

Aider un proche
en difficulté
psychologique

Tout le catalogue sur



InterEditions.com
Des livres qui vous veulent du bien

■ Cyrille Bouvet

Aider un proche en difficulté psychologique



InterEditions

Illustration de couverture : © GLOPPHY-Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2016

InterEditions est une marque de
Dunod Editeur, 5 rue Laromiguière, 75005 Paris

ISBN 978-2-72-961594-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

SOMMAIRE

Introduction. Il (elle) n'est plus lui(elle)-même ; que puis-je faire?.....	1
--	---

Première partie

VOUS PENSEZ À UNE DIFFICULTÉ MAIS LAQUELLE?

Identifier, évaluer, comprendre le problème

1. VOUS AVEZ DIT «DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES»?	7
2. QU'EST-CE QU'UN TROUBLE PSYCHIQUE?	21
3. D'OÙ VIENNENT LES TROUBLES PSYCHIQUES?.....	51
4. DU TROUBLE LÉGER À L'URGENCE PSYCHIATRIQUE, COMMENT ÉVALUER LA GRAVITÉ?.....	63

Deuxième partie

VOUS VOULEZ AGIR MAIS COMMENT?

*Évaluer l'urgence, communiquer avec lui, prendre soin de lui...
et de vous aussi pour préserver votre santé et votre bien-être*

5. ÉVALUER L'URGENCE PSYCHIATRIQUE.....	75
6. REPÉRER ET CONTRÔLER LES PRÉJUGÉS	111
7. COMMENT LES PERSONNES QUI ONT UN TROUBLE PSYCHIQUE LE VIVENT-ELLES?	125
8. LES EFFETS SUR L'ENTOURAGE	135
9. LES PREMIERS DOUTES, LES PREMIÈRES RÉACTIONS	149
10. AGIR POUR AIDER SON PROCHE	163

Troisième partie

**CONNAÎTRE LES PROFESSIONNELS ET LES COMPRENDRE
POUR MIEUX TRAVAILLER AVEC EUX**

11. QUI SONT LES PROFESSIONNELS DU SOIN PSYCHIQUE	181
12. COMMUNIQUER ET COLLABORER AVEC LES PROFESSIONNELS	205
Conclusion. Il se trouve toujours des îlots positifs dans l'archipel de problèmes	223
Carnet pratique	229
Liste des exercices.....	241
Table des matières.....	243

Introduction

*Il (elle) n'est plus lui(elle)-même ;
que puis-je faire ?*

UN(E) DE VOS PROCHES SE COMPORTE DE FAÇON INHABITUELLE et vous sentez que son attitude n'est peut-être pas normale, qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Vous avez aussi l'impression qu'il souffre, ou, en tout cas, qu'il est en difficulté. Sa façon d'être, de réagir, de discuter, de vivre, a changé et vous ne comprenez plus vraiment pourquoi il agit et réagit comme il le fait maintenant. Vous êtes attaché à ce proche et vous voulez que sa vie se passe bien, qu'il soit heureux. Mais là, en ce moment, il y a quelque chose qui cloche et qui produit de la souffrance et/ou des difficultés. Cette personne en difficulté peut être de votre famille, votre enfant, ou votre conjoint(e), ou encore un parent, un frère ou une sœur... Ce peut être aussi un ami ou un collègue que vous appréciez, parfois même un voisin dont vous percevez la souffrance et les difficultés. Vous avez alors du mal à rester indifférent(e), vous voulez agir pour l'aider et vous avez raison. L'indifférence aggrave les problèmes psychologiques en isolant encore plus la personne en difficulté. Mais il n'est pas si simple d'intervenir dans ces situations, afin d'aider de façon constructive et efficace, surtout d'une position non professionnelle.

