

SYMPTÔMES ANXIEUX OU DÉPRESSIFS CHEZ UN PROCHE: COMPRENDRE ET COMMUNIQUER EFFICACEMENT POUR AIDER AU RÉTABLISSEMENT

Andrée-Anne Choquette, professeure de clinique, École des sciences infirmières, Faculté de Médecine et des Sciences de la santé.

Conférence dans le cadre de l'événement *Mieux comprendre la diversité au Cegep de Sherbrooke*, le 13 avril 2019.



À LA FIN DE CETTE PRÉSENTATION, LES PARTICIPANTS POURRONT



1. Décrire les principales manifestations de l'anxiété et de la dépression



2. Comprendre le pattern de communication circulaire



3. Décrire des moyens de communiquer plus efficacement afin de soutenir un proche qui présente des symptômes anxieux ou dépressifs

À LA FIN DE CETTE PRÉSENTATION, LES PARTICIPANTS POURRONT



1. Décrire les principales manifestations de l'anxiété et de la dépression



2. Comprendre le pattern de communication circulaire



3. Décrire des moyens de communiquer plus efficacement afin de soutenir un proche qui présente des symptômes anxieux ou dépressifs

L'ANXIÉTÉ FAIT PARTIE DE LA VIE



LES TROUBLES ANXIEUX

APA (2013)



**Inquiétude excessive
incontrôlable**



Symptômes physiques



**Détresse ou
perturbation du
fonctionnement**

Anxiété généralisée

APA (2013)



**Sensation
d'être survolté**



Fatigue



Irritabilité



**↓ concentration et
trous de mémoire**



**Tension
musculaire**



**Perturbation du
sommeil**

Autres manifestations

APA (2013)



Transpiration



Nausées,
vertiges



Douleur au
ventre, diarrhée



Céphalées



Sursaut, cœur
qui débat



Souffle court

L'INFORMATION SCIENTIFIQUE À PORTÉE DE CLIC!

Série de vidéos qui décrivent le stress et les principaux troubles anxieux de façon imagée, accompagnée d'exemples concrets

Stress

<https://www.youtube.com/watch?v=oPYw0G0Akqg&list=PLpLmwNiX1Igl3KvwySO7NUjf7bqhYrvVO>

Anxiété

<https://www.youtube.com/watch?v=BEtYAb86NhU&list=PLpLmwNiX1Igl3KvwySO7NUjf7bqhYrvVO&index=2>

Troubles anxieux

<https://www.youtube.com/watch?v=cU2tkQoNlpo&list=PLpLmwNiX1Igl3KvwySO7NUjf7bqhYrvVO&index=3>

LA DÉPRESSION

APA (2013)



Humeur dépressive ou irritable



Perte de plaisir



Détresse ou perturbation du fonctionnement

La dépression

APA (2013)



Modification
appétit ou poids



Perturbation du
sommeil



Ralentissement
ou agitation



Culpabilité ou
dévalorisation



↓ concentration et
prise de décision



Idées de mort

L'INFORMATION SCIENTIFIQUE À PORTÉE DE CLIC!

Série de vidéos qui décrivent les concepts d'émotions, de sentiments et d'humeur en plus de décrire les troubles dépressifs et bipolaires de façon imagée, accompagnée d'exemples concrets

Émotions, sentiments et
humeur

https://www.youtube.com/watch?v=ljHvxrjXp3o&list=PLpLmwNiXlIgLZ5ymi-_Dkogxl8snSEIVp

Troubles dépressifs

https://www.youtube.com/watch?v=1_FR68fLe6Y&list=PLpLmwNiXlIgLZ5ymi-_Dkogxl8snSEIVp&index=2

Troubles bipolaires

https://www.youtube.com/watch?v=RqW79I2-MbU&list=PLpLmwNiXlIgLZ5ymi-_Dkogxl8snSEIVp&index=3

À LA FIN DE CETTE PRÉSENTATION, LES PARTICIPANTS POURRONT



1. Décrire les principales manifestations de l'anxiété et de la dépression



2. Comprendre le pattern de communication circulaire



3. Décrire des moyens de communiquer plus efficacement afin de soutenir un proche qui présente des symptômes anxieux ou dépressifs

LE SYSTÈME FAMILIAL



LA COMMUNICATION

Watzlawick, Beavin, & Jackson, (1967).



