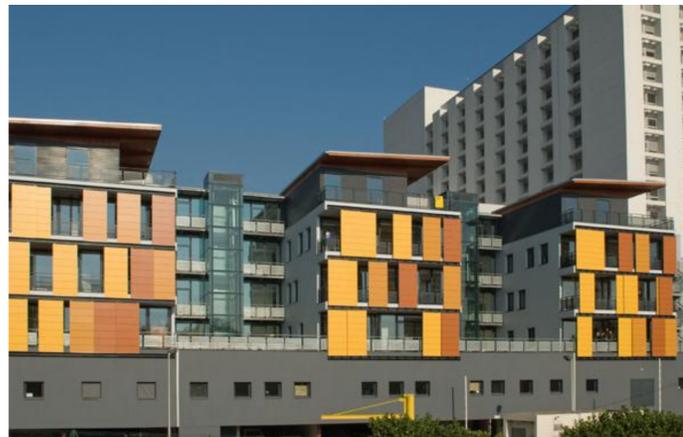


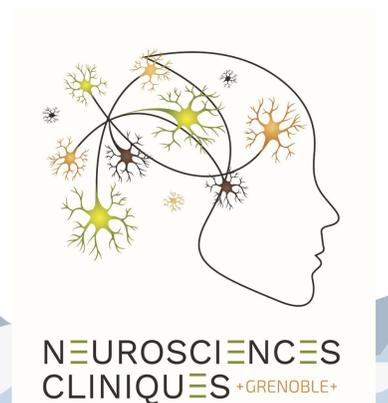
# 11<sup>ème</sup> Journée Mondiale des Troubles Bipolaires



