

N°7

ARTICLE

LA RELATION D'AIDE

COMMENT AIDER QUELQU'UN SOUFFRANT DE
TROUBLES MENTAUX ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

16

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

20

LE PROCHAIN ARTICLE

21

À PROPOS

COMMENT AIDER QUELQU'UN SOUFFRANT DE TROUBLES MENTAUX ?



1

UNE SAINE
FRANCHISE

2

S'INFORMER
POUR MIEUX
S'ADAPTER

3

RESPECTER VOS
LIMITES

4

PRÉSERVER
L'AUTONOMIE
ET L'ESTIME DE
SOI

Comment aider quelqu'un souffrant de troubles mentaux? C'est une question qui peut être animée par de la curiosité, par la nécessité de s'adapter à un proche qui a un trouble psychique, ou peut-être même pour savoir ce que nous pourrions attendre de notre entourage si cela nous arrivait un jour. Quoi qu'il en soit, il est normal de s'interroger et c'est une question très intéressante, parce qu'avoir un trouble psychique pourrait arriver à n'importe qui. Contrairement à ce que je peux entendre très souvent, il n'y a pas besoin d'avoir eu une enfance particulièrement difficile et d'être grandement tourmenté. Même si il est vrai qu'il existe des facteurs favorisants (dont l'enfance fait bien évidemment partie) cela n'en fait pas pour autant un élément nécessaire et fatidique pour développer un trouble psychique. Tout simplement

parce que nous ne réagissons pas tous de la même façon à notre environnement en raison d'autres facteurs qui nous sont très spécifiques : notre soutien social quel qu'il soit, notre caractère et personnalité, notre capacité à s'adapter, etc. Dans une méta-analyse (2015) concernant le domaine de la génétique, il a notamment été montré que même si des jumeaux évoluaient dans des environnements non-partagés, chacun des jumeaux n'étaient pas semblables en tout point et adoptaient des caractéristiques individuelles. Cela peut paraître évident pour certains, mais curieusement, cela le devient moins lorsqu'il s'agit de rappeler qu'en dépit de facteurs favorisants et d'évènements marquants, la réponse psychologique va varier considérablement d'un individu à un autre,

allant d'une souffrance psychique à des comportements problématiques, jusqu'au développement d'un trouble psychique. De la rencontre entre ces facteurs et événements peut donc émaner plusieurs réponses possibles chez un individu. Le trouble psychique (qui peut s'appeler trouble "mental" du fait de l'impact des fonctions intellectuelles, mais qui ne se résume pas à ce dernier) peut être plus difficile à accepter du fait de la honte parfois véhiculée dans nos sociétés. Avec le temps, une vision plus sensible et bienveillante se développe autour de la santé mentale. Accepter que les problématiques et troubles psychiques fassent partie de notre vie et méritent notre attention favorise d'ores et déjà une posture aidante. Votre curiosité à cette lecture est donc toute à votre honneur !



1 - Une saine franchise

Une des premières difficultés, c'est de dire à notre proche que nous avons l'impression qu'il ne va pas bien. Nous pouvons appréhender sa réaction, parfois ne pas nous sentir suffisamment légitime pour le lui dire, penser que ce n'est peut-être pas si grave, ou que s'il allait vraiment mal, il nous le dirait. Et c'est dommage, parce que même s'il peut nous arriver de nous tromper (et la prudence est bien sûr de mise), nos connaissances et notre instinct peuvent aussi nous mener vers des impressions qui s'avèrent être les bonnes. C'est aussi parce que nous tenons à notre équilibre, à ce que les choses autour de nous ne varient pas trop, à ce que tout se déroule comme à son habitude sans de gros changements. C'est compréhensible, et cela va de pair avec notre volonté de nous sentir en sécurité, mais cette volonté a sa limite.

