



Communication et famille

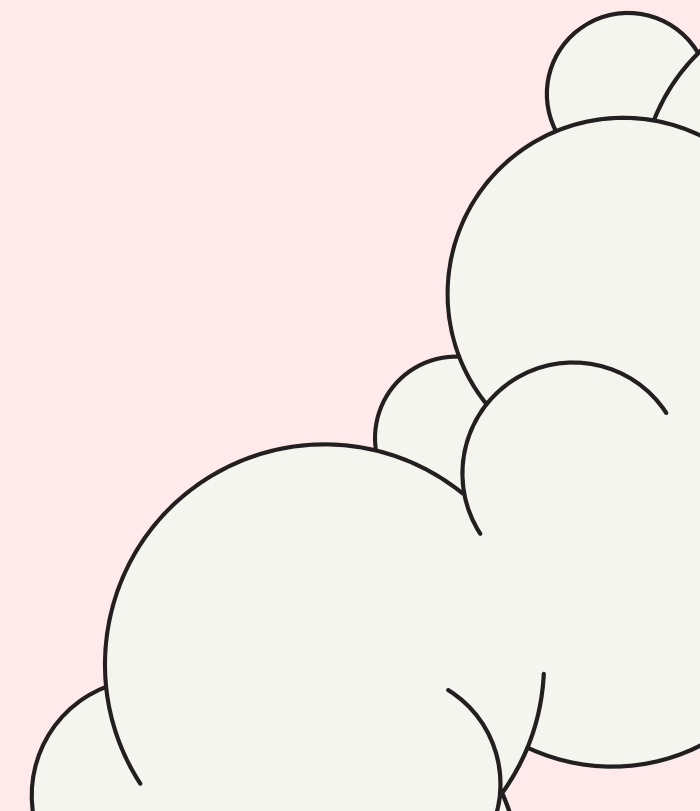
Elise Chevillotte

Pair-aidante professionnelle
en santé mentale

Partie 1 : Comprendre pour s'adapter

Partie 2 : Le pouvoir de la parole

Partie 3 : Outils et ressources



**Comprendre
pour s'adapter**



**Qu'est-ce qu'un
trouble bipolaire ?**



D'un point de vue imagé...

Une symphonie tumultueuse. Avec ses mouvements rapides et lents, ses (de)crescendo. Parfois harmonieuse, parfois discordante et chaotique.

D'un point de vue médical...

Un trouble psychique causé par des modifications de la chimie du cerveau affectant l'humeur et le ressenti des émotions sous l'influence de facteurs situationnels.



**Comment se
manifeste-t-il ?**





Episode maniaque

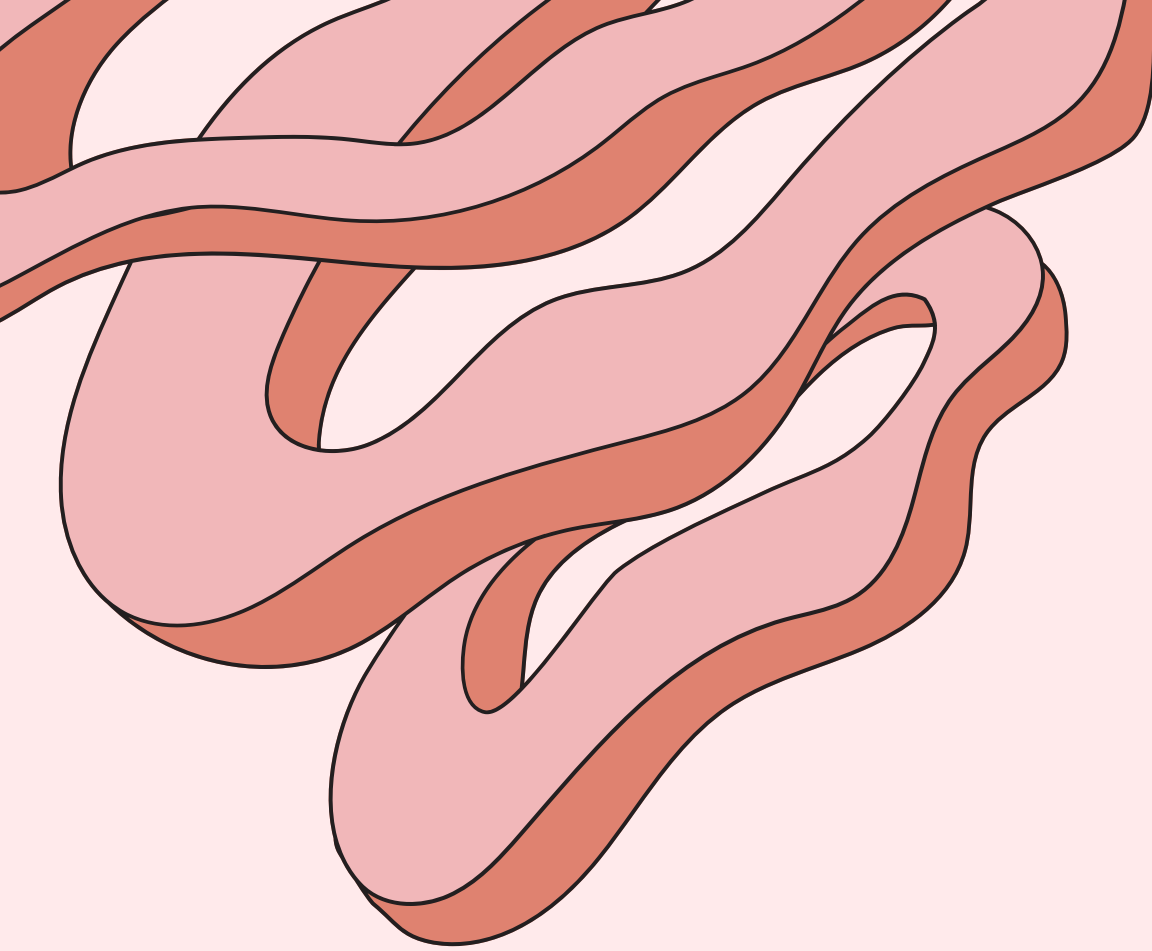
Euphorie intense, irritabilité, diminution du besoin de sommeil, augmentation de l'énergie et de l'activité, logorrhée, idées qui fusent, comportements impulsifs et imprudents etc.

Episode dépressif

Tristesse profonde, perte d'intérêt et de plaisir, fatigue et manque d'énergie, troubles du sommeil et de l'appétit, difficultés de concentration, pensées suicidaires etc.

Episode mixte

Combinaison de symptômes maniaques et dépressifs.
Changements d'humeur rapides et intenses.
Diagnostic complexe.



**Quels sont les
différents types ?**





Types I et II

Type I : alternance de phases maniaques et dépressives.

Type II : alternance de phases dépressives et de phases hypomaniaques.



**Quels impacts au
sein de la famille?**



En phase maniaque...

Communication excessive

La personne peut parler rapidement et de manière incessante, sauter d'un sujet à l'autre et avoir du mal à rester concentrée sur une seule conversation.

Irritabilité et agressivité

La personne peut être facilement irritable et susceptible, et avoir des réactions disproportionnées aux critiques ou aux désaccords.

Comportements impulsifs

La personne peut prendre des décisions impulsives et imprudentes, sans tenir compte des conséquences pour elle-même ou pour sa famille.



En phase dépressive...

Retrait social

La personne peut se replier sur elle-même et éviter les interactions sociales, y compris avec les membres de sa famille.

Anhédonie

La personne peut perdre tout intérêt pour ses activités habituelles et ne plus ressentir de plaisir.

Sentiment de culpabilité et de honte

La personne peut se sentir coupable et avoir honte de ses symptômes, ce qui peut l'empêcher de communiquer ouvertement avec sa famille.



Sur les membres de la famille...

Incompréhension et frustration

Ils peuvent avoir du mal à comprendre les symptômes de la bipolarité et se sentir frustrés par les changements de comportement de leur proche.

