LE RÉTABLISSEMENT DES PROCHES

ANNE LEROY

scannez-moi

DÉFINITIONS DU RÉTABLISSEMENT

- Selon *Le Petit Robert* et *Larousse*:

  RETOUR À LA SANTÉ

- Selon les **proches**:

  RÉTABLISSEMENT = RÉCUPÉRATION

Le processus de rétablissement des proches les conduit vers la **reconnaissance** de la maladie et vers le **lâcher-prise**.

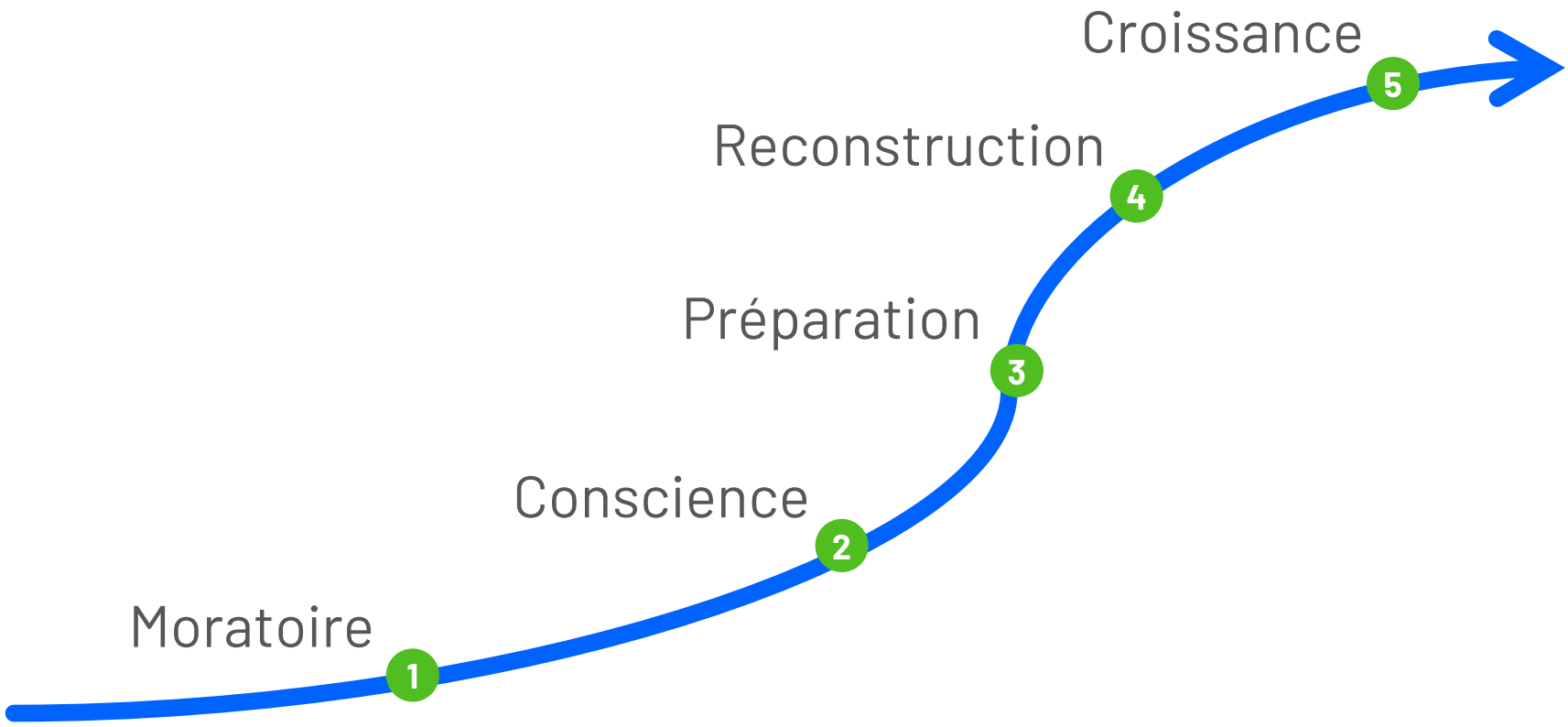
Combattre la maladie entraîne une perte d'énergie, mais la reconnaître permet d'aller de l'avant, de **redéfinir l'avenir** et de le **coconstruire**.