La limite, c'est que le monde ne fonctionne pas ainsi. Il évolue, il est en perpétuel mouvement et il en va de même pour les personnes autour de nous. Nous ne pouvons pas espérer que notre entourage restera figé dans l'équilibre et le bien-être que nous lui connaissons. Même si c'est difficile, accorder du crédit à ce que vous ressentez vis-à-vis de ce proche que nous trouvons changé, et tenter de le lui dire pour qu'il se fasse aider, c'est non seulement une marque d'attention, mais aussi de lucidité par rapport à la réalité. Une fois ce cap passé, il se peut que le proche en question n'ait pas bien pris notre constat. Ce n'est pas pour autant que le lui dire est une mauvaise idée ! Au contraire, comme nous l'avons dit, les troubles psychiques sont souvent plus difficile à accepter du fait de la honte qu'ils peuvent générer. Le proche peut alors nous trouver illégitime à avancer ce constat, et peut se sentir jugé, attaqué,

ou le vivre comme une intrusion de son intimité et de son mode de pensée. Mais rassurez-vous, même les professionnels de santé tels que les psychologues peuvent être en difficulté pour faire admettre à leurs patients qu'ils vont mal et qu'ils ont besoin de soin ! Il ne faut donc pas trop culpabiliser pour ce geste, avoir essayé de le faire est déjà courageux (et peut-être que vous serez le seul à l'avoir fait).. Dire à la personne que nous nous inquiétons pour elle, avec bienveillance, patience, et tact, sans déformer pour autant ce que nous constatons de son état, c'est déjà une avancée pour lui. Au mieux, nous pouvons toujours essayer d'aborder le sujet avec parcimonie et pas à pas, en pointant les conséquences indéniables et en laissant de l'interrogation sur les causes. Il se peut également que c'est parce que c'est nous qui avons fait ce constat, et qu'au regard

de ce que nous représentons pour lui, cela soit plus dur à entendre. Dans ce cas, partager ce problème avec d'autres personnes de son entourage peut-être une alternative. Tout ce qui pourra créer et alimenter de la confiance, pourra peut-être l'emmener avec du temps à reconsidérer la question. Nous pouvons aussi lui demander ce qui peut le gêner à l'idée de se faire aider, s'il y a plus de désavantages que de bénéfices à le faire. Lui partager des vécus similaires ou des sources d'information à ce sujet peuvent aussi parfois aider à libérer la parole et les blocages. Quoi qu'il en soit, même si vos appréhensions ne font pas écho en lui, rappelez-vous que votre franchise était la bonne solution, et qu'en dépit de vos bonnes intentions, vous ne pouvez pas l'aider contre sa volonté, c'est à lui de s'aider en premier.

2 - S'informer pour mieux s'adapter

Que la personne ait accepté de se faire aider, ou qu'elle n'en soit pas encore prête, les signes que nous pouvons observer peuvent nous mettre en difficulté. En effet, lorsqu'il y a véritablement un trouble psychique à l'oeuvre, ce dernier se fait bien ressentir du fait des diverses conséquences qu'il peut avoir dans la manière de communiquer, d'agir, ou de répondre à des besoins vitaux. Les différentes sphères de la vie peuvent être touchées : la vie amicale, amoureuse, familiale et professionnelle. Face à un tel bouleversement dans l'équilibre de la personne, et de la relation que nous entretenions avec elle, il peut être plus que bénéfique de s'informer sur le trouble psychique en question. Cela peut consister tout d'abord à trouver une écoute professionnelle auprès d'associations et/ou de points

d'écoute gratuits afin de partager vos observations, bénéficier de leurs avis et leurs conseils. Vous pouvez aussi prendre rendez-vous chez un psychiatre, mais ce dernier n'est pas autorisé à vous répondre par mail ou par téléphone sur une situation spécifique. A savoir qu'il y a des situations d'urgence qui se passent de l'accord de la personne et qui nécessitent l'intervention des urgences (des idées suicidaires, une mise en danger de lui-même ou d'autrui, un délire).

Lorsque la personne se fait aider, certains dispositifs thérapeutiques comme la psycho-éducation et les groupes de soutien peuvent être d'une grande aide pour l'entourage : ils permettent d'être soutenu dans son vécu et de trouver des clés de compréhension et d'adaptation face au trouble psychique du proche.