Sentiment de culpabilité et d'impuissance

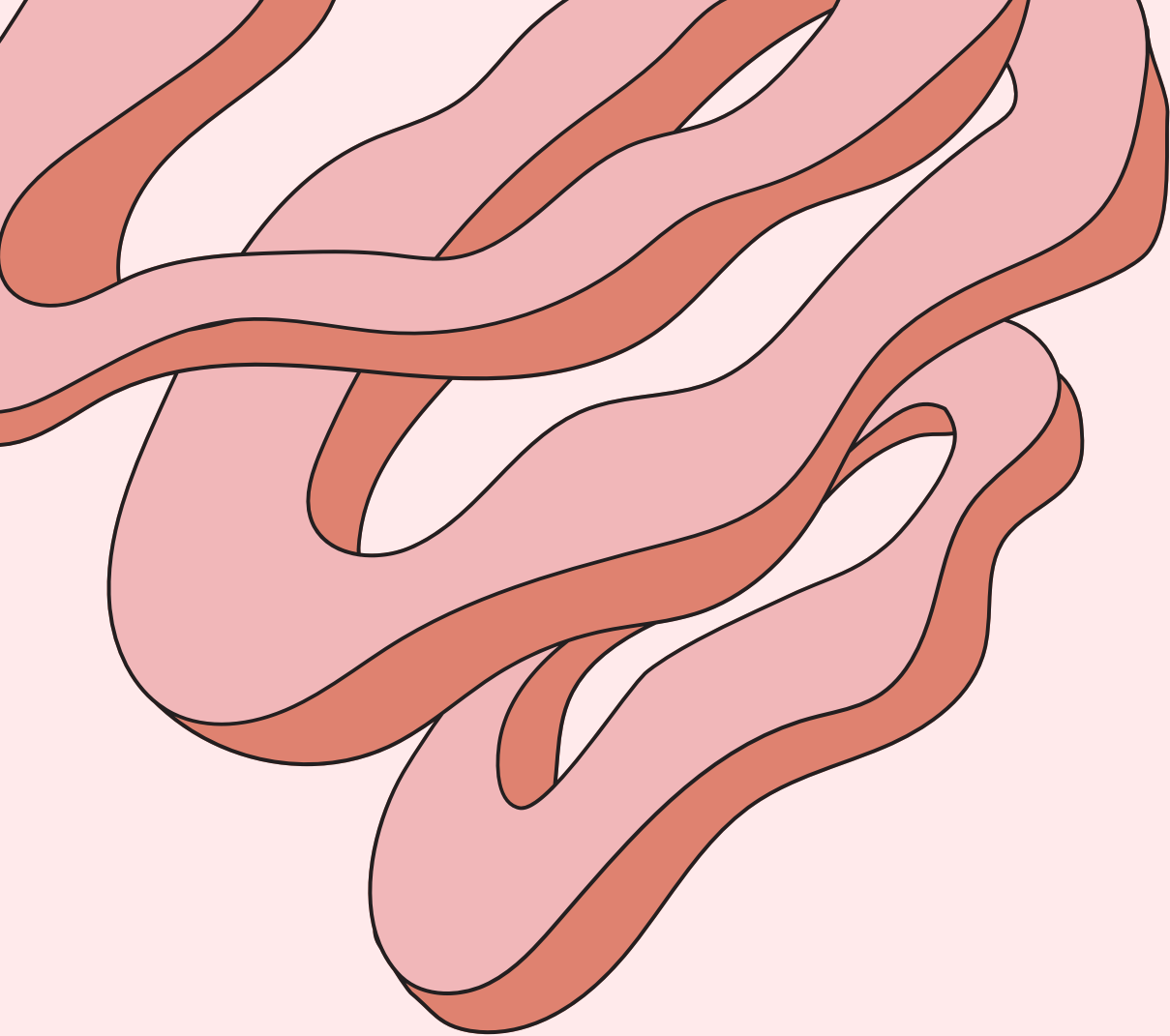
Ils peuvent se sentir responsables des symptômes de leur proche et avoir l'impression de ne pas pouvoir l'aider.