C'est d'autant plus compliqué que vous-même, en tant que membre de l'entourage d'une personne en difficulté psychologique, pouvez être désarçonné, perturbé et inquiet du fait de cette situation problématique. Ce qui vous rend plus compliqué d'intervenir d'une façon pertinente. Les difficultés psychologiques d'un proche peuvent provoquer de la tristesse, de l'angoisse (comment ça va évoluer?), de la fatigue, mais aussi de l'agacement, de l'agressivité et du ras le bol. Parfois, vous pouvez vous sentir coupable et responsable, comme si vous aviez provoqué les troubles ou que vous étiez responsable de leur maintien : « est-ce que je fais bien ce qu'il faut ? » Et sont souvent présents les sentiments de ne pas bien comprendre ce qui se passe, de perdre en partie ou totalement le contrôle de la situation, de ne pas pouvoir prévoir ce qui se passera ensuite ni jusqu'où cela peut aller... Ne pas savoir quoi faire et penser... Tout cela est très courant et très habituel. Les difficultés de l'un deviennent progressivement un problème pour l'entourage.

Si, en tant que membre de l'entourage, vous ressentez tout cela, sachez que c'est tout à fait normal. Désagréable, soit, parfois très déboussolant, mais c'est normal. Les difficultés psychologiques sont par définition irrationnelles (si elles étaient rationnelles et logiques, ce ne seraient pas des problèmes psychologiques!). Elles produisent des réactions psychiques (émotionnelles, relationnelles, comportementales, intellectuelles) inhabituelles échappant à la logique courante et au sens commun. Il est donc logique que l'entourage en soit déboussolé et décontenancé, d'autant que cela implique un proche auquel vous êtes attaché. Sachez aussi qu'en ce moment même, environ 15 % de la population souffrent d'au moins un trouble psychique, soit environ 10 millions de personnes en France. Selon

l'Organisation mondiale de la santé, 25 % de la population connaîtra au cours de sa vie un trouble psychique, soit un quart de la population, soit, en France, environ 16 millions de personnes. Chacun de ces individus étant entouré de personnes qui y sont attachées (famille, amis, collègues...), c'est dire le nombre de personnes concernées par les troubles psychiques d'un proche et se demandant comment y réagir au mieux. À un moment ou un autre de la vie, cela concerne à peu près toute la population !

Hélas, on parle peu de ces situations pourtant très courantes. Est-ce en raison de tabous injustifiés et toujours puissants autour des difficultés « psy » ? Du fait que ces difficultés sont « invisibles » (contrairement à une jambe cassée...) ? Difficiles à identifier ? De la honte qui malheureusement est encore régulièrement accolée aux problèmes « psy » ? De la méconnaissance du grand public vis-à-vis de ces difficultés ?

Quoiqu'il en soit, que faire pour aider son proche au mieux ?

Déjà, repérer qu'il y a un problème et l'identifier comme psychologique. Cette démarche, vous l'avez déjà entamée car, si vous lisez ce livre, c'est que vous vous posez sûrement la question de la présence d'un problème psychologique chez un de vos proches. Pour aller plus loin dans ce questionnement, la première partie de ce livre vous aide à déterminer s'il y a ou non un problème relevant de troubles psychiques ou s'il s'agit d'autre chose. Cette première partie vous aidera aussi à mieux comprendre ce que sont les difficultés psychologiques, à les repérer et à évaluer leur gravité de façon à agir en conséquence.

La deuxième partie apporte informations, conseils et suggestions d'actions selon les situations. Pour aider, il est important que vous communiquiez avec la personne en

difficulté, d'une façon constructive, en tenant compte des difficultés de votre proche, mais aussi des besoins de l'entourage. Il peut être important d'agir, parfois à la place de votre proche ou en complément de ce qu'il ou elle fait déjà. La deuxième partie propose aussi des actions que vous pouvez mener par vous-même ainsi que ce qu'il vaut mieux éviter de faire.

La troisième partie donne des informations sur les professionnels du « psychisme » et sur la façon dont vous pouvez collaborer avec eux.

Tout au long de ce livre vous trouvez aussi des conseils concrets, des informations sur les services existant ainsi que les associations de familles et/ou de malades qui pourront vous aider à traverser, aussi bien que possible, la situation problématique que vous et votre proche rencontrez du fait de ses difficultés psychologiques.

Que ce livre puisse apporter une aide concrète aux familles, amis et collègues de proches souffrant psychologiquement et que, de ce fait, il contribue à soulager le poids parfois très lourd qu'ils supportent, et alors son objectif sera atteint!

Partie

I

VOUS PENSEZ
À UNE DIFFICULTÉ
MAIS LAQUELLE?

Identifier, évaluer,
comprendre le problème

1

VOUS AVEZ DIT « DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES » ?

