

# Des clés pour apprendre à aider un proche en souffrance

Face à un proche qui va mal, on est souvent démuni. A quel moment lui parler, mais surtout que lui dire, comment l'aider, vers qui l'orienter ? Eva Mazur et Catherine Testa proposent un guide pratique pour offrir son soutien tout en prenant soin de soi.

## ENTRETIEN

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

La pandémie l'a suffisamment mis en lumière : notre santé mentale comme celle de nos proches ou de nos collègues peuvent s'altérer à tout moment et basculer d'un mal-être passager à un trouble plus profond. D'après les chiffres de l'enquête Belhealth de Sciensano, un Belge sur quatre souffre d'un trouble d'ordre anxieux ou dépressif. Par extrapolation, cela signifie que la même proportion au bas mot y est confrontée de près en tant qu'entourage. Mais comment aider un proche en souffrance ? Comment même détecter sa souffrance ?

Convaincues que chaque citoyen a « un rôle à jouer pour contribuer à davantage de prévention en santé mentale dans notre société », Eva Mazur et Catherine Testa ont écrit un guide pratique à destination des aidants proches de personnes en difficulté psychique, articulé en neuf chapitres et 67 idées clés autour des questions fréquentes sur la santé mentale. « Tout le monde peut être aidé et aidant au cours de sa vie. Ces rôles sont interchangeable et/ou superposables », expliquent les deux autrices, toutes deux actives dans le média français *L'Optimisme*.

Le livre est organisé comme un guide illustré de témoignages. Comment l'avez-vous pensé ?

**Eva Mazur** L'idée est d'outiller le grand public de façon pratique à partir de notre expérience dans le cadre de notre travail à *L'Optimisme* et dans le cadre des sensibilisations qu'on donne sur la santé mentale. Et ce, en partant de plusieurs constats : on se sent très souvent démuni et impuissant face à un proche, un collègue, un ami, un voisin en détresse psychologique, mais on manque aussi souvent de compétences psychosociales pour entrer en communication avec

cette personne. Et plus globalement, on manque d'information tout court sur les ressources disponibles dans le champ de la santé mentale. Or, il en existe beaucoup sur lesquelles s'appuyer. Notre intention de base, c'était de donner de notre point de vue de non-expertes, même si on est très sensibilisé au sujet, parce qu'il y a aussi une transmission de pair à pair. D'incarner aussi ce message qu'on peut tous, avec des actions simples, être un chaînon dans la chaîne de prévention en santé mentale.

**Catherine Testa** On s'est aussi rendu compte qu'on avait beaucoup de témoignages d'aidants qui s'étaient sentis très peu soutenus, ou en tout cas pas forcément accompagnés, ne serait-ce que par le corps médical. Et puis il y a ce constat global qu'on peut tous être aidant et aidé, un jour.

Vous appelez à déstigmatiser la santé mentale. Qu'est-ce que cela signifie ?

**C.T.** On a souvent trop tendance à poser un diagnostic quand on a quelqu'un qui souffre dans notre entourage « Il fait une dépression », « elle fait un burn-out »... alors qu'on n'est pas professionnel de santé. On a en outre tendance à projeter sur l'autre la façon dont il voudrait qu'il se soigne et on éprouve souvent de la frustration s'il ne fait pas. Le but de notre livre est aussi d'expliquer quels sont les outils existants et que c'est à la personne qui est en souffrance de choisir parmi ce panel d'outils à sa disposition.

La clé de voûte qui apparaît au fil des pages, c'est l'écoute. C'est la base pour aider quelqu'un ?

**E.M.** Aider, c'est un terme très général qui n'est pas très loin du verbe aimer d'ailleurs. L'écoute est un chapitre phare du livre parce que très souvent, on croit savoir écouter, mais on commet beaucoup d'erreurs dans nos communications au quotidien, que ce soit en coupant la parole ou en projetant nos propres désirs sur l'autre ou en se prenant pour exemple. Et c'est vrai que dans les témoignages qu'on a reçus de personnes en souffrance psychique, la plupart disent ne pas attendre qu'on trouve la solution à leur place, mais d'être entendues et comprises dans leur souffrance.

Comment faire pour écouter efficacement ?

**E.M.** Se mettre en position d'écoute active, ça demande d'être disponible pour l'autre, aussi bien physiquement qu'émotionnellement. Ça requiert aussi de la neutralité, du non-jugement et une vraie curiosité. L'idée, ce n'est pas de se montrer intrusif avec la personne en souffrance, mais de porter un réel intérêt pour ce qu'elle vit et ressent, sans forcément apporter de réponse ou de solutions. Et puis deux outils très répandus

de l'écoute active, c'est de poser des questions ouvertes à la personne pour qu'elle puisse s'exprimer sur ses ressentis et d'être en mesure de reformuler.

