

## Comment résoudre une situation de relations conflictuelles entre une personne concernée par la souffrance psychique et ses proches ? »

Pinos - Courtemaîche - 15 mars 2022 avec une vingtaine de participant(e)s, animatrices Charlene Tripalo, Rita Dessonnaz

Après une brève synthèse du premier atelier citoyen, les éléments qui en étaient sortis ont été répartis sur **quatre axes majeurs**. Ces derniers ont été traités par les participants, répartis sur deux groupes et encadrés par les animatrices. Chaque groupe a, par la suite, présenté la synthèse de ses réflexions aux autres participants.

Ces échanges ont été riches en partages. Cet atelier a permis de soulever quelques questions (à quoi ai-je droit comme information, par exemple), clarifier certains concepts tels que le rétablissement ou la stigmatisation). Cela a également permis une réflexion sur des pistes à explorer pour désamorcer des situations conflictuelles et pour le développement de sa « boîte à outils de gestion personnelle » – pour les proches.

Nous avons pu soulever le rôle clef du professionnel de la santé / social dans l'accompagnement des proches et des personnes atteintes dans leur santé psychique dans le long processus de rééquilibrage et d'harmonisation dans les relations.

Voici les quatre axes traités :

|                                      |   |                       |   |
|--------------------------------------|---|-----------------------|---|
| Stigmatisation / Auto-stigmatisation | Acceptation maladie / reconnaissance des symptômes / Rétablissement | Droit à l'information | Thème centré sur proches : Gestion des émotions / Limites / Prendre soin de soi |
|--------------------------------------|---|-----------------------|---|

| Stigmatisation – regard extérieur / Auto-stigmatisation – regard intérieur (se juger soi-même, perception négative de soi)  |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Personne concernée  | Proche  | Professionnel   | Société   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peur, regrets, culpabilité, déni, ne pas appartenir à la catégorie des personnes malades</li> <li>▪ Incompréhension, diagnostic tardif</li> <li>▪ Ne pas être cru</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peur de l'inconnu, peur des jugements, déni</li> <li>▪ Manque d'information, culpabilité</li> <li>▪ Deuil de la personne qu'on a connu, de ce qu'on a projeté pour son futur</li> <li>▪ Incompréhension, clichés venant des générations antérieures</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peur</li> <li>▪ Diagnostic tardif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peur, rejet,</li> <li>✓ Préjugés, clichés, stéréotypes médiatiques,</li> <li>✓ Tabou social</li> </ul> |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accès à l'info, rencontre avec des pairs, faire gagner du temps vers l'acceptation</li> <li>✓ Davantage de café/rencontre</li> <li>✓ Davantage de mentorat / accompagnement ciblé, surtout les premiers temps =&gt;meilleure acceptation</li> </ul> <p><i>Piste à discuter prochainement : le rôle des pairs-praticiens</i></p> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Le plus rapidement possible, accompagnement des proches par professionnels et pairs</li> <li>✓ Davantage de café/rencontre</li> <li>✓ Davantage de mentorat</li> </ul> <p><i>Piste à discuter prochainement : le rôle des pairs-praticiens</i></p> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ecoute, empathie, accompagnement , discours rassurant</li> <li>✓ Davantage de mentorat – <i>ici, dans le rôle du mentor ou celui qui accompagne le patient / famille</i></li> </ul> <p><i>Piste à discuter prochainement : le rôle des pairs-praticiens. Utilité de les inclure dans le processus !</i></p> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilisation médiatique, Sensibilisation dans les écoles,</li> <li>✓ Évènements publics pour rejeter idées fausses</li> <li>✓ Militantisme positif et constructif</li> </ul> |
|---|--|---|---|

| <b>Acceptation maladie / reconnaissance des symptômes / Rétablissement</b>  |  |  |
|---|--|--|
| Personne concernée  | Proche   | Professionnel  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dén</li> <li>▪ Manque d'information</li> <li>▪ Effets secondaires des médicaments</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dén, désarroi, épuisement</li> <li>▪ Un décalage dans les étapes du rétablissement peut amener conflits</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Victimisation de la personne concernée et non la recherche des outils pour avancer</li> <li>▪ Manque de réseau et de partenariat</li> </ul>   |
| <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Explication sur effets secondaires – <i>une meilleure compréhension aide le patient à accepter et expliquer à son entourage</i></li> <li>✓ Se connaître, apprendre à se gérer, responsabilisation – je ne suis pas responsable de ce que je vis / ce que j'ai vécu, mais je suis responsable de ce que j'en fais pour ma stabilisation</li> <li>✓ Stabilisation</li> <li>✓ Reconnaître les symptômes facilite l'accès au processus de rétablissement et permet de déculpabiliser quand on reçoit des critiques</li> </ul> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Accompagnement des proches par professionnels et pairs pour lutter contre le désespoir, l'épuisement</li> <li>✓ Eviter les attitudes maladroites ou inadaptées à la situation</li> <li>✓ Cheminement vers le rétablissement favorisé par l'accès à l'information : programme de soutien individualisé (Ensemble)</li> <li>✓ Programme psycho-éducatif (Type Profamille)</li> <li>✓ Rencontre avec des pairs et identification</li> </ul> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Meilleure formation</li> <li>✓ Travail en réseau</li> <li>✓ Mettre en évidence les compétences, mettre l'accent sur ce qui va et non sur ce qui dysfonctionne</li> <li>✓ Partenariat – alliance thérapeutique</li> <li>✓ Plan de crise conjoint</li> </ul> |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Avoir accès aux outils thérapeutiques visant le rétablissement</li> <li>✓ Rechercher un projet de vie acceptable, réalisable et épanouissant</li> <li>✓ Harmoniser le rythme de rétablissement avec celui de ses proches</li> <li>✓ Partenariat – alliance thérapeutique</li> <li>✓ Plan de crise conjoint</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Harmoniser le rythme de rétablissement avec celui de la personne concernée – <i>le processus de rétablissement n'est pas identique à celui de la personne concernée, son rythme est également décalé (d'où l'accent sur « harmoniser » les processus)</i></li> <li>✓ Partenariat – alliance thérapeutique</li> <li>✓ Plan de crise conjoint</li> </ul> |  |
|--|---|--|

| Droit à l'information – Comment va la personne concernée, secret médical                |  |  |
|---|--|--|
| Personne concernée  | Proche   | Professionnel  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Importance d'une information rapide</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Importance d'une information rapide</li> <li>▪ De quelle manière interroger les professionnels ?</li> <li>▪ Comment accéder à l'information ?</li> <li>▪ Revenir systématiquement à la charge, continuité dans la prise de nouvelles</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Histoire médicale verrouillée par la personne concernée qui refuse les informations à ses proches</li> <li>▪ Comment débloquent le secret médical, qu'est-ce qui peut être dit ?</li> </ul>   |
|   | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Psycho-éducation, groupes d'entraide</li> <li>✓ S'autoriser à en parler autour de soi</li> <li>✓ Négocier sur les choses pertinentes que le professionnel peut donner aux proches pour abaisser leur inquiétude</li> </ul> | <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faciliter aux proches et aux personnes concernées l'accès à l'information</li> <li>▪ Rassurer, faire preuve d'empathie</li> <li>▪ Pas de restriction sur ce que le professionnel peut écouter</li> </ul> |

| Proche  |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Perdue, impuissant, inquiet, honteux, se sentant coupable, craignant l'inconnu, en colère</li> <li>▪ Epuisement, isolement, maladie ⇒ empêchement d'apporter du soutien</li> <li>▪ Comment lâcher prise ? Impossible tant que l'on est inquiet, tant que les proches sont seuls face aux difficultés</li> </ul>  |
| <p><i>Pistes pour y remédier :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Admettre que toute évolution de la situation prend du temps</li> <li>✓ Clarifier la situation, obtenir un diagnostic peut réduire l'angoisse</li> <li>✓ Etre intégré au réseau de soin</li> <li>✓ Demander de l'aide, accepter de l'aide – <i>certaines proches demandent de l'aide trop tardivement, ils présentent eux-mêmes des symptômes de maladie mentale liées à la situation de leur proche</i></li> <li>✓ Eviter les sujets qui, à coup sûr, fâchent</li> <li>✓ Veiller à maintenir le lien affectif</li> <li>✓ Apprendre à distinguer le normal du pathologique</li> <li>✓ Rechercher pourquoi on ne peut pas lâcher prise (lâcher prise ≠ laisser tomber par égoïsme)</li> <li>✓ Chercher des relais : curatelle pour gestion problèmes administratifs, encadrement par structure médico-sociale</li> <li>✓ Reconnaître ses limites physiques et psychiques dans l'aide apportée, éviter le surinvestissement, ne pas faire à la place mais offrir son soutien pour faire avec la personne concernée</li> <li>✓ Identifier ses propres émotions, se décentrer et éviter de ruminer en faisant des activités agréables, en maintenant relations sociales, par ses amis, par son travail et ses collègues</li> </ul> |