DIFFICULTÉ, TROUBLE OU PROBLÈME ?

Pour savoir si, dans les difficultés que vous constatez chez un proche, il y a ce qu'on appelle « un trouble psychique », il faut déjà se mettre d'accords sur ce que sont une difficulté, un problème et un trouble psychologiques.

Qu'est-ce qu'un **problème psychologique** ? L'être humain, pour survivre, doit sans cesse surmonter des difficultés et affronter des situations plus ou moins délicates dont dépend sa survie et son bien-être (biologique, économique, social...). Habituellement il s'en sort plutôt pas mal, la preuve : nous sommes toujours là. L'espèce a survécu et ne semble pas prête de s'éteindre. On peut même dire que nous sommes faits, notre cerveau en particulier, pour surmonter des difficultés. La vie est une course d'obstacles plus ou moins hauts, plus ou moins nombreux, entrecoupée de périodes de repos et de bien-être. Bref, rencontrer des difficultés, y compris psychologiques, n'est pas un problème en soi ! Les choses se corsent quand nous ne parvenons pas à surmonter ces difficultés psychologiques, qu'elles s'installent, nous font souffrir durablement et/ou

nous empêche de mener une vie satisfaisante. Ainsi, nous pouvons dire *qu'une difficulté devient un problème quand nous ne parvenons pas à la surmonter avec nos moyens habituels.*

Un trouble psychique est un problème psychique reconnu et répertorié par les experts comme une pathologie psychologique (ou psychiatrique). De ce fait, c'est un ensemble de signes (symptômes) qui forment un profil psychopathologique précis auquel les professionnels «pys» ont donné un nom sur lequel ils sont globalement d'accords (par exemple : «dépression», «phobie», «schizophrénie», «addiction», etc.) Avec toutes les formes possibles de troubles, il y en a environ 300 répertoriés dans les dernières classifications (DSM-IV et DSM-5 que nous détaillerons au chapitre 2) !

Si vous pensez que votre proche a un problème psychologique, c'est que vous avez dû remarquer, dans son fonctionnement psychologique, des signes inhabituels qui vous inquiètent. Ces signes peuvent toucher différents aspects du fonctionnement psychique :

- les pensées : des idées morbides, ou étranges, des discours et des points de vue que vous trouvez inquiétants, des difficultés de compréhension, de concentration, de mémoire... ;
- des émotions : il peut être triste trop souvent, trop intensément ? Sans doute ressent-il des peurs excessives ? Il peut être sous l'empire d'une colère dérangeante s'exprimant par de l'irritabilité, des cris, de la violence ? Parfois il y a trop de joie, trop forte, problématique. Il peut y avoir diverses émotions qui s'expriment de façon trop intense, trop rapide. D'autres fois les émotions semblent comme absentes... ; notez que des émotions peuvent aussi s'exprimer à travers le corps (fatigue, douleurs, vertiges...);

- des comportements : se replier, ne plus voir ses amis, s'agiter, se mettre en danger, se conduire de façon étrange, boire excessivement, se droguer de façon problématique, essayer de se suicider...

Ces « signes » peuvent, pour la plupart, être tout autant présents dans un fonctionnement équilibré et normal que dans un fonctionnement pathologique. C'est leur intensité, leur inadaptation, les souffrances qu'ils produisent qui en font des problèmes et des symptômes de troubles psychiques. D'où la deuxième étape de la démarche après avoir identifié la présence d'un problème psychologique, qui est de savoir s'il s'agit d'un trouble psychique ou d'une simple difficulté « normale » sur laquelle il suffit de laisser passer un peu de temps pour qu'elle s'estompe d'elle-même.

Étape 1 : se repérer et identifier le problème

Répondez (par écrit c'est mieux, c'est plus « objectif ») à ces questions :

- Concrètement, qu'est-ce qui dans le fonctionnement de mon proche, m'inquiète ?



.....

- Quels problèmes cela pose, pour lui, pour moi, pour d'autres personnes ?



.....

- Si je ne fais rien, que se passera-t-il a priori ? Cela peut-il passer tout seul ? Est-ce que ça risque de s'aggraver ?



.....

EST-CE NORMAL OU PATHOLOGIQUE ?

