

Santé mentale : au tour des aidants d'être aidés

Le programme Bref propose un accompagnement gratuit aux aidants de personnes souffrant de maladie psychique. Cet outil de psychoéducation est disponible à Quimper depuis février.

L'initiative

C'est à leur tour d'être aidés. Le programme Bref tend la main aux proches de personnes souffrant de trouble psychique. Développé à Lyon, ce précieux outil offre un suivi gratuit en trois séances. Depuis février, il est proposé au Centre de réhabilitation psycho-sociale (Creps) de l'Établissement public de santé mentale du Finistère Sud de Quimper (Epsm).

Un accompagnement accessible et gratuit

Une personne souffrant de maladie mentale, c'est aussi un entourage mobilisé pour l'accompagner au mieux. Parents dans de nombreux cas, amis parfois, les aidants portent une lourde charge émotionnelle. Ils surmontent les crises, les rechutes, l'incertitude, la peur. Episode temporaire pour certains, c'est pour d'autres le combat d'une vie. Tous peuvent à un moment ressentir le besoin d'être aidé.

Pour y répondre, des outils de psychoéducation existaient déjà. Efficaces mais chronophages, des dispositifs comme ProFamille aboutissaient parfois à des abandons. Pour donner des clés rapidement et toucher davantage de monde, le programme Bref a été conçu en 2020 par le Centre lyonnais des aidants en psychiatrie avec l'Union nationale de familles et amis de personnes malades psychiques (Unafam). À Quimper, le Centre de réhabilitation psycho-sociale, le propose depuis février.

Trois séances personnalisées

Famille, ami, proche... Le Creps accueille toute personne côtoyant des proches ayant des troubles comme la schizophrénie, la bipolarité, la dépression. « L'objectif est de renforcer la capacité à aider le souffrant



L'infirmier Yannick Milin, la psychologue Marie Sortais et le psychiatre Jean-François Antonetti sont des animateurs du programme Bref, disponible au Creps de Quimper en lien avec l'Unafam depuis février.

PHOTO : OUEST-FRANCE

en informant, mais aussi d'offrir un lieu permettant de se confier à une autre équipe que celle du patient », précise Yannick Milin, infirmier au Creps. Suivi seul ou à plusieurs, le programme s'étale sur trois séances d'une heure, espacées de quinze jours. Elles sont animées par deux professionnels différents. Une façon de croiser les compétences de psychiatres, de psychologues, d'infirmiers.

Le premier rendez-vous se concentre sur le ressenti et les attentes des aidants. Le deuxième se penche sur le proche malade et les manifestations de son trouble. Le troisième présente les solutions existantes, en présence de l'Unafam. Les bénévoles en capacité d'échanger sur des situa-

tions similaires, peuvent orienter vers d'autres associations, voire un suivi psychologique. L'essentiel étant de ne plus rester seul. Si la formation des professionnels au dispositif est très balisée, le suivi n'en est pas moins personnalisé. « On se base vraiment sur le parcours des familles et le contenu qu'elles nous apportent », explique Marie Sortais, psychologue.

Prendre soin de l'autre en pensant à soi

Bref est une première étape. Trois mois après le suivi, un appel téléphonique à l'entourage permet de prendre des nouvelles. Les retours des dix familles l'ayant expérimenté à Quimper sont unanimes. « Leur offrir un espace de parole était le plus impor-

tant. Elles ressentaient aussi moins de culpabilité à prendre soin d'elles », assure le Dr Antonetti, psychiatre. « Ce qui est intéressant, c'est que le programme peut avoir le même impact peu importe l'ancienneté de la pathologie », éclaire Yannick Milin. Des statistiques effectuées à Lyon livrent une précieuse information : lorsque les proches vont mieux, on constate une amélioration de l'état de la personne souffrante. Une raison de plus pour prendre soin de soi.

Carla GÉNÉVRIER.

Les rendez-vous ont lieu à la Maison des usagers située sur le site de l'Epsm Finistère Sud. Inscription à l'adresse : bref@epsm-quimper.fr

« Une lumière qu'on n'attendait plus »

Témoignage

Elle a retrouvé un brin d'espoir. Jeanne Duchesne et son mari ont sollicité le programme Bref en juin. Le couple est au chevet de leur fils adulte, souffrant de schizophrénie et vivant à l'hôpital. Une situation difficile, ancienne de dizaines d'années. En poussant la porte du programme Bref, « pour une fois, nous avons eu le sentiment d'être accueillis », exprime Jeanne. « On a senti qu'on s'intéressait à nous en tant qu'aidants. On a été impressionnés par la connaissance sur les pathologies », insiste-t-elle.

Comprendre pour mieux accompagner

Déjà renseignée, la bénévole à l'Unafam Quimper a encore beaucoup appris sur la maladie de son fils. Enrichie de nouvelles documentations, la femme salue la capacité des animateurs à s'adapter à la particularité des cas et à faciliter la parole. Mettre des mots avec des cartes illustrées, proposer des défis à se donner. L'absence de leur fils aux trois séances était en revanche primordiale. « Habituellement, on ne parle qu'en sa présence. C'est très difficile devant une personne facilement perturbée par ce qu'elle peut entendre », livre-t-elle.

Jeanne retiendra aussi de ce suivi un échange transparent, vecteur de



Jeanne Duchesne (1) a bénéficié du programme Bref en juin avec son mari, au Creps de Quimper. Elle accompagne son fils schizophrène depuis des dizaines d'années. PHOTO : OUEST-FRANCE

solutions. « On a appris que des équipes mobiles seraient bientôt mises en place pour éviter les hospitalisations au long cours », explique la mère. « Depuis le programme Bref, on perçoit enfin une petite lumière au bout du tunnel qu'on ne voyait plus », confie-t-elle. À l'avenir, Jeanne espère voir arriver dans le Finistère d'autres outils comme le programme Léo, qui délivre en huit séances collectives des savoirs pratiques pour réagir aux crises.

C. G.

(1) nom d'emprunt.

« Lorsque les proches vont mieux, on constate une amélioration de l'état de la personne souffrante. »

94 %

Des personnes ayant bénéficié du programme Bref, en France, en sont « très satisfaites », selon le centre hospitalier Le Vinatier à Lyon.