CONDITIONS DU RÉTABLISSEMENT

Pour que les proches puissent se rétablir, il faut notamment:

- Écouter leurs souffrances et leurs envies
- Clarifier le rôle et la place de chacun dans le projet de vie du patient
- Donner aux proches des conditions pour garder espoir
- Mettre en place des mesures d'aide pour eux
- Réduire leur stress et la stigmatisation
- Leur donner du temps pour comprendre

LES 5 ÉTAPES



Andresen, 2003

1 MORATOIRE (BEAUCOUP D'ATTENTES)

D'une façon ou d'une autre:

- Donner aux proches du soutien émotionnel
- Évaluer leurs difficultés et leurs besoins, leurs émotions douloureuses et leur réseau social
- Parler de la souffrance du malade et éventuellement du diagnostic
- Apporter des informations sur la santé mentale et le système sanitaire
- Proposer qu'ils s'engagent dans le processus d'intervention et respecter leur choix
- Faire naître chez eux l'espoir et diminuer la stigmatisation
- Parler avec eux des techniques de relaxation et de communication
- Apporter de l'aide concrète: lieux ressources, accompagnement possible, etc.

2 CONSCIENCE (PROCHE DEVIENT ACTEUR)

Il est important pour les proches de

- Entreprendre de la psychoéducation (familiale) centrée sur les connaissances de la maladie, les traitements et les stratégies pour y faire face
- S'informer sur le système de soins, sur le rôle d'aidant: comment accompagner, garder/renouveler les ressources, poser des limites, etc.)
- Apprendre à avoir des attentes réalistes, moins dans l'urgence
- Rencontrer d'autres proches et, par exemple, fréquenter des groupes de parole
- Participer à la vie d'une association dédiée aux troubles psy et à des événements ou à activités organisées par celle-ci

3 PRÉPARATION (IMPLICATION PLUS FORTE)

Arrivés à cette étape, les proches pensent à

- S'engager dans le parcours de soins du malade si ce dernier est d'accord
- Délibérer au sein de la dyade patient–proche pour identifier les signes annonciateurs de la rechute
- Réfléchir comment résoudre les problèmes en cas de crise, comment ne pas arriver jusqu'à la crise, etc. (par exemple, *Plan de crise conjoint*)
- Si nécessaire, chercher de l'aide thérapeutique pour soi (individuelle ou familiale) pour tenir sur la distance
- Prendre du recul de manière durable

4 RECONSTRUCTION (L'ESPOIR RENAÎT)

À cette étape, les proches peuvent:

- Retrouver de la confiance et de la sérénité
- Chasser la peur
- Décider de s'occuper de soi
- Prendre du temps pour soi
- Faire des projets
- Réorganiser leur propre vie
- Prendre le contrôle de leurs choix et de leurs responsabilités
- Redécouvrir la vie

5 CROISSANCE (VITESSE DE CROISIÈRE)

Les proches peuvent alors:

- Avoir confiance dans l'avenir
- Se rapprocher les uns des autres au sein de la cellule familiale ou avec les amis
- Laisser tomber ou écarter les jugements (stigmatisation et auto-stigmatisation)
- Redéfinir les liens patient–proche(s)
- Améliorer les liens pour retrouver la confiance réciproque
- Communiquer de manière positive
- Faire des projets communs

DEVISES DE PROCHES EXPERTS

- Les proches sont là pour aimer, pour soutenir, pour aider, mais pas pour se dévouer sans fin ni se sacrifier
- Les proches doivent savoir fixer des limites
- Les proches doivent apprendre à ne pas se laisser embarquer dans l'urgence de l'autre, pour se donner le temps de réfléchir à la situation
- Ne pas s'occuper de soi, de ce qui est nécessaire pour soi, ne donnera pas l'occasion de s'occuper de l'autre, mais conduit à l'épuisement
- Pour tenir dans la durée et être capable de se mobiliser en cas d'imprévu, il faut chercher le moyen d'avoir **«un bilan en énergie supérieur aux dépenses»**
- Avoir l'humilité de chercher aide et soutien
- Voir, apprécier et dire les «petits mieux»
- Savoir baisser les bras pour mieux repartir
- Garder intacte l'image de l'être connu et aimé avant la maladie sans la laisser être déformée par l'expression des symptômes

LE PARTENARIAT CASE-MANAGER + PROCHE(S)

Le partenariat entre les professionnels et les proches nécessite de veiller à

- Reconnaître la fragilité et les limites des uns et des autres
- Garder un équilibre adéquat
- Maintenir des contacts respectueux
- Ajuster les exigences et les attentes
- Dialoguer et savoir prendre la bonne distance
- Garder espoir

CONCRÉTISATION DU PARTENARIAT

Un partenariat bien compris suppose:

- chacun à sa place et dans son rôle
- le partage des succès et des échecs
- le sens de l'équivalence
- le sens commun des responsabilités
- le souci et la pratique de la transparence
- une synergie efficace et du bon sens
- la circulation intelligente de l'information
- le passage de témoin selon les circonstances

Rôle et place de chacun

Case-manager

- Traitement
- Soins
- Suivi
- Coaching

Proche(s)

- Aide et soutien pour arriver à faire face aux circonstances et aux nouvelles situations
- Imaginer des astuces pour répondre aux nouvelles nécessités

Connaissances différentes

Case-manager

- Observations ponctuelles
- Discussions sur des sujets qui fâchent (consommations, addictions, observance du traitement, etc.)

Proche(s)

- Observations au quotidien
- Restitution du vécu
- Faire vivre les valeurs familiales, par exemple, en posant des limites

Positionnement

Case-manager

- Créer un lien de confiance
- Recourir aux structures et aux services en cas de nécessité
- Rechercher les ressources administratives et financières, si besoin
- Expliquer les limites de son champ d'action

Proche(s)

- Ne pas tout attendre des professionnels du médical et du médico-social
- Faire alliance avec les professionnels pour certaines actions et selon les circonstances
- Comprendre la notion de distance à tenir vis-à-vis des uns et des autres

CONCLUSION

À travers le partenariat:

- Le **case-manager** apporte de la théorie et des exemples en lien avec sa pratique et son expérience, et cherche des solutions dans le cadre de ses fonctions et selon les étapes.
- Le **proche** apporte l'historique du patient et tente de traduire l'apport du professionnel pour le rendre applicable au quotidien.
- Tous deux cheminent avec respect aux côtés du patient pour l'épauler sur son chemin de rétablissement.

BON À SAVOIR POUR LES PROCHES

De préférence ou idéalement:

- Laissez au patient le temps (respecter son rythme!) de créer un lien de confiance et une alliance thérapeutique avec son case-manager et/ou d'autres professionnels.
- Demandez au patient s'il est d'accord que, en tant que proche, vous restiez dans le «circuit» et acceptez, si tel n'est pas le cas, d'être momentanément mis dans les coulisses.
- En tant que proche, notez par écrit vos observations, vos souhaits/attentes, vos remarques, et classez-les par ordre d'importance.
- Triez vos notes et utilisez-les selon les besoins, les rencontres et les circonstances.
- Préparez par écrit les entretiens avec le case-manager (ou d'autres professionnels), en vous focalisant sur les buts essentiels attendus lors de la rencontre et en hiérarchisant vos attentes, c'est-à-dire exprimez et décrivez quelles sont vos attentes principales et celles qui sont secondaires dans la phase actuelle (de même pour les besoins), et faites-en part clairement en début de réunion.

Pour maintenir le lien et la communication avec le patient, il faut se dire que:

- La plupart du temps, les conseils ne sont pas écoutés ni suivis ou mal interprétés et mal compris
- Les injonctions sont balayées et ne conduisent à rien, sinon à l'affrontement
- Les longues explications ou justifications ne sont pas écoutées ou victime d'interprétation erronée

Au contraire, il faut penser à

- Exprimer ses idées avec des mots (simples) qui les feront vivre chez l'autre
- Dire les choses en économisant les mots et de manière très factuelle
- Exprimer son ressenti, ses inquiétudes, ses observations en disant «je»
- Rester empathique, mais avoir un ton convaincant et pourquoi pas… empreint de dérision ou d'humour

Il faut toujours penser que

«TOUT CE QUI N'A PAS ÉTÉ ESSAYÉ MÉRITE D'ÊTRE TENTÉ»

Pour en savoir plus

- ✓ **Sur le rétablissement des proches**
  - Le métier de proche -> Lien
  - Face à la détresse de l'autre, cultiver la résilience -> Lien
- ✓ **Sur le cerveau, son fonctionnement et les troubles psy**
  - Biais cognitifs-> Lien
  - Génétique -> Lien
- ✓ **Sur les médicaments**
  - Tout comprendre de l'action des médicaments -> Lien
- ✓ **Infographies**
  - Détection précoce des psychoses -> Lien
  - Détection précoce des troubles bipolaires-> Lien
  - Comprendre les origines de la schizophrénie -> Lien
  - Ensemble, on va plus loin -> Lien

Pour répondre à vos questions

contact@positiveminders.com

Anne Leroy: anne.leroy@positiveminders.com
CH +41 79 650 30 42 – F +33 6 71 75 82 60

scannez-moi