Savoir s'il s'agit d'un problème qui peut passer seul ou d'un trouble psychique qui sera plus compliqué à dépasser revient en gros à se poser la question de savoir si c'est « normal » ou « pathologique ». Il n'est pas toujours simple d'y répondre, à part dans les cas extrêmes. Si l'on va bien, que l'on est raisonnablement heureux et que l'on a le sentiment de mener une vie globalement satisfaisante et épanouissante, c'est que l'on est « normal ». Ce qui n'exclut pas de rencontrer des difficultés par moments, que l'on surmonte. Si l'on a un trouble psychique net, avec des symptômes vraiment gênants et que l'on en souffre intensément et souvent, alors on peut parler de maladie.

Un exercice délicat : choisir les bons mots !

Nombreux sont les termes pour désigner ce qui pose psychologiquement problème (maladie, psychopathologie, troubles, problème...) et celui qui le « porte » (malade, patient, soigné, usager, personne souffrant de...). Aucun terme n'est totalement satisfaisant pour recouvrir toutes les réalités des situations abordées dans ce livre. Parfois le terme est trop médical (malade), voire stigmatisant (malade mental), ou trop technique (psychopathologie) ou trop « passif » (patient), ou trop peu connu et spécifique (usager) ou encore trop long (personne souffrant de tel ou tel... trouble, maladie, pathologie?)...

Nous avons choisi dans ce livre d'utiliser les termes les plus directs et les plus simples que sont « maladie » et « malade ». Bien sûr, ils sont un peu trop médicaux et nous comprendrons que des personnes souffrant de troubles psychiques légers ne se reconnaissent pas comme « malades » ; ces termes sont aussi un peu contradictoires avec l'état de la science qui parle de « troubles » et non de « maladies » pour désigner les « troubles psychiques ». Pourtant « malade » n'indique pas un degré de gravité : un rhume, sans être grave, est une maladie ! Par ailleurs, les



associations de famille et d'usagers emploient très souvent le terme «malade», car il impose de la reconnaissance, des soins et de la recherche sur ces «maladies». Ce sont donc aussi des termes porteurs d'espoir d'amélioration. Ce sont des raisons qui nous ont poussés à faire le choix de ces termes pour ce livre. Ce qui ne nous empêche pas d'employer aussi d'autres termes ici ou là, selon les contextes.

La difficulté, pour identifier les problèmes, réside entre ces deux pôles. La frontière est large et nombreuses sont les situations de difficultés psychiques où l'on se trouve sur cette frontière entre difficulté, problème et trouble ou maladie : par exemple, il y a des difficultés difficiles à surmonter, il y a de la souffrance, mais finalement on parvient quand même à avancer dans la vie et à s'en sortir. Et parfois, on penche du côté pathologique (à basse intensité) et, à d'autres moments, on se trouve du côté «normal»... Les problèmes psychologiques peuvent être très fluctuants, d'une période de la vie à l'autre, mais aussi, parfois, d'une heure à l'autre...

Il est pourtant important de pouvoir différencier une simple difficulté d'un trouble. Car pour la difficulté, un peu de temps et de compréhension peuvent suffire à la dissoudre. Et dans ce cas, il pourrait être négatif de «pathologiser» la difficulté. Alors que si c'est un problème «pathologique», il vaut mieux adopter sans trop tarder une stratégie plus active et, sans doute, solliciter des aides. Dans ce cas il serait négatif de «banaliser» le trouble.

Étape 2 : déterminer s'il s'agit d'une simple difficulté passagère ou d'un trouble psychique

Pour apporter des éléments aidant à cette différenciation vous pouvez répondre (toujours par écrit) à ces questions :

– Mon proche souffre-t-il de cette situation ?



.....

– Si oui, cette souffrance est-elle plus intense que les souffrances que l'on rencontre habituellement dans la vie ? Cette souffrance est-elle présente de façon fréquente (c'est-à-dire presque tous les jours) ?



.....

(L'intensité de la souffrance peut être assez facilement évaluée à l'aide d'une échelle de 0 à 10 – 0 étant l'absence de souffrance et 10 une souffrance insupportable. Vous pouvez auparavant dégager quelques repères : quelle est l'intensité habituelle quand votre proche fait face à des difficultés courantes (école, travail, famille...)? Puis vous pouvez comparer avec sa réaction actuelle. Bien sûr, il peut être difficile d'évaluer la souffrance d'autrui. On peut parfois lui demander de le faire lui-même (avec un enfant par exemple, en simplifiant l'échelle), ou on peut s'appuyer sur notre empathie et notre connaissance du proche pour évaluer nous-même son degré de souffrance.)

– Les difficultés que rencontre mon proche ont-elles un impact sur sa vie actuelle, dans ses relations, son travail, à l'école, dans son couple, sur sa situation économique, etc.? Vous pouvez évaluer cela en renversant la situation : s'il n'y avait pas ces difficultés, sa situation serait-elle différente et en quoi ?



.....

– Depuis combien de temps ces difficultés provoquent-elle chez lui cette souffrance et/ou cette gêne ?



.....

Si la durée est de plusieurs semaines ou mois, il peut alors être pertinent de le traiter comme un trouble. Mais si le problème ne dure que depuis deux ou trois semaines, il peut être pertinent de voir son évolution (tout en en parlant avec le proche si c'est possible).

Si vous pouvez répondre que, «oui», votre proche souffre intensément de ces difficultés et/ou que celles-ci ont un impact négatif notable sur sa vie et que cela dure depuis longtemps, alors vous pouvez conclure qu'il est probable qu'il rencontre effectivement un trouble psychologique. Cette conclusion serait bien sûr encore plus solide si votre proche lui-même exprimait cette souffrance et/ou cette entrave à son bien-être. Dans la mesure du possible, il est important d'en parler simplement avec lui (voir la deuxième partie) pour se faire une idée plus solide de la situation.

LE CORPS ET LE PSYCHISME : EST-CE PSYCHOLOGIQUE OU NON ?

Votre proche peut être fatigué, triste, nerveux, irritable, il peut boire de l'alcool excessivement, avoir des peurs importantes, des difficultés de sommeil, des troubles sexuels... Peut-être maigrit-il, ou au contraire, il grossit, sans doute a-t-il du mal à suivre à l'école... autant de symptômes de troubles psychiques qui peuvent aussi... être des symptômes de troubles physiques ! Ainsi, avant de conclure que le trouble est psychologique, il est souvent nécessaire d'avoir un avis médical. Il ne faut pas «psychologiser» trop vite !

La fatigue est présente dans de nombreuses maladies physiques et psychiques. Les problèmes de concentration d'un enfant peuvent «simplement» provenir d'un problème de vue ou d'audition ! L'irritabilité, les tensions

nerveuses peuvent provenir de douleurs chroniques. Les symptômes de l'hypothyroïdie ressemblent fort à ceux de la dépression (fatigue, tristesse...). Des difficultés relationnelles peuvent provenir de troubles neurologiques. Des moments d'hypoglycémie ou d'hypotension peuvent produire des signes ressemblant aux attaques de paniques (sensation d'évanouissement, angoisses...) et ainsi de suite. Il est donc utile de demander un avis médical.

Étape 3 : demander un avis médical

Un avis médical est doublement utile. Avec les proches qui ne veulent pas reconnaître qu'ils ont un problème psychologique (souvent parce qu'ils en ont honte...) et qui veulent encore moins consulter un « psy », il peut être efficace de les amener à consulter d'abord un médecin en mettant en avant les symptômes physiques.

Cependant, même si votre proche souffre d'un problème physique s'exprimant par des symptômes psychiques (et il faut alors qu'un médecin traite ce problème physique en priorité), cela ne l'empêche pas de souffrir psychologiquement et d'avoir besoin d'aide.

TENIR COMPTE DU CONTEXTE

Enfin, avant de conclure à un « problème psychologique », il faut faire la différence entre une *réaction* psychologique douloureuse mais normale à un contexte problématique et un *problème* psychologique qui s'installe sans que rien ne semble le justifier.

Ainsi, une personne en deuil (perte d'un proche, rupture amoureuse ou amicale) présente une bonne partie des symptômes de la dépression, sauf que le deuil est normal et doit être vécu. C'est seulement sa durée et certaines formes de symptômes qui pourraient faire penser que le deuil fait place à un trouble psychique (le plus souvent, un trouble dépressif). Par ailleurs, la pression accrue du