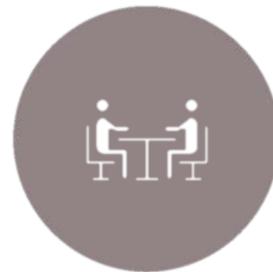
Tout comportement est une communication



Il existe deux canaux de communication: le contenu et la façon de le dire



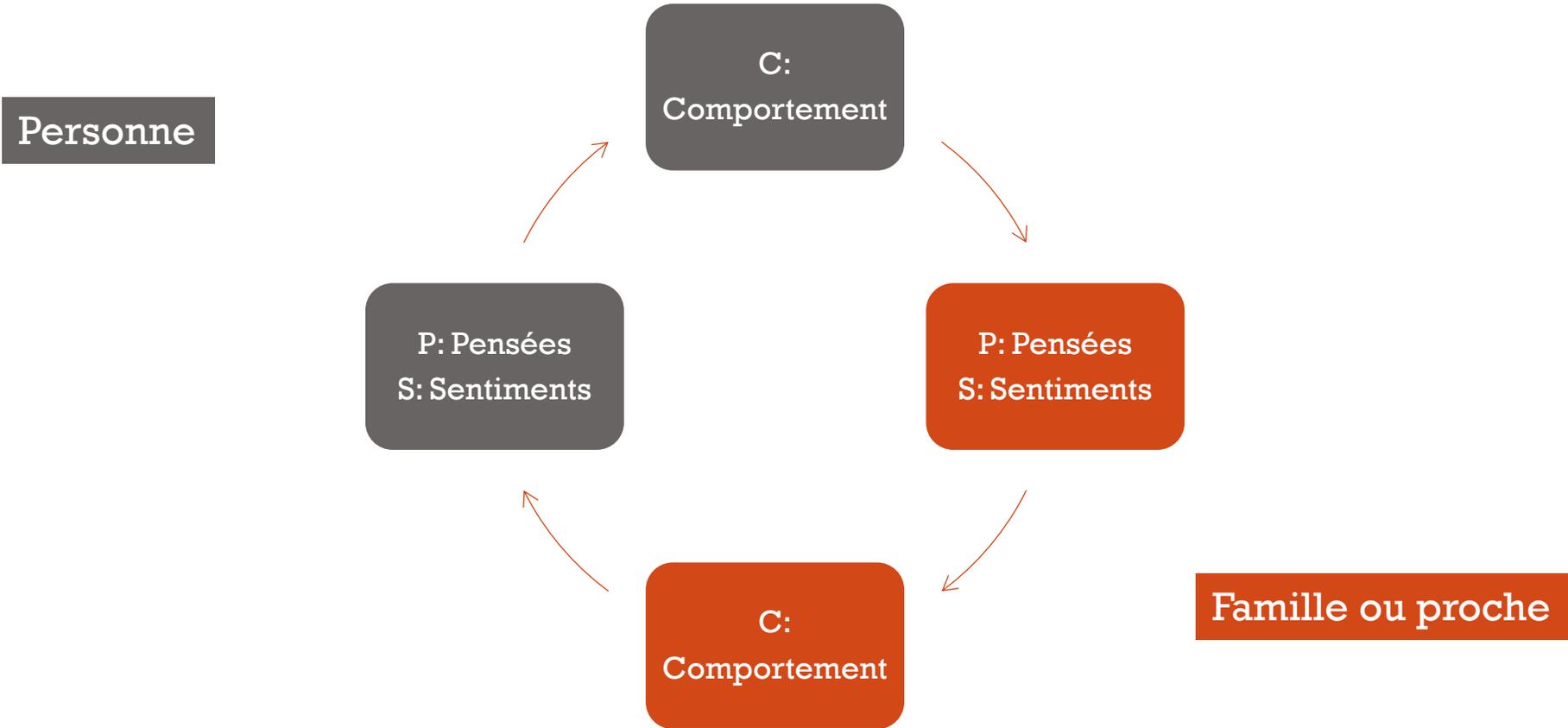
Nous utilisons simultanément les deux modes



