

***De la détresse émotionnelle  
à l'actualisation du potentiel  
des membres de l'entourage***

**La vision familiale**



**E**n l'espace de 25 ans, le profil de la famille québécoise s'est transformé de façon remarquable. Il n'y a qu'à penser à l'indice de fécondité qui est passé sous le seuil de 1,5 enfant par femme à la fin des années 90, à la proportion des personnes de plus de 65 ans qui ne cesse d'augmenter, à la participation des femmes sur le marché du travail, à la diversification des lieux de provenance des immigrants, sans oublier la multiplicité des situations conjugales et familiales.


Or, tous ces facteurs peuvent avoir une incidence lorsqu'un membre de la famille est atteint de maladie mentale. Ce fascicule explique les fondements de la structure familiale et les impacts qui surviennent lors de l'apparition de la maladie mentale d'une proche.

Le lecteur pourra se familiariser avec les notions de base permettant de comprendre le processus d'adaptation nécessaire à chaque membre de la famille. N'hésitez pas à faire appel à votre association locale ou régionale pour approfondir vos connaissances et votre réflexion.

Bonne lecture

## **REMERCIEMENTS**

*Nous désirons remercier toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce fascicule. Nos remerciements s'adressent de façon particulière à Mme Francine Parker qui a produit la première ébauche du document.*




## Qui sont les membres de l'entourage ?

L'évolution de la société québécoise ne nous permet plus de définir la famille de la même façon que nous l'aurions fait il y a trente ans. La cellule familiale ne compte plus nécessairement les mêmes acteurs qu'autrefois.


Chacun de nous a une image mentale de ce qu'on appelle une famille et chaque image est valable. Cependant, pour les besoins de la cause, nous parlerons ici d'un groupe d'individus avec des liens émotifs importants en interaction constante les uns avec les autres. Nous reconnaissons que chaque famille est différente mais nous supposons qu'il est important de maintenir les liens entre les membres.

Pour la FFAPAMM et ses associations, les membres de l'entourage peuvent être un parent, un conjoint, les frères et les sœurs, un ami ou, encore, tout individu concerné par la situation de la personne atteinte. Il faut se rappeler que la famille est plus que le total de chacun de ses membres, elle est un système dynamique. Lorsqu'un de ses membres est atteint d'un problème majeur de santé mentale, il y a des répercussions sur l'ensemble des personnes qui gravitent autour de lui.



Imaginez-vous un soleil où chaque membre de la famille est représenté par un rayon et que la famille se retrouve au centre. Lorsque la maladie mentale apparaît, il arrive que la personne atteinte se retrouve au centre et que sa maladie prenne toute la place. Éventuellement, la maladie devient le moteur de la famille et, en ce sens, la vie familiale s'en trouve affaiblie.

Il est important de remettre la cellule familiale au centre de nos préoccupations. Ceci n'implique pas de nier la maladie ou de négliger la personne, mais de la recentrer sur son vrai rôle : celui d'un membre de la famille à part entière avec ses droits et ses responsabilités. Afin de survivre, une famille doit s'adapter aux circonstances et ne pas permettre qu'elles l'envahissent au point de perdre sa raison d'être.



## L'actualisation de son potentiel

Pour débiter, nous voulons vous parler de la détresse vécue par les membres de l'entourage et du potentiel de chacun de la transformer en quelque chose de positif. Bien que cela puisse vous paraître difficile à croire, vous constaterez que c'est à la portée de tous.

Depuis déjà quelques années, il est très à la mode de parler d'*empowerment*, d'appropriation du pouvoir ou de rétablissement pour les personnes atteintes de maladie mentale. Mais lorsque l'on parle des membres de l'entourage, ces notions sont difficilement applicables. Quoique la famille veuille aider, seule la personne atteinte a le pouvoir de décision sur son traitement et sa vie. Il devient donc important pour les membres de l'entourage d'apprendre à reconnaître leurs forces et leurs limites, ce qui permet de cerner leur potentiel d'adaptation aux changements occasionnés par l'annonce de la maladie mentale d'un proche.

Ceci est d'autant plus essentiel que cette nouvelle réalité va changer les relations familiales. De plus, il est indispensable pour tous d'entrevoir que ces changements peuvent être perçus positivement. C'est un défi de taille mais c'est possible, voire même important pour assurer la survie de la famille et préserver ce réseau de soutien pour chacun des membres de la cellule familiale et non pas seulement pour la personne atteinte.

Chaque être humain est unique, il en va de même pour chaque famille. Les relations entre les membres d'une famille sont le produit d'interactions particulières entre chacun d'eux et ces relations évoluent avec le temps. Plusieurs facteurs influencent le parcours des relations familiales : le temps, le comportement de chaque membre, le vieillissement et

l'entourage. Une famille est un système dynamique, toujours en mouvement.

Lorsque la maladie mentale survient, la détresse des membres de l'entourage se ressemble. L'annonce d'un diagnostic de maladie mentale peut parfois être un soulagement pour la famille qui voit ses soupçons confirmés ou elle peut être une surprise totale; mais dans tous les cas, ce n'est jamais une bonne nouvelle. Mille scénarios nous trottent dans la tête et l'avenir semble bien sombre.