3 - Respecter vos limites

Dans les relations où nous sommes très proches de la personne, tout ce qu'elle peut nous dire ou faire peut nous affecter bien plus qu'on ne le voudrait. Comme si le trouble psychique venait faire tiers dans la relation, et imposer ses propres règles. Ainsi, la relation se transforme et cela implique en nous des efforts constants pour s'adapter à ce changement. En fonction de la teneur de la relation et de sa nature (amis, conjoint, parent...), le besoin d'adaptation à ce changement ne sera évidemment pas de même intensité. Néanmoins, même lorsque nous ne sommes pas amené à côtoyer au quotidien la personne, certains symptômes d'un trouble psychique peuvent se faire beaucoup ressentir et occasionner parfois des incompréhensions, de la mésestimation, de l'agressivité, et surtout, de la culpabilité. La culpabilité pour la personne

que son symptôme se soit exprimé et qu'il ait pu nous nuire, et notre culpabilité de ne pas y avoir bien réagi. Ce qui est compliqué, c'est que nous avons réagi comme nous l'aurions fait en temps normal, et en cohérence avec ce que nous sommes. Il y a des choses que nous n'acceptons pas, et ces choses n'ont probablement pas changé depuis. L'émergence du trouble psychique du proche met à l'épreuve la relation que nous entretenions avec lui car il vient exprimer des choses qui nous bousculent, nous surprennent, nous déroutent, et qui n'étaient pas là avant l'apparition du trouble. Ainsi, nous sommes confrontés à un paradoxe : ce proche qui est toujours lui, mais bien changé. Et ce changement, nous ne l'avons pas demandé et nous n'avons rien pu faire pour l'éviter (et c'est normal car en réalité, nous n'y sommes jamais vraiment préparé !). Nous sommes un peu comme Alice aux pays des merveilles. La logique, le mode de pensée et

de comportement sont régis autrement dans un trouble psychique, tout en gardant une base commune de ce que nous connaissons de la personne. Comme Alice, il est normal que cela nous déboussole et qu'il y ait des moments où la communication rate, que malgré nos efforts pour se comprendre, cela n'aboutisse pas toujours. Le plus important, c'est que vous essayiez de faire de votre mieux, en vous concentrant sur ce qui fonctionne : des rituels, des gestes d'affection, tout ce qui en somme vous permet de vous rappeler pourquoi vous vous accrochez à elle. Lorsque c'est difficile, prenez un peu de distance, et n'essayez pas de réaliser ce que vous ne vous sentez pas de faire. Vous risqueriez de vous faire du mal et de fragiliser votre relation.



4 - Préserver l'autonomie et l'estime de soi

Le trouble psychique bouscule et change tous nos repères dans la relation. Il peut changer notamment la capacité de la personne à répondre à ces besoins vitaux. La personne peut alors se sentir en grande fragilité au quotidien, et avoir besoin d'optimiser ses tâches de manière à ce qu'elle puisse néanmoins parvenir à les accomplir, et essayer progressivement de retrouver ses capacités d'antan. Il peut être difficile de savoir quand nous devrions l'aider, et quand nous devrions encourager son autonomie. Certains troubles psychiques sont plus handicapants que d'autres, mais néanmoins, lorsque la personne ne présente pas d'autres problématiques de santé et qu'elle est relativement jeune, une collaboration, un soutien plutôt qu'une aide complète suffisent en général. Pour le bien-être et la

rémission de son trouble, il est important de ne pas réduire la personne à une position d'enfant, de ne pas faire à sa place parce qu'elle refuse de se soigner comme il le faudrait. Nous pouvons l'accompagner et essayer de lui rendre ses tâches plus accessibles et optimales, de manière à considérer à la fois l'existence de son trouble mais aussi son autonomie restante en tant qu'adulte ou jeune adulte. Le respect de son autonomie, en dépit des difficultés qu'elle éprouve, aura un grand impact sur son estime d'elle-même, qui rappelons-le, concerne la valeur que se donne la personne.

" Nous sommes un peu comme Alice aux pays des merveilles.. "

4 CONSEILS & INFORMATIONS



1

DEMANDER
UN
ENTRETIEN
AVEC UN
PSYCHIATRE

2

AVOIR DES
NUMÉROS
D'URGENCE

3

ÉQUILIBRE
ENTRE
L'AVANT ET
L'APRÈS

4

PATIENCE,
EMPATHIE,
SOUTIEN

1- DEMANDER UN ENTRETIEN AVEC UN PSYCHIATRE

Les psychiatres sont des médecins qui ont suivi un cursus de médecine et qui se sont ensuite spécialisés en psychiatrie. Comme les psychologues, ils ont une connaissance des maladies mentales. Néanmoins, contrairement à eux, ils peuvent poser des diagnostic et prescrire des médicaments. Certains d'entre eux peuvent aussi être psychothérapeutes, psychanalystes, ou psychologues, et donc proposer une thérapie à leurs patients.



