'adaptation** qui te vient à l'esprit? Indice : Il te permet de t'exercer à penser différemment!