## La Place du Proche

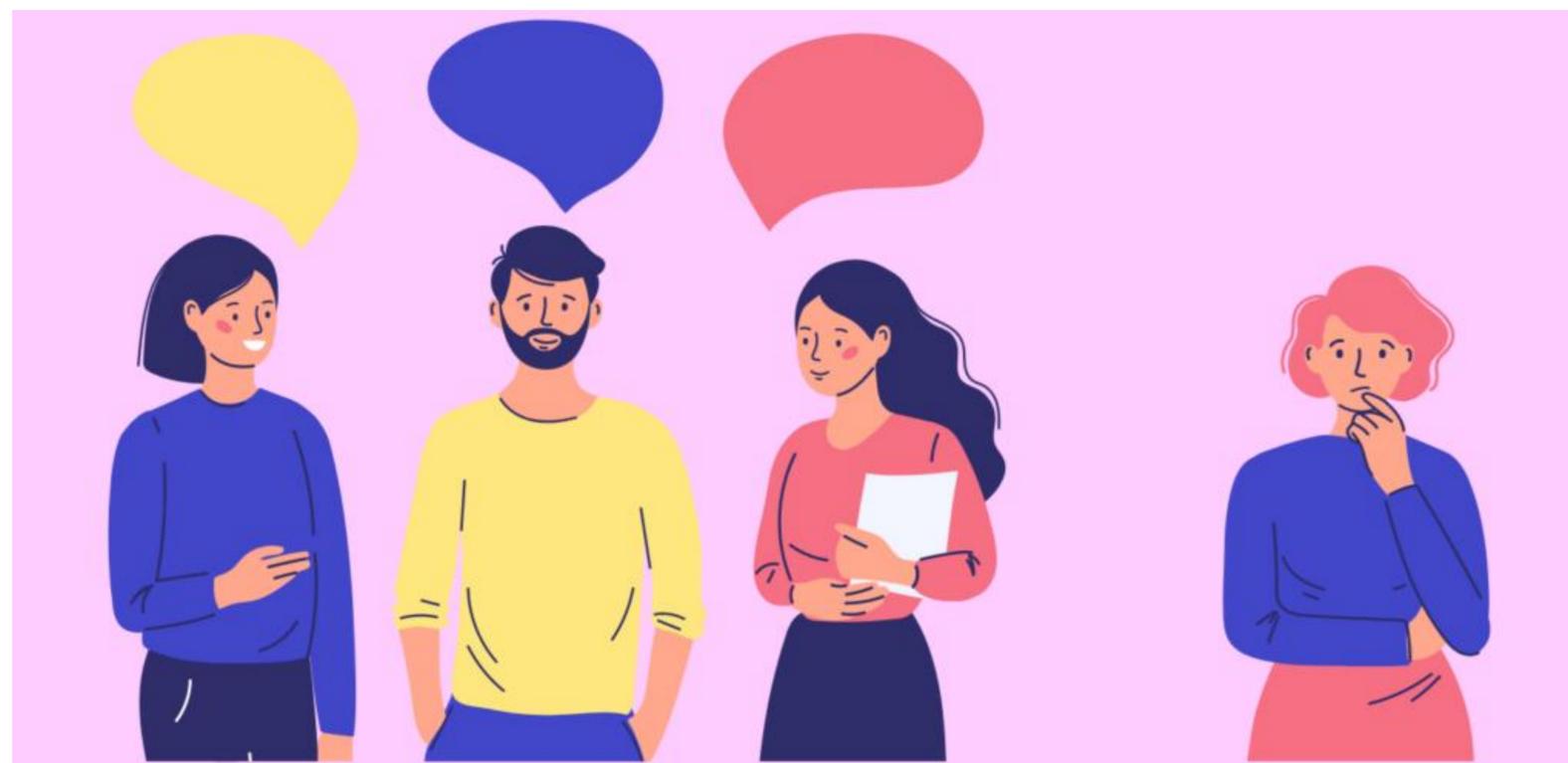


Dr BERTRAND Antoine, psychiatre

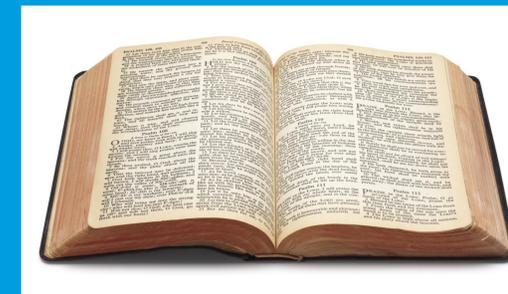


# Quelles Définitions ?

- Les soignants
- Les aidants et les pairs aidants
- Les proches

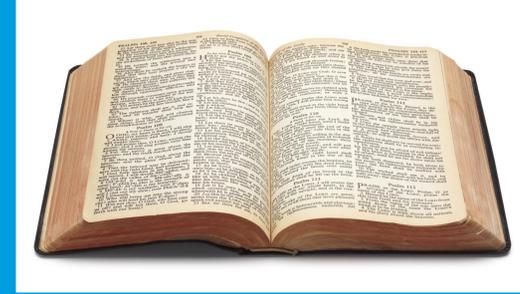


# Quelles Définitions ?



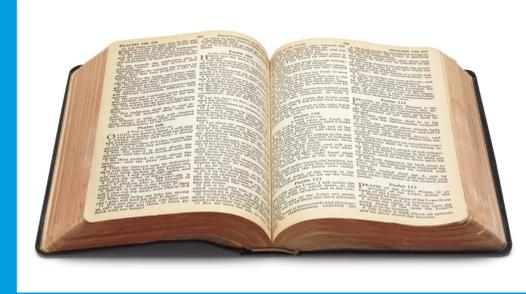
- Les Soignants :
  - Professionnel formé pour diagnostiquer, traiter et/ou accompagner les patients
  - Posture professionnelle, souvent distanciée et empathique, et intervient dans un cadre clinique où il doit maintenir une **certaine objectivité** pour pouvoir évaluer et traiter le patient de manière efficace.
  - Le soignant se concentre principalement sur le rétablissement clinique du patient, en utilisant des outils thérapeutiques, des traitements médicamenteux ou psychothérapeutiques.