Stress et épuisement

Soutenir un proche atteint de trouble bipolaire peut s'avérer une épreuve éreintante pour la famille, pouvant mener à un état d'épuisement.

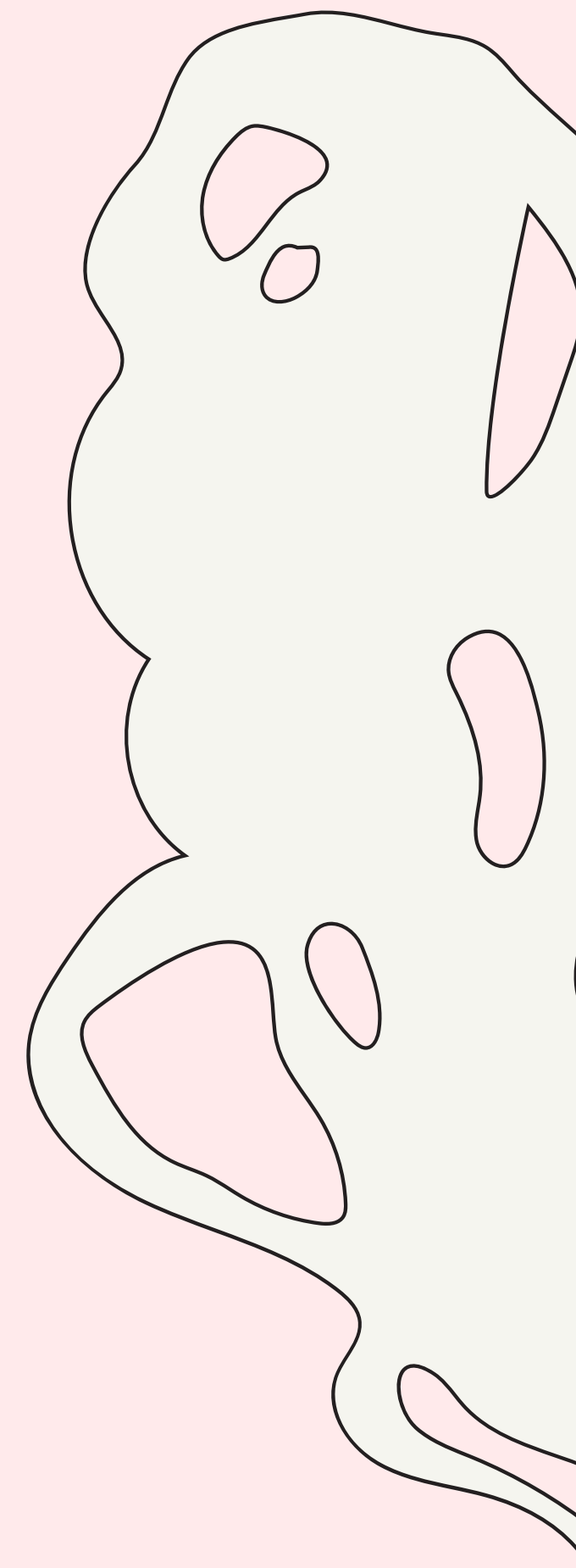


Le pouvoir de la parole



Se dévoiler.

À qui ? Comment ? Pourquoi ?



**Parler de son
trouble à sa famille
est une affaire
personnelle et
complexe.**

Evaluer avant de parler :

- Votre relation avec les membres de votre famille.
- Leur niveau de compréhension et de tolérance sur les troubles psychiques.
- Votre niveau de confort à partager cette information.

Comment ?

Choisir le moment et le cadre :

Moment opportun où chacun est disponible et détendu

Annoncer et expliquer :

Utiliser un langage simple et clair, s'adapter à l'âge de la personne, se concentrer sur les faits et l'impact du trouble, exprimer ses besoins et attentes

Comment ?

Encourager le dialogue :

Répondre aux questions , écouter les réactions, émotions de chacun sans les juger...