En pratique

Comme évoqué précédemment, le recours à des professionnels fait partie des premières solutions à envisager.

Avec un psychiatre, vous pourrez lui exposer la situation vis-à-vis de votre proche afin qu'il puisse vous aider à identifier des solutions, comprendre son état lorsqu'il le rencontrera, et les aides possibles à proximité.

Certains psychiatres proposent également des conférences et échanges dans des associations, ainsi que des consultations en CMP.





2- AVOIR DES NUMÉROS D'URGENCE

Lorsqu'une situation de crise apparaît :

- notre proche perd pied avec la réalité (il a des croyances erronées sur la réalité et a beaucoup de mal à interagir efficacement avec ce qui l'entoure)
- il menace de se suicider ou veut se faire du mal
- il devient violent et peut faire du mal aux autres

Il peut être rassurant et pratique d'avoir des numéros d'urgence enregistrés sur son téléphone, afin de pouvoir contacter rapidement des professionnels qui pourront contenir cette crise et protéger la personne d'elle-même et de l'extérieur. Même si c'est délicat, demander de l'aide est malheureusement la seule chose à faire pour éviter que la situation ne se dégrade.

En pratique

Dans ces situations, les numéros que nous pouvons utiliser sont :

- Numéro vert des urgences psychiatriques : 3114
- SAMU : au 15
- SOS Psychiatrie si vous vivez à Paris : 01 47 07 24 24
- Police : 17
- Pompiers : 18
- Pour les personnes sourdes et malentendantes : 114 par fax ou SMS





3- EQUILIBRE ENTRE L'AVANT ET L'APRÈS

Comme nous avons pu l'évoquer, il y a de véritables changements qui s'opèrent dans la relation. Ces changements peuvent être plus ou moins conséquents en fonction de la sévérité du trouble en question. Toutefois, cela demandera toujours des réajustements, notamment venant des proches.

Il y a un équilibre à trouver entre ce que nous pouvons attendre de la personne et ce à quoi nous devons nous résigner. Dans cet équilibre à trouver, il faut essayer de maîtriser sa colère et son impatience, ne pas lui faire de chantage, la punir ou la faire culpabiliser. Rappelez-vous qu'elle souffre elle aussi de cette situation.

En pratique

Pour permettre l'échange et trouver une trajectoire commune, il peut être profitable de faire un point avec la personne afin d'établir de nouvelles perspectives au regard du trouble :

- des comportements à adopter lorsqu'un symptôme particulier apparaît
- des activités adaptées à la personne
- les besoins et les limites de chacun, ce qui limitera les malentendus





4- PATIENCE, EMPATHIE, SOUTIEN

Pour répondre au mieux au trouble psychique de votre proche, gardez à l'esprit que vous ne devez pas tomber avec lui dans son mal-être.

Vous préserver est tout aussi important si vous voulez être en état de lui prodiguer de la patience, de l'empathie et du soutien.

A vouloir trop en faire ou rester seul dans cette situation, vous risquez de vous fatiguer, d'être à fleur de peau et isolé du reste du monde. Ce qui est un terrain favorable à l'éclatement d'une relation, voire, à de la maltraitance ou de la violence.

En pratique

Vos proches à vous, et les dispositifs d'écoute axés sur le trouble psychique en question peuvent être d'un grand soutien.

Ils vous permettront de garder un pied dans une réalité stable et sécurisante, et d'y prendre la force suffisante pour rester aux côtés de votre proche malade.

Vous trouverez une liste résumant la plupart des associations d'entraides existantes sur cette page :

- <https://www.psycom.org/sorienter/les-associations-dentraide/>





“ Quand un cristal tombe à terre et se brise,
les cassures ne se font pas de façon
quelconque, mais selon des lignes de clivage
dont les limites et les directions, bien
qu'invisibles extérieurement jusque-là, se
trouvaient déjà déterminées de façon
originale et immuable par le mode de
structure préalable au bloc minéral. Il en
serait de même pour les structures
psychiques. ”

JEAN BERGERET

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE CULTURELLE POUR EN APPRENDRE PLUS !