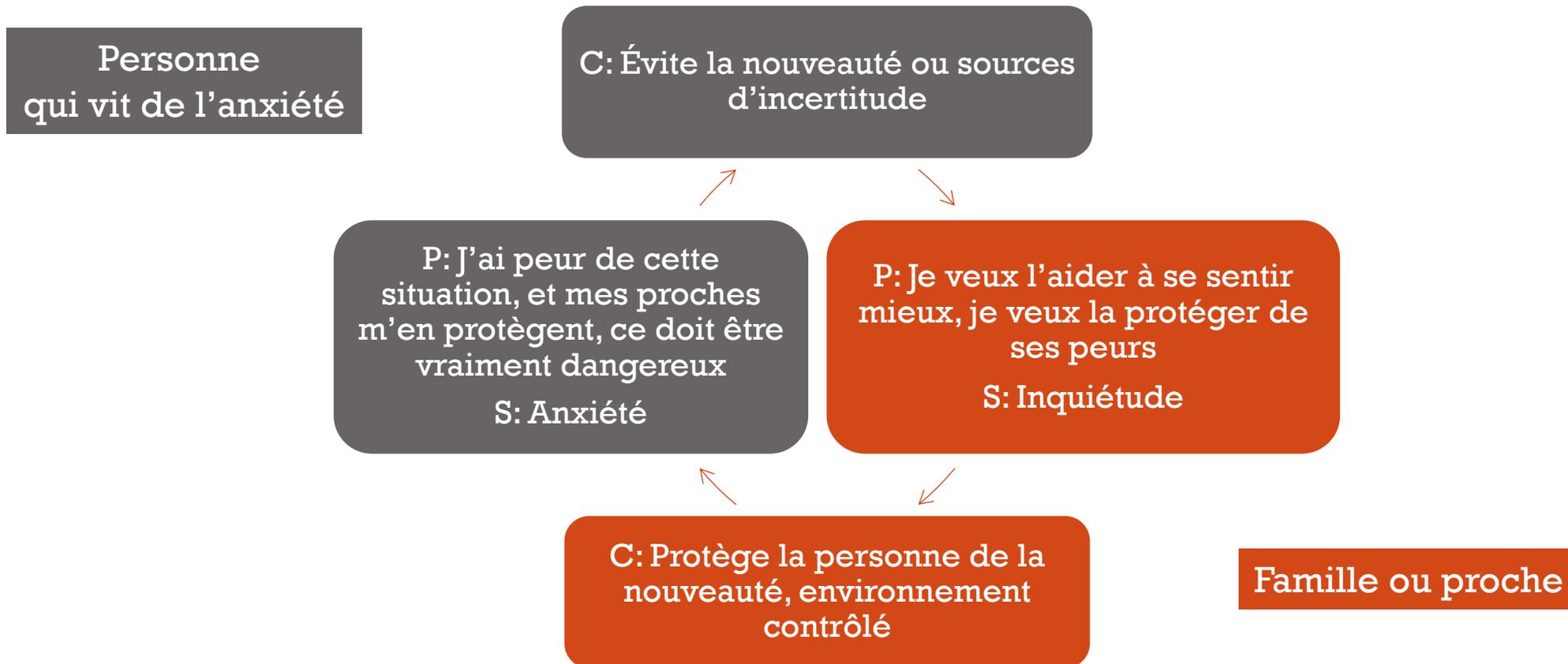
La nature des relations dépend de l'interprétation des communications

PATTERN DE COMMUNICATION CIRCULAIRE

Watzlawick, Beavin, & Jackson, (1967).



PATTERN NÉGATIF DANS L'ANXIÉTÉ



PATTERN POSITIF DANS L'ANXIÉTÉ

Famille ou proche

C: Aide à relativiser les inquiétudes, à s'exposer à ses peurs. Renforce les comportements courageux

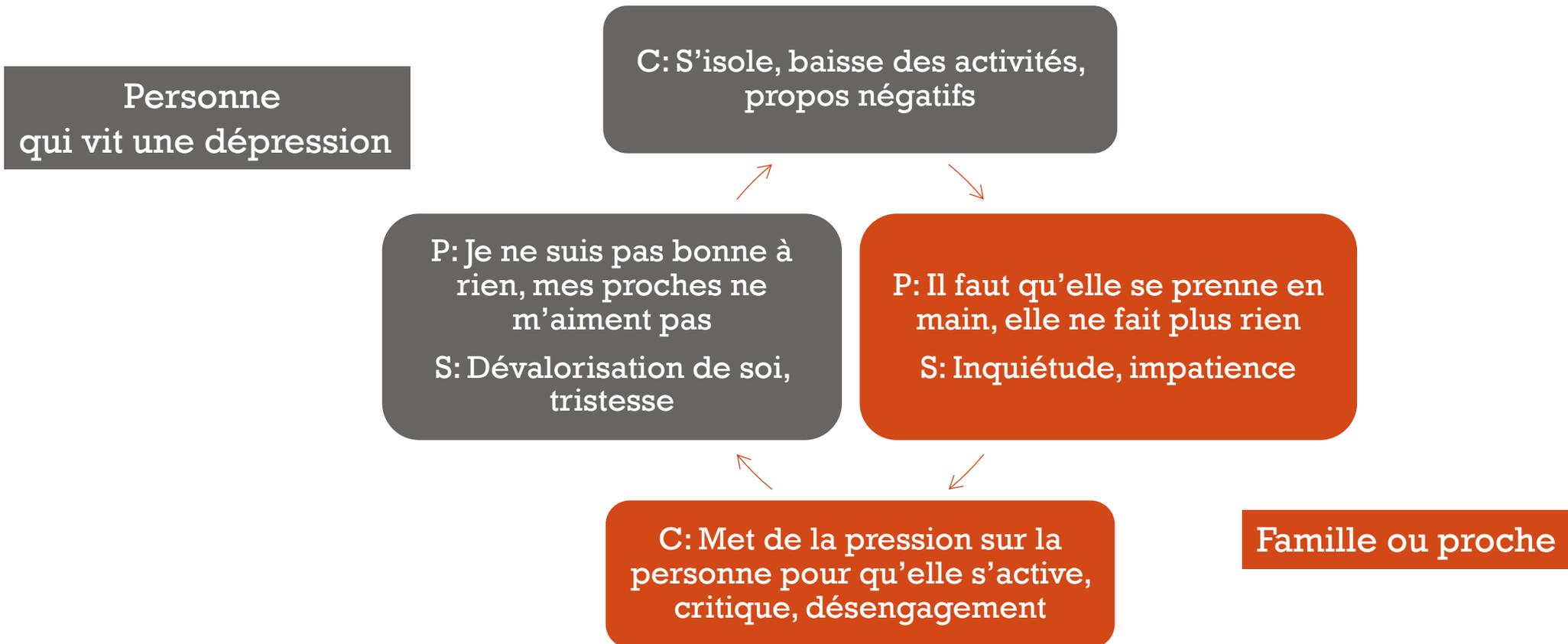
P: Je veux l'aider à se sentir mieux et à vaincre ses peurs, je vois qu'elle est capable
S: Confiance en la capacité de gérer la situation