Offrir des ressources :

Proposer des documents informatifs,
Suggérer des contacts professionnels,
Orienter vers des groupes de soutien...

Points clés

Respecter son propre rythme et celui de ses proches.

Adapter son message à chaque interlocuteur.

Privilégier la communication bienveillante et empathique.

Se rappeler que l'information et le dialogue sont des clés essentielles.

Chez la personne concernée

Pourquoi ?

Mentionner ses inquiétudes, obtenir du soutien.
Appréhender les rechutes.

Accepter ses difficultés psychiques, donner du sens à son vécu avec le trouble.

Développer un plan de crise, favoriser l'autonomie, le rétablissement...

Pourquoi ?

Meilleure compréhension du trouble.

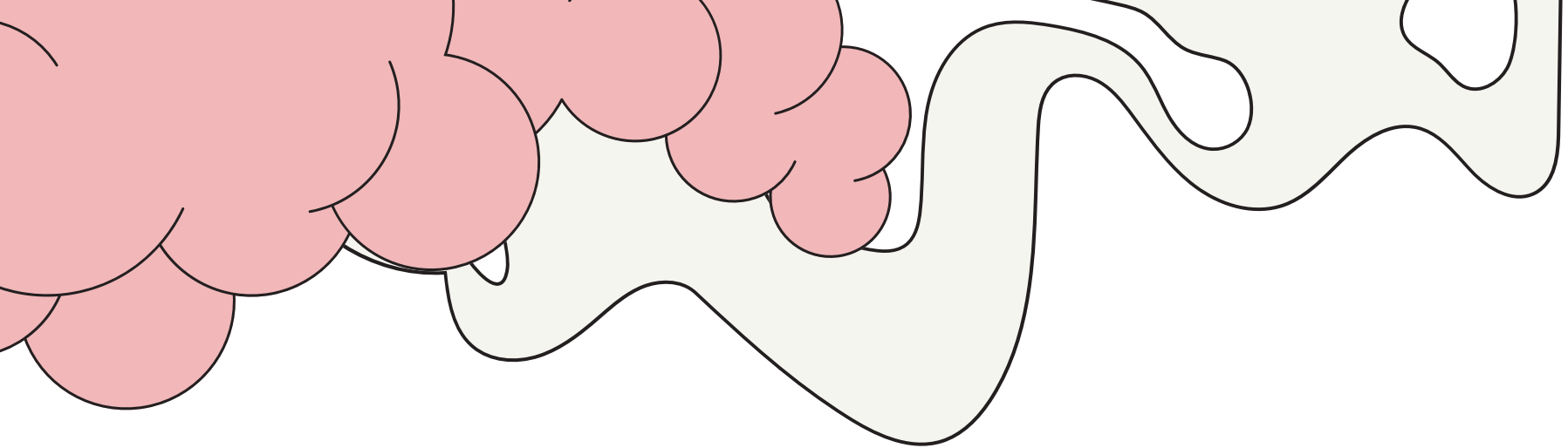
Diminution du sentiment d'impuissance.

Renforcement des liens familiaux.

Sentiment de " contribution " au mieux-être.

Occasion d'apprendre (et de prendre soin de sa propre santé mentale, de développer du savoir expérientiel)...

Outils et ressources



Outils

Plan de crise conjoint

<https://plandecriseconjoint.ch/>

Mon GPS Parents

<https://www.psycom.org/>

Programme BREF





En ligne

Psycom

<https://www.psycom.org/>

Igor Thiriez

<https://igorthiriez.com>

Positive Minders

<https://positiveminders.com/>



Littérature



Goupil ou face

Lou Lubie - éditions Delcourt

Maman n'est plus comme avant

K. M'Bailara - éditions Dominique
Et Cie

Vire avec un trouble bipolaire

Fabrice Saulière - éditions Mango

En conclusion...

Questions-
réponses ?



**Merci pour votre
écoute !**

echevillotte@ch-alpes-isere.fr

pair.aidance.grenoble@gmail.com