

■ Cyrille Bouvet

# Aider un proche en difficulté psychologique



InterEditions

Illustration de couverture : © INFINITY-Fotolia.com

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> 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</p> |  | <p>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.</p> <p>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).</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

© InterEditions, 2016

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

ISBN 978-2-72-961654-0

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> 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 ;<br>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,<br>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<br>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<br>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



## 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...) ;