P: Je me sens tendu mais je pense que je peux faire face à la situation
S: Anxiété mieux contrôlée

C: S'expose à la nouveauté et développe des moyens pour gérer l'anxiété

Personne qui vit de l'anxiété

PATTERN NÉGATIF DANS LA DÉPRESSION



PATTERN POSITIF DANS LA DÉPRESSION

Famille ou proche

C: Souligne les forces,
considération positive

P: Je vois de petits
changements. Elle a la
capacité de retrouver la
forme
S: Optimisme

P: Je trouve la situation difficile
et je veux que ça change. Mes
proches croient en moi
S: Tristesse, espoir

C: Se fixe des objectifs
quotidiens réalistes

Personne
qui vit une dépression

À LA FIN DE CETTE PRÉSENTATION, LES PARTICIPANTS POURRONT



1. Décrire les principales manifestations de l'anxiété et de la dépression



2. Comprendre le pattern de communication circulaire



3. Décrire des moyens de communiquer plus efficacement afin de soutenir un proche qui présente des symptômes anxieux ou dépressifs



UNE DÉFINITION DU RÉTABLISSEMENT

« Le rétablissement est un processus unique débutant là où la personne décide de ne plus donner à la maladie le pouvoir de contrôler toute sa vie. C'est la **redécouverte de soi, de ses capacités et de ses rêves**, tout en se donnant de nouvelles possibilités, et cela, **avec ou sans la présence de limites et de symptômes** engendrés par la maladie mentale. C'est l'espoir d'une vie meilleure »
- Lagueux (2007)

DES OUTILS

1. S'aider pour pouvoir aider
2. Écouter de façon empathique
3. Aider à rationaliser les pensées
4. Miser sur les forces
5. Communiquer sans agressivité
6. Utiliser la résolution de problèmes



1. S'AIDER POUR AIDER



Source: <http://www.myairlineflight.com/images/femaleO2masklg.jpg>

S'AIDER POUR AIDER: DÉFINIR LA RELATION

FFAPAMM (2013)

- Établissez vos propres priorités et vos limites
- Déterminez le temps que vous avez à lui consacrer
- Discutez ouvertement avec le proche de votre implication dans son rétablissement
- Analysez ce que vous êtes capable de faire de façon réaliste
- Consultez les autres membres de la famille la répartition de certaines tâches
- Explorez les différents services qui peuvent être mis à votre disposition, pour vous et pour votre proche

PRENDRE SOIN DE SOI COMME AIDANT

Santé publique Ottawa (2016)

- Chaque jour, faire quelque chose pour soi, qui donne un sentiment de contrôle
- Montrer l'exemple en ayant soi même un équilibre de vie: alimentation, sommeil, activité physique
- Veiller à aller chercher du soutien pour répondre à ses propres besoins

Mon besoin	Qui?	Comment?
Ventiler sur ma situation	Ma soeur	Skype ou devant un café
Répit, avoir du temps en couple	Ma belle mère	Un samedi par mois
Aide pour entretien de la cours	Fils du voisin	Tonte du gazon et nettoyer piscine pour 30\$ par semaine

2. L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

« On ne gagne pas par la force de nos arguments, on gagne par la force de notre relation » - Amador



L'ÉCOUTE EMPATHIQUE CONSISTE À:

Poser des questions **ouvertes** pour bien comprendre ce que la personne vit

- *Parle moi de comment tu te sens quand...*
- *Qu'est-ce qui te dérange le plus à propos de...*
- *En lien avec ... , qu'est-ce qui est le plus important pour toi?*
- *Comment aimerais-tu que la situation change / évolue*
- *Quelles seraient les avantages/inconvénients à...*
- *Qu'est-ce qui t'aiderait à...*

