

comme inappropriée, avec des parents qualifiés de 'toxiques' ou 'surprotecteurs'. Ils sont en souffrance mais leur incompréhension est mal perçue."

La stigmatisation des troubles de santé mentale reste une réalité. Trois répondants sur quatre ressentent de l'incompréhension et de la peur dans leur entourage. Un quart d'entre eux évite même, ou limite, les discussions avec leurs collègues ou leurs amis sur leur situation d'aidant proche.

#### "Le matin, tout se passe bien"

Forcément, la santé mentale écope. Trois quarts des répondants évoquent des sentiments de stress, de dépression, de chagrin, de culpabilité... En plus des niveaux élevés d'anxiété auxquels ils sont soumis, les aidants familiaux en santé mentale sont susceptibles de développer une fatigue compassionnelle. Il s'agit d'un état d'épuisement physique, émotionnel et psychologique qui résulte d'une exposition prolongée à la souffrance d'autrui. L'étude montre que ce concept qui s'applique aux professionnels de la santé est aussi pertinent pour les aidants familiaux.

Christophe, 40 ans, dont la compagne est en souffrance psychique, l'explique. "Le matin, tout se passe bien. Elle est avec notre fille et suit sa routine." Mais si un événement vient la perturber, la jeune femme commence à stresser, au point de ne plus être capable d'accomplir une tâche. "Dans ces moments-là, je dois soit intervenir, soit me mettre en retard au travail pour la calmer. [...] Au final, je me retrouve épuisé. [...] Mon plus grand défi, c'est mon épuisement émotionnel, parce que je travaille déjà dans le social et quand je rentre chez moi, c'est la continuité de ce travail. Du coup, il faut vraiment que je me protège. [...] Il n'y a pas beaucoup de personnes qui comprennent ce que je traverse."

Annick Hovine

## "Mes épaules portent le fardeau de toute cette souffrance que j'ai accumulée au fil des années"

Comme dans tout le domaine du soin (le *social care*), les femmes sont largement majoritaires dans l'aide informelle en santé mentale. C'est le cas pour 80% de l'échantillon de l'enquête menée par la Plateforme bruxelloise pour la santé mentale. Des mamans, des filles, des sœurs qui consacrent beaucoup de temps à l'aide de leurs proches, ce qui peut les entraîner à réduire leur temps de travail, voire à abandonner leur carrière. Elles se retrouvent en première ligne pour répondre aux besoins multiples de leur proche, que ce soit une assistance légère (34%) ou, plus souvent (42%), comme soutien plus important pour les activités instrumentales (faire les courses, faire la vaisselle, nettoyer, se déplacer) ou élémentaires (s'habiller, manger, se laver, aller aux toilettes...).

Quand s'y ajoutent des troubles dépressifs, un spectre autistique, la schizophrénie ou la démence, il faut pouvoir faire face. Dans 8,5% des cas, les patients cumulent les paliers précédents avec des troubles du comportement: marcher sans s'arrêter, agresser verbalement, se montrer violent, avoir un comportement sexuel inadapté...

#### Des femmes englouties dans l'aide

Dans 43% des cas, l'accompagnement prend plusieurs heures par jour – la "surveillance" peut même être quasi-permanente. Comme l'aide apportée reste largement confinée à la sphère familiale et intime, cela tend à diminuer la reconnaissance sociale du rôle de ces acteurs. C'est d'autant plus vrai pour les femmes, assignées "naturellement" par la société à ce rôle. Les répercussions sociales de ce soutien informel sont très perceptibles: près de la moitié des aidants ont du mal à se ménager des moments de détente (25% parfois et 23% rarement). Dans 6% des situations, les aidants ne disposent "jamais" de temps pour eux, engloutis dans l'accompagnement de leur proche.

Les conséquences sont lourdes sur la santé physique. Fabienne, maman d'un enfant souffrant de schizophrénie, le dit clairement: "J'ai 56 ans et, en vieillissant, j'ai beaucoup de problèmes de santé. Mes épaules portent le

fardeau de toute cette souffrance que j'ai accumulée au fil des années."

Parmi les troubles chroniques ressentis, le mauvais sommeil arrive en tête (70%). Plus d'un tiers des aidants évoquent des problèmes digestifs (reflux, acidