



Une personne sur quatre connaît des troubles psychiques au cours de sa vie, selon l'OMS. Un bouleversement pour les proches : comment vivre avec, comment accompagner ? Éclairage avec le docteur Marie-Noëlle Besançon, psychiatre et psychothérapeute.

Au centre : la photo emblème de l'exposition « Voyages en Folies » avec Marie-Noëlle et Jean Besançon (2^e et 3^e à partir de la gauche) accompagnés d'une résidente et deux participants de l'accueil de jour des IAF.

Quand la maladie psychique touche un de nos proches, comment maintenir le lien ?

On dit qu'ils sont fous et je vis avec eux est le titre d'un des ouvrages du docteur Besançon, fondatrice et présidente de l'association Les Invités au festin, qui a créé, avec son mari, des lieux de vie, des accueils de jour et de travail : « Il faut s'appuyer sur les capacités restantes des personnes qui ont des difficultés psychiques, en les accompagnant pour qu'elles reprennent le pouvoir sur leur vie et développent leurs potentialités, pour qu'elles retrouvent une utilité sociale et leur place de citoyen. »

Quel impact les troubles psychiques ont-ils sur les proches ?

Les troubles psychiques touchent tout l'entourage : parents, conjoint, frères et sœurs, enfants et amis. Il faut veiller à l'unité autour de la personne pour l'apaiser, sinon elle ira de plus en plus mal. Des associations comme l'Unafam et Relais Lumière Espérance [voir encadré] proposent formations, groupes de parole et soutien aux proches. La formation « Prospect » de

→ LA QUESTION DU JOUR

l'Unafam permet d'apprendre à ne pas culpabiliser, savoir comment réagir... La communication non-violente aide à être bienveillant, à avoir un regard positif, à ne pas juger. D'autres vont voir un psychologue... Quand les proches ont des lieux de parole, les choses changent.

Comment accompagner quand on se sent impuissant ?

Il est essentiel pour un proche de ne pas rester seul, de trouver des relais. L'accompagnement doit être global : psychologique, médical, social, spirituel... Le proche doit maintenir le lien, tout en gardant une distance et en s'appuyant sur les soignants, les structures spécialisées. Il faut éviter les hospitalisations le plus possible et accompagner vers l'autonomie, se battre pour trouver des lieux qui conviennent. Il y a des maisons relais, des accueils de jour, les GEM (Groupes d'entraide mutuelle) où l'accompagnement se fait par des pairs.

Devons-nous changer de regard ?

Un des problèmes est la stigmatisation : la maladie psychique fait peur, entraîne une mise de côté, ce qui cause de grandes souffrances. Pourtant, il y a une vie au-delà de la maladie. C'est la notion de « rétablissement », grâce aux traitements, aux lieux de parole, aux proches, au sentiment d'utilité sociale... Il appartient à chacun de nous de dé-stigmatiser, de voir

la personne avant ses symptômes, de la brancher sur ce qui va bien, ses capacités.

Quelle place donner au spirituel ?

Pour ceux qui ont une vraie foi, c'est un levier thérapeutique : l'amour guérit et Dieu est à l'œuvre. La dimension spirituelle est importante et présente mais nous devons être vigilants et intervenir très vite pour éviter des dérapages ou des délires. Avec un accompagnement très proche, respectant la dimension psychologique et spirituelle, il y en a de moins en moins. Aux Invités au festin (IAF), nous organisons avec des résidents et des bénévoles, des week-ends dans des monastères et j'aimerais créer un lieu d'accueil spirituel.

Après ces années vécues à leurs côtés, que vous apportent-ils ?

Ces personnes m'ont permis de développer ma capacité à me remettre en question et à avoir plus de compassion, tout en forçant mon admiration par leur courage, leur capacité de résilience. Ils m'ont beaucoup soignée, appris le lâcher-prise, l'humilité quand je me sens impuissante et quand je touche mes limites ; ils m'ont rendue plus humaine, donné l'amour et la tendresse. Une expérience du Royaume qui a développé ma vie spirituelle.

Marie-Claire BROWN*Suite dossier ►►►**Partage en plein air.*