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE CONSISTE À:

- Refléter les émotions que l'on perçoit
 - *Tu as l'impression de ne pas être un bon [père, mari, ami, fils] et tu as honte*
 - *Ce doit être difficile de penser que tout le monde nous en veut*
 - *Cette situation te met très en colère*
 - *Je comprends que c'est exigeant de prendre une médication tous les jours sans l'oublier, je trouve cela difficile moi aussi de ne pas oublier la mienne pour mon diabète*
 - *Tu as l'impression qu'il n'y a pas de solution*
- Adopter un non verbal qui démontre l'écoute
 - Bon contact visuel sans être insistant
 - Utiliser les silences / encouragements à portée limitée

2. L'ÉCOUTE EMPATHIQUE PERMET DE:

Phaneuf, 2016;

- Donner à la personne le sentiment d'être considérée et comprise
- Consolider le lien de confiance pour faciliter les changements
- Comprendre les besoins, désirs, valeurs, aspirations
- Faciliter l'émergence de solutions
- Trouver des moyens de redonner le pouvoir à la personne
- Faire une désescalade de la colère si elle est présente

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE, CHOSES À ÉVITER:

- La formule « *Je comprends mais...* »
 - *Je comprends que tu es en colère mais nous tentons juste de t'aider*
 - *Je comprends que tu es fatigué mais il faut que tu bouges*
- Les questions fermées
 - *Tu ne penses pas que cela t'aiderait de...*
 - *Est-ce que tu penses que nous voulons te contrôler?*

L'ÉCOUTE EMPATHIQUE: EXEMPLE

Situation:

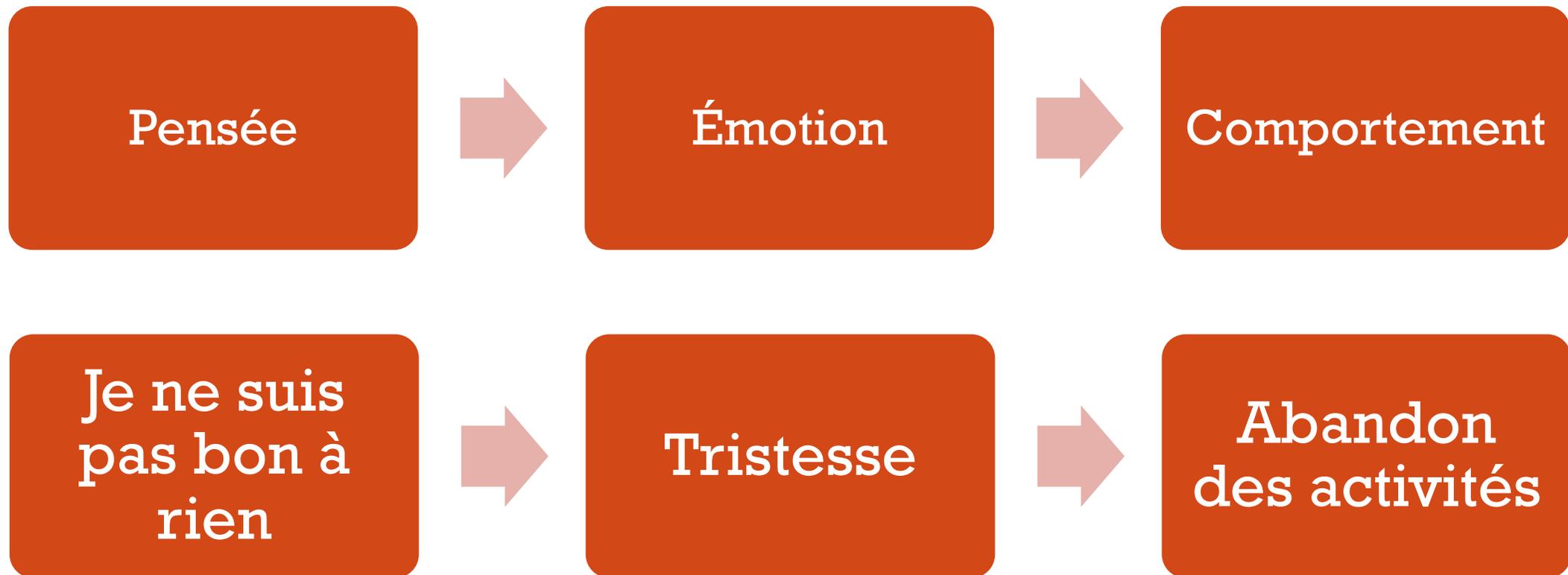
Un proche qui vit avec un trouble anxieux ou une dépression prend sa médication de façon irrégulière. La personne devient irritable lorsque vous lui rappelez de prendre sa médication.