1

PODCAST

1

FILM

1

LIVRE





A écouter

**“ LES RICOCHETS - MALADIE
MENTALE ET FAMILLE ”**

*par Les Maux Bleus, dire la santé
mentale*

**PODCAST AVEC CHLOÉ ET HÉLÈNE
DAVTIAN**

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)

Ce podcast nous présente Chloé, qui témoigne sur son vécu au regard du trouble bipolaire, dont souffrait son frère et son père. La difficulté pour elle d'être élevée par un père qui ne pouvait pas s'occuper d'elle. La colère, le sentiment d'injustice qui en découle et dont elle s'est servis comme moteur pour avancer dans ses projets. Chloé indique néanmoins la douche froide qu'à été la révélation du trouble bipolaire chez son frère, et de la peur que cela a éveillée en elle de pouvoir en souffrir un jour à son tour. Ce qui suscitera chez elle une réflexion sur sa solidité psychique, sa remise en cause d'elle-même et de ses émotions, la santé de ses futurs enfants... Pendant très longtemps, Chloé ne voulait pas d'enfants car elle ne voulait pas courir le risque qu'ils soient malades. Elle fera d'autres constats par son observation de la complexité humaine : la limite du champ du possible, du déterminisme et de la diversité de la santé mentale. Dans un deuxième temps, Hélène Davtian, psychologue spécialisée dans la prise en soin des fratries, échangera à son tour avec Chloé. Elle apportera notamment sa réflexion sur le terme d'aidant : du danger de substituer une relation à une fonction, du sentiment de ne pas être reconnu dans la présence que nous avons témoignée à la personne malade.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

A visionner

“ MELANCHOLIA ”

par Lars Von Trier



"Melancholia" est un film sorti en 2011 et réalisé par Lars Von Trier. Ce film explore de manière puissante et sombre les réactions de l'entourage face à la dépression et à un trouble psychique. Il suit les sœurs Justine et Claire alors qu'elles se préparent pour un mariage tout en faisant face à l'approche d'une planète nommée Melancholia qui menace de détruire la Terre. Dans le film, Justine souffre de dépression et son entourage, en particulier sa sœur Claire, essaie de comprendre et de soutenir son état mental fragile. Le réalisateur Lars von Trier dépeint avec réalisme les différentes réactions des personnages, allant de l'incompréhension à l'empathie, de l'impuissance à la frustration. Melancholia explore également la manière dont les troubles psychiques d'une personne peuvent affecter les relations familiales et amoureuses, ainsi que la manière dont les individus font face à la possibilité imminente de la catastrophe.

Dr Christophe Fauré

**Vivre ensemble
la maladie
d'un proche**

Aider l'autre
et s'aider
soi-même



■ Albin Michel

A lire

**“ VIVRE ENSEMBLE LA
MALADIE D'UN PROCHE -
AIDER L'AUTRE ET S'AIDER
SOI-MÊME ”**

par Christophe Fauré

Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, fournit des informations, des conseils pratiques et un soutien émotionnel pour aider les proches à mieux comprendre, accompagner et prendre soin d'eux-mêmes dans ces situations délicates. Dans son livre paru en 2002, il explique les symptômes, les causes et les conséquences des troubles, permettant ainsi à l'entourage de mieux comprendre la condition de leur proche. Il propose des conseils pratiques sur la manière d'accompagner un proche souffrant de troubles psychiques, et aborde des sujets tels que la communication, l'empathie, l'écoute active, l'établissement de limites saines et le soutien émotionnel. Christophe Fauré aborde aussi les émotions complexes et souvent conflictuelles que les membres de l'entourage peuvent ressentir, comme la culpabilité, la colère, la tristesse ou l'impuissance. Il examine également les dynamiques familiales qui peuvent être influencées par la présence d'un trouble psychique, et propose des outils pour gérer ces défis relationnels.

Une autre dimension importante de cette lecture est l'encouragement à l'auto-soin : l'accent mis sur l'importance de prendre soin de soi. Christophe Fauré souligne l'importance de l'équilibre personnel, de l'auto-compassion et de la recherche de soutien extérieur. Il offre des conseils sur la manière de préserver sa propre santé mentale tout en apportant un soutien à un proche.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT

N°8

ARTICLE

LE DEUIL

COMMENT GÉRER UN DEUIL OU UNE PERTE ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

PAGE 20

À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)