# Quelles Définitions ?



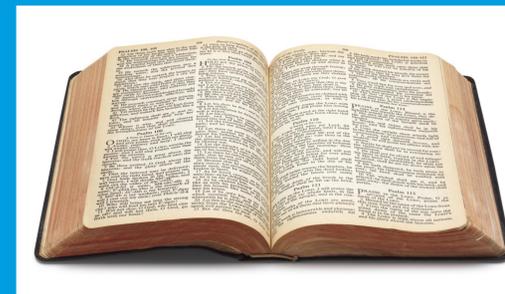
- Les Aidants
  - Rôle de soutien pratique, médicaments, prise de rendez-vous, tâches administratives etc.
  - Engagement quotidien : Il joue souvent un rôle plus régulier dans la gestion du quotidien.
  - Relation formalisée : Rôle **d'accompagnement**, notamment par les structures sociales ou sanitaires. Dans certains pays, les aidants peuvent avoir des aides financières ou un statut juridique spécifique.

# Quelles Définitions ?



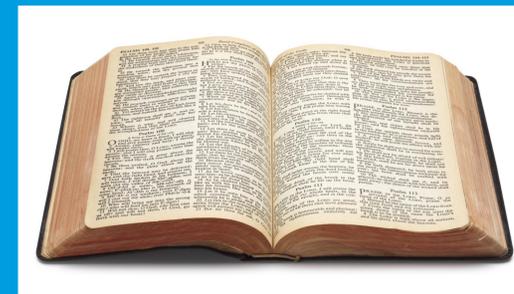
- Les Pairs Aidants :
  - Formation spécifique et reconnue. Il intervient sur la base de son vécu personnel, son rôle est davantage celui de l'accompagnement par **l'expérience** vécue, dans un cadre de **pair à pair** : confère une place à part.
  - Le pair aidant a une approche complémentaire. Il peut offrir un espace où la personne se sent comprise sur le plan émotionnel et du vécu, car il partage une expérience similaire.
  - Le pair aidant vise à encourager la résilience, à partager des stratégies de gestion de la maladie, à diminuer la stigmatisation, et à offrir un soutien moral pour renforcer la confiance et l'estime de soi du patient.

# Quelles Définitions ?



- Proches :
  - Relation affective : Le proche est souvent une personne avec qui la personne atteinte de troubles bipolaires partage des liens affectifs forts, comme des parents, des frères et sœurs, un conjoint, des amis proches, etc.
  - Rôle émotionnel : Le rôle principal du proche est d'être présent émotionnellement, de **soutenir**, d'écouter et d'offrir une aide morale. Cela inclut parfois la gestion des émotions liées aux épisodes de la maladie (manie ou dépression).
  - Rôle dans la vie quotidienne : Bien que les proches puissent offrir du soutien dans le quotidien (aider à maintenir une routine, par exemple), leur rôle n'est pas nécessairement structuré par des actions ou des obligations formelles, contrairement aux aidants.

# Quelles Définitions ?



- Il nous semble possible que pour une même personne de l'entourage du patient sa place soit celle d'un proche et/ou d'un aidant.
  - Il est parfois possible que cette place évolue...
- En revanche il ne nous semble pas possible qu'un proche tienne une place de soignant autant pour le patient que pour lui-même.
- Il est donc important de définir sa place auprès du proche atteint de la maladie
- En prenant aussi en compte que la place souhaitée n'est pas forcément la place laissée/accordée par la personne atteinte de la maladie



- Soutien émotionnel : L'écoute active et la présence affective permettent à la personne de se sentir comprise et moins isolée.
- Stabilité : Les proches peuvent offrir une stabilité en période de crise, en étant des repères constants.
- Repérage des signes avant-coureurs : ils sont parfois les premiers à repérer les changements dans l'humeur ou le comportement de la personne, ce qui peut être essentiel pour un traitement précoce.
  - Mais difficile car cela peut mettre en tension la relation sur la thématique de la confiance
- **Pas de rôle prédéfini**

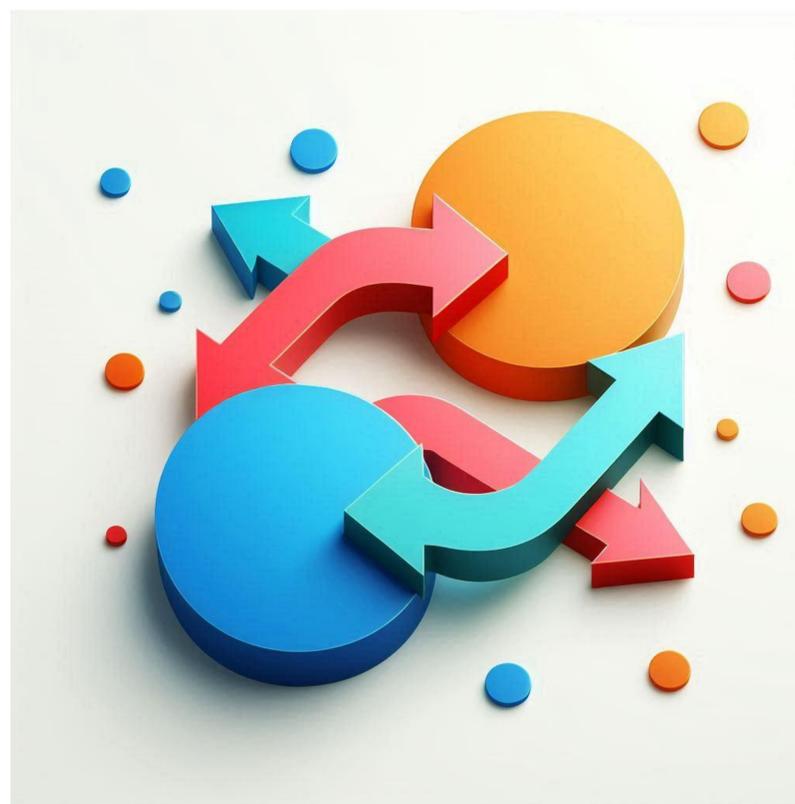
- La stigmatisation : Les proches peuvent faire face à des jugements sociaux ou à un manque de compréhension autour du trouble bipolaire. Au même titre que la personne atteinte bien que différemment bien sûr...
- Les conflits avec la personne concernée: les différences de perceptions d'une même situation peuvent provoquer des tensions dans les relations familiales ou amicales.
- L'épuisement : L'accompagnement d'une personne peut être mentalement et physiquement épuisant, en particulier dans les périodes de crise où parfois le dialogue est difficile.
- L'incertitude : L'imprévisibilité plus ou moins importante de la maladie peut occasionner des difficultés
- Glisser vers une place de soignant ... Généralement mal vécu par les 2 parties.

- **Se former** sur le trouble bipolaire : Comprendre les symptômes, les traitements et les différentes phases permet de mieux soutenir la personne malade.
- Maintenir une **communication** ouverte et bienveillante : Il est important de créer un environnement où la personne se sent en sécurité pour parler de ses émotions sans jugement.
- Mettre en place des **limites saines** : Éviter de se laisser submerger tout en établissant des frontières claires pour ne pas perdre son équilibre émotionnel.
- Utiliser des stratégies de **gestion du stress** : Les proches peuvent se tourner vers des groupes de soutien, des thérapeutes ou des techniques de relaxation pour gérer leur propre stress.
- Accompagner dans les soins : Si la personne accepte, les proches peuvent participer aux rendez-vous médicaux, aider à prendre les médicaments ou soutenir les traitements psychothérapeutiques  
=> Changement de place (Proche->Aidant)

- **Groupes de soutien** : Des associations comme l'UNAFAM offrent des ressources et des espaces d'échanges pour les proches.
- **L'aide psychologique** : Des thérapies spécifiques peuvent être proposées aux proches, comme la thérapie familiale ou les conseils individuels pour gérer les aspects émotionnels de l'accompagnement.
- **L'assistance médicale** : Les professionnels de santé peuvent guider les proches sur la manière d'accompagner au mieux la personne malade.

# Bénéfices ?

- Bénéfices directe et indirecte pour le proche et le patient
- Amélioration du ressenti en tant que proche qui se répercute sur le bien être du patient et réciproquement
- Réduction des hospitalisations



- La place de l'entourage est difficile à déterminer, peut évoluer avec le temps et le cheminement de chacun.
- Pas de « bonne ou de mauvaise manières » d'être un proche ...
- ... Tout comme il n'y a pas de bonne ou de mauvaise situations...
- Ce qui convient à chacun est personnel mais il est essentiel de mener une réflexion collective à ce sujet.