L'ÉCOUTE EMPATHIQUE: EXEMPLE

Exemple de questions	Retombées potentielles
J'entends que tu n'aimes pas prendre ta médication. Qu'est-ce que cela représente pour toi cette médication?	Comprendre la signification, le vécu, ce qui dérange la personne
Tu me parles des éléments négatifs de la médication. Selon toi, quels sont les avantages possibles de suivre ton traitement?	Aider à voir les deux côtés et identifier les bénéfices potentiels. Plus efficace lorsque la personne les dit elle-même
Je vois que tu souffres beaucoup. D'après toi, pour quelles raisons cette médication a-t-elle été prescrite pour toi?	Vérifier ce que la personne pense ou comprend. Aider à donner un sens au traitement
Tu me dis que tu veux retourner aux études. En quoi ta médication pourrait-elle être utile à ta réussite scolaire?	Inscrire le traitement dans un objectif de vie plus large, important pour la personne

3. AIDER À RATIONNALISER LES PENSÉES



LES DISTORSIONS COGNITIVES

- Les **distorsions cognitives** sont des erreurs de pensée. Elles sont le résultat d'une façon erronée de traiter l'information.
- Souvent associées aux troubles anxieux, au trouble dépressif et à certains troubles de personnalité.
- Elles occasionnent et entretiennent des pensées et des sentiments négatifs

EXEMPLES DE DISTORSIONS COGNITIVES

- *Je suis fini, je ne trouverai **jamais** de travail à nouveau.*
- *Ce traitement ne fonctionne pas. **Rien** ne fonctionne avec moi.*
- *Elle est partie en retard à l'école parce que nous parlions. Elle était pressée et est tombée sur la glace. C'est **toujours** de ma faute quand ça va mal.*
- *Lorsque je suis entrée dans la pièce, les gens ont arrêté de parler. Je suis certaine que **personne** ne m'aime ici.*

AIDER À RATIONNALISER LES PENSÉES

Lorsque je suis entrée dans la pièce, les gens ont arrêté de parler. Je suis certaine que personne ne m'aime ici.

Voyons, tu exagères!

AIDER À RATIONNALISER LES PENSÉES

Vous ressentez les choses comme vous les **pensez**.

Vous pouvez avoir une vie plus heureuse et productive si vos **pensées** sont **saines**.

AIDER À RATIONNALISER LES PENSÉES

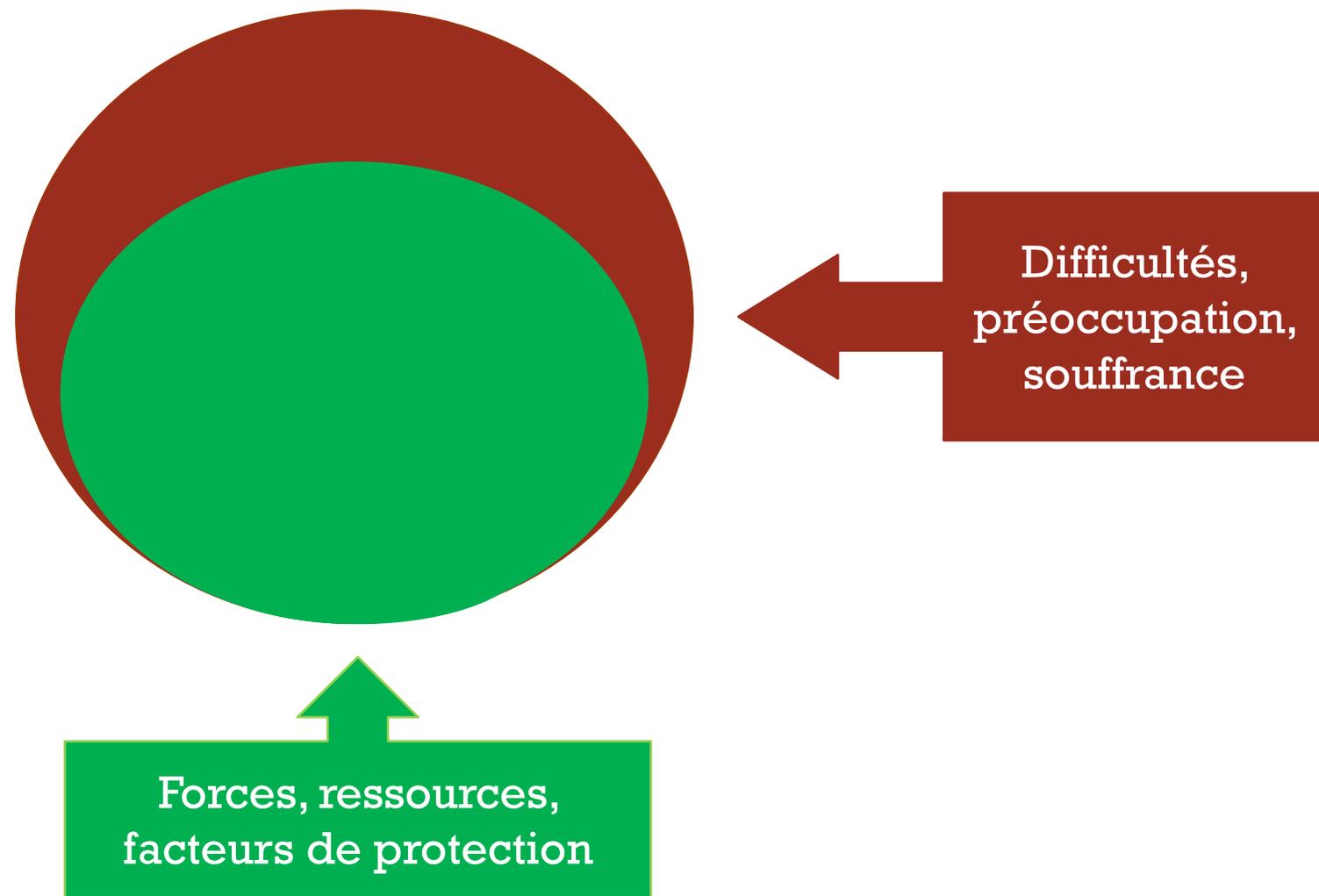
Lorsque je suis entrée dans la pièce, les gens ont arrêté de parler. Je suis certaine que personne ne m'aime ici.