Pour cela, il faut avoir repéré une détresse psychologique. Là aussi vous donnez des outils pour repérer des signaux d'alerte...

**E.M.** Dans beaucoup de situations, ce n'est pas simple de repérer cette détresse. On donne des points de repère pour détecter des signaux d'alerte, comme le « HIC », pour « humeur, isolement, changement » dont il faut mesurer la durée, l'intensité et l'impact. Souvent, on se demande en tant que proche si on doit intervenir ou non. On utilise dans le livre la métaphore du bouton sur le nez : il ne faut pas forcément s'inquiéter aux premiers signes de détresse psychologique, mais si on voit qu'elle s'installe, on invite le lecteur à ne pas attendre de faire le premier pas, s'il s'en sent capable du moins.

Là vient une autre question que vous abordez, c'est la disponibilité de l'aidant, qui doit à la fois éviter le complexe du sauveur et savoir se préserver...

**E.M.** Oui, c'est tout l'enjeu : comment faire pour éviter un excès d'empathie et que la souffrance d'autrui ne déteigne pas sur nous. C'est notre dernier chapitre, « Prendre soin de soi autant que des autres » et on s'est demandé d'ailleurs si on ne devait pas le mettre au début. Le sujet est important parce que

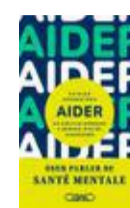
rappeler que prendre soin de soi, ce n'est pas un acte qui est égoïste, loin de là. C'est une condition *sine qua non* pour pouvoir apporter une aide qui est efficace. Comme pour le masque à oxygène dans l'avion, on a besoin nous-mêmes d'être en sécurité en tant qu'aidant avant d'apporter son aide.

A ce sujet, vous rappelez que l'aidant aussi peut avoir besoin d'aide...

**E.M.** Tout à fait, et c'est un message important parce que parfois on a tendance aussi à s'isoler. Quand on est en difficulté dans la relation d'aide, on peut demander de l'aide pour soi, que ce soit auprès des professionnels, auprès de lignes d'écoute, auprès d'associations... Il y a tout un tas de dispositifs et de structures qui existent pour accompagner les aidants.

Vous parlez aussi d'un « détachement d'amour ». Qu'est-ce que cela signifie ?

**E.M.** C'est un terme qui a surgi lors d'un groupe de parole que j'ai trouvé très parlant. Se détacher avec amour, ça ne signifie pas la résignation pour autant. Ça signifie simplement prendre de la distance, continuer à vivre sa vie et, à son échelle, continuer à aimer la vie et à ressentir des émotions positives. S'autoriser pour soi en tant qu'aidant à avoir des moments joyeux, à continuer de cultiver aussi un cercle social et amical. C'est important pour les aidants parce que, comme on l'a dit, il y a des familles qui s'isolent dès lors qu'un des leurs souffre.



**Aider - Les clés pour apprendre à observer, écouter, accompagner**  
EVA MAZUR  
ET CATHERINE TESTA  
Lafon, 224 p.,  
18,95 €

## ÉTATS-UNIS

### Des pluies torrentielles inondent New York



© AFP.

20016496

Des pluies très importantes tombées dans la nuit de jeudi à vendredi dans le nord-est des Etats-Unis ont partiellement paralysé la mégapole de New York, son gigantesque métro, ses routes et l'un de ses aéroports, les autorités appelant la population à la plus grande prudence. « Si vous êtes chez vous, restez chez vous, si vous êtes au travail, ou à l'école, restez à l'abri pour l'instant. Une partie du métro est inondée et il est extrêmement difficile de se déplacer en ville », a prévenu en fin de matinée le maire démocrate de la ville, Eric Adams. Des images rapportées par des journalistes de l'AFP, des médias locaux, et sur les réseaux sociaux ont montré des véhicules circulant difficilement sur des routes submergées, voire totalement bloqués avec de l'eau jusqu'aux fenêtres ; des commerçants cherchant tant bien que mal à dégager l'eau de leurs boutiques ; et des stations de métro inondées. Les autorités locales ont déclaré l'état d'urgence pour la mégapole de 8,5 millions d'habitants, ainsi que Long Island à l'est et la vallée de l'Hudson, des régions régulièrement touchées par les inondations. AFP

## Découvrez un des jeux belges les plus primés

7<sup>e</sup> édition de ce jeu de réflexion et de stratégie, qui a déjà séduit un large public autant par sa mécanique et ses règles simples que par son matériel original et de qualité. Pour deux joueurs, dès 8 ans.



28 €\*  
au lieu de 35 €

Disponible sur [www.lesoir.be/boutique](http://www.lesoir.be/boutique) onglet jeux



boutique



LE SOIR