Dans d'autres familles, le doute et l'incertitude peuvent régner pendant plusieurs années puisque aucun diagnostic n'est donné au malaise que vit leur proche. Chose certaine, tous vivent de l'inquiétude et un fort sentiment d'impuissance habite la cellule familiale. Il est alors important de savoir comment chaque membre va s'approprier cette détresse et la transformer afin de préserver l'équilibre fragilisé au sein de la famille. L'être humain est résilient, c'est-à-dire qu'il peut s'adapter à des circonstances difficiles et y apprendre des leçons de vie importantes.




## À RETENIR

La famille est un système ouvert, en interaction, qui possède les caractéristiques suivantes:

1. **Totalité.** La famille est un système qui est plus que la somme de ses éléments. La modification de l'un d'eux entraîne une modification de tous les autres et de l'ensemble du système.
2. **Rétroaction.** La famille est un système qui ne fonctionne pas selon un mode de causalité linéaire mais de causalité circulaire. La famille s'adapte graduellement aux changements avec des moments forts et des moments faibles.
3. **Équifinalité.** Le système tend vers le même état final stable, en dépit des fluctuations qui apparaissent au cours du processus. La famille cherche la stabilité et va bâtir son avenir sur les expériences positives du passé.

Monique V.G.-Morval, *Psychologie de la famille*, Les Presses de l'Université de Montréal, 1985



## L'impact du diagnostic de maladie mentale sur les membres de l'entourage

L'annonce de la maladie mentale déstabilise toute la famille et il est important que tous les membres contribuent à trouver des solutions. Chaque membre vivra un deuil et, éventuellement, une adaptation à une nouvelle réalité. Pendant la période de transition, il est important que la responsabilité rattachée à la personne atteinte soit partagée. Il faut éviter le blâme et s'assurer que les renseignements concernant la maladie et le traitement soient disponibles pour toutes les personnes concernées. Cette attitude positive et ce partage de connaissances permettent à toutes les personnes impliquées de mieux comprendre la maladie et les attitudes à adopter.

Le processus d'adaptation sera vécu différemment par chaque membre de la famille, incluant la personne atteinte. Dans la plupart des familles, le chemin à parcourir s'étendra sur plusieurs années et le passage à l'étape suivante ne peut pas être brusqué. Chaque membre devra faire preuve d'ouverture à de nouvelles idées, de respect et de patience pour son propre cheminement ainsi que celui des autres.

Plusieurs facteurs influenceront la réaction des différents membres de l'entourage : leur âge, leur lien avec la personne atteinte et le niveau de sévérité de la maladie. Par exemple, les parents âgés d'un adulte atteint de maladie mentale stabilisé seront peut-être moins impliqués dans sa vie quotidienne que les parents d'un jeune adulte au début de sa maladie. Il est parfois difficile de maintenir une relation réciproque avec une personne atteinte et cette perte peut mener à un abandon par certains membres de la famille.

L'instabilité et la nature cyclique de certaines maladies contribuent également à un recul des autres membres. Une étude sur les familles a démontré que leur détresse psychologique imposée par la maladie mentale est trois fois plus élevée que dans la population en général. Il faut donc être prudent et s'assurer de bien s'outiller pour faire face aux problèmes.





## La vie de famille et la maladie mentale

L'annonce de la maladie mentale déstabilise l'ensemble des membres d'une famille. Sachez que c'est normal. Suite à une telle annonce, la famille vit une période d'adaptation et les différentes étapes de transition sont souvent difficiles à vivre.

Il faut se rappeler que la famille est un tout et le comportement de chaque membre a des répercussions sur les autres membres, donc l'annonce de la maladie mentale d'un proche a des retombées sur chacun. Chaque personne dans la famille va réagir différemment. Il est naturel que les parents se culpabilisent, que les frères et soeurs s'interrogent sur leur hérédité, que les conjoints s'inquiètent des nouvelles responsabilités qu'ils auront à assumer.

Toutes les inquiétudes soulevées sont légitimes et devront être éventuellement apaisées. L'important est de ne pas brusquer les étapes et de ne pas chercher toutes les réponses en même temps. Comme vous, votre proche évolue aussi dans sa maladie et il est impossible de prédire vos besoins et les siens pour l'avenir.



### À RETENIR

*Le processus d'adaptation compte trois étapes: la protestation ou la négation, la douleur et la réorganisation.*

*Ce processus n'est pas linéaire, il se déroule en spirale et s'étend généralement sur plusieurs années. Chaque rechute de la personne atteinte réactive le processus, mais chaque rechute apporte aussi de nouveaux éléments qui raccourcissent le processus.*

*Pour en savoir davantage sur le processus d'adaptation, consultez le fascicule numéro 3 de la série 1.*





Grâce à cette information, nous espérons que vous aurez mieux compris que peu importe la structure de votre cellule familiale et le nombre de personnes qui la compose, il est possible d’amorcer une réflexion sur la façon dont vous allez vous positionner pour soutenir votre proche qui est atteint de maladie mentale.

La famille est un système ouvert et complexe. Il faut laisser le temps à tous les membres de la famille de vivre leur présent et de découvrir leurs mécanismes d’adaptation qui leur permettront de se positionner comme membre à part entière dans cette structure indispensable.

Pour discuter de votre dynamique familiale en lien avec votre proche atteint de maladie mentale, n’hésitez pas à faire appel à votre association locale ou régionale.



**FFAPAMM**

1990, rue Cyrille-Duquet

Bureau 203

Québec (Québec)

G1N 4K8

1-800-323-0474

[www.ffapamm.com](http://www.ffapamm.com)

ISBN: 978-2-9808980-2-0

© 2010 FFAPAMM