Questions utiles:

- Peut-être que je ne comprends pas, mais comment en est tu venu à penser que?
- Comment peux-tu en être certaine? Que faudrait-il vérifier?
- Est-ce qu'il pourrait y avoir une autre explication?

AIDER À RATIONNALISER LES PENSÉES

Situation	Émotions	Pensée	Indice qui appuie	Indice qui rejette	Pensée plus adaptée	Résultat
Entrevue pour un nouvel emploi dans une semaine	Peur d'être rejeté par l'employeur Intensité: 85% Sentiment d'incompétence Intensité: 75%	Ils vont me demander pourquoi j'ai un trou dans mon CV. Ils vont penser que je suis folle ou incompétente. C'est sur que je n'aurai pas l'emploi	J'ai été en arrêt de travail pour 6 mois et cela paraît dans mon CV	Avant mon arrêt j'étais une employée appréciée. Les troubles anxieux sont moins tabou, qu'avant, les employeurs plus ouverts	J'ai été en arrêt de travail, mais je reste une personne compétente. Je peux le démontrer à cet employeur	Peur d'être rejeté par l'employeur Intensité: 50% Sentiment d'incompétence Intensité: 25%



4. MISER SUR LES FORCES

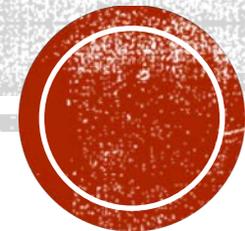
- Qualités personnelles, talents, ressources, intérêts/aspirations
- Énergie positive qui active le potentiel et aide à améliorer la vie

Rapp, Goscha (2006)



**MISER SUR
LES FORCES:**

**EXEMPLE TIRÉ
DE LA
PRATIQUE**



IDENTIFIER LES FORCES

Traduit et adapté de: St Vincent's Hospital (2014)

Exemple de questions pour faire verbaliser les forces

- Qu'est-ce que tu apprécies le plus dans _____ (travail, loisirs, famille, logement)
- Avec qui aimes-tu passer du temps?
- Parle moi de quelque chose que tu aimes faire et dont tu es fier?

Identifier les ressources passées

- Qu'est-ce qui t'a aidé par le passé?
- Est-ce qu'il y a eu des choses que tu avais/faisais dans une situation de vie antérieure que tu n'as plus mais que tu aimerais avoir à nouveau?

IDENTIFIER LES BUTS

Traduit et adapté de: St Vincent's Hospital (2014)

Exemple de questions pour réfléchir aux buts

- Qu'est-ce qui est le plus important dans ta vie? (famille, être utile, sécurité)
- J'entends que _____ est important pour toi. Qu'est-ce qui pourrait t'aider à améliorer cela?
- Si tu pouvais faire une activité de plus, quelle serait-elle?
- Si tu pouvais faire ce que tu veux dans ta carrière, qu'est-ce que ce serait?



5. COMMUNIQUER SANS AGRESSIVITÉ

- La colère est normale
- Signal qu'un besoin n'est pas comblé
- Parfois exprimée en agressivité = escalade de tensions

MSSS (2009)

COMMUNIQUER SANS AGRESSIVITÉ

Université de Montréal (2014)

- Identifier les signes de tension qui nous habite
- Prendre 10 secondes pour respirer
- Identifier le besoin non comblé
- Choisir le moment et le lieu pour exprimer clairement son besoin
- Accepter d'écouter ce que l'autre a à nous dire
- Au besoin
 - Canaliser la colère dans des activités sportives ou créatives
 - Verbaliser la colère avec une personne de confiance

COMMUNIQUER SANS AGRESSIVITÉ

IUSMQ (2012), FFAPAMM, (2013)

Lorsque la personne a des comportements ou des paroles agressives

- Se rappeler que l'agressivité est souvent l'expression d'une souffrance
- Rester calme, ton de voix normal et ferme
- Garder une distance physique
- Écouter calmement. Faire verbaliser la colère pour faire diminuer la tension
- Au besoin:
 - Mentionner clairement ce qui n'est pas acceptable.
 - Éloigner les objets à risque
 - Contacter le 911



Andrée-Anne Choquette 13 avril 2019

ÉVITER D'ALIMENTER LA SPIRALE

Éviter de

- Crier
- Affronter en se positionnant devant la personne
- Toucher la personne
- L'ignorer
- Se placer dans un coin sans issue

FFAPAMM, (2013)

6. LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

Mimeault, 2016

Identification du problème

Générer des solutions

Choisir une solution

Appliquer la solution

Évaluer la solution appliquée

À LA FIN DE CETTE PRÉSENTATION, LES PARTICIPANTS POURRONT



1. Décrire les principales manifestations de l'anxiété et de la dépression



2. Comprendre le pattern de communication circulaire



3. Décrire des moyens de communiquer plus efficacement afin de soutenir un proche qui présente des symptômes anxieux ou dépressifs



Les conflits et difficultés s'inscrivent souvent dans des patterns de communication circulaires



Les aidants peuvent utiliser de nombreux outils pour faciliter la communication et aider le proche à se rétablir



Les aidants doivent prendre soins d'eux pour pouvoir soutenir efficacement le proche

MESSAGES CLÉS



QUESTIONS OU COMMENTAIRES?

Andrée-Anne Choquette

Professeure de clinique



Courriel: Andree-anne.choquette@usherbrooke.ca

RESSOURCES DE SOUTIEN ET D'INFORMATION



www.avantdecraquer.com



<http://appamme.org/>

LigneParents
| 800 361-5085

www.ligneparents.com

RESSOURCES DE CRISE



URGENCE DÉTRESSE | 819 780-2222

POUR LES SITUATIONS DE CRISE... 24 HEURES PAR JOUR, 7 JOURS PAR SEMAINE

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE

1 866 277-3553

24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

RÉFÉRENCES

- Amador, X.F. (2007). *Comment faire accepter son traitement au malade*, Paris: Retz
- Association Québécoise de Réadaptation Psychosociale (2012). Rétablissement et pleine citoyenneté. Formation interactive en santé mentale. Cahier du participant 2015.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *DSM-5. Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5^e éd)*. Paris: Elsevier Masson.
- Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM). (2013). L'indispensable guide à l'intention des membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale. Repéré à: https://www.avantdecraquer.com/wp-content/uploads/2013/09/FFAPAMM_Guide_indispensable_interactif-2013.pdf
- Institut Universitaire en Santé Mentale de Québec (IUSMQ) (2012). Guide d'information et de soutien destiné aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale.
- Lagueux, Nathalie (2007). Trajectoires de vie et de services orientés vers le rétablissement. Présentation lors des 4^e journées bi-annuelles de santé mentale. Diapositive 9.

RÉFÉRENCES

- Ministère de la santé et des services sociaux (MSSS) (2009). Prévenir et agir. La colère et l'agressivité. Repéré à: http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_05.pdf
- Mimeault, V. (2016). Site de l'Université Laval, Centre d'aide aux étudiants. La résolution de problème: Agir concrètement. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/la-resolution-de-problemes-agir-concretement/>
- Phaneuf, M. (2016). *La relation soignant-soigné. Rencontre et accompagnement*. Montréal: Chenelière éducation.
- Rapp, C. A., Goscha, R. J. (2006) *The Strengths Model : Case Management for People with Psychiatric Disabilities*. New York: Oxford University Press.
- Santé publique Ottawa; Association canadienne pour la santé mentale; Association canadienne de santé publique; Mental Illness Caregivers Association; Services aux familles des militaires. (2016) *Guide des proches aidants en santé mentale: Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale*. Ottawa, ON: Santé publique Ottawa.
- Sharon, Bower, 1976

RÉFÉRENCES

- St Vincent's Hospital (2014). *Strengths Model : A Recovery-Oriented Approach to Mental Health Services Core Training Manual*. October 2013. Version Reviewed June 2014
- Université de Montréal (2014). Ciblez les stratégies gagnantes de gestion de la colère. Repéré à http://cscp.umontreal.ca/documents/Ciblez_colere_depliant.pdf
- Watzlawickm P., Beavin, J.H. & Jackson, D.D. (1967). *Pragmatics of human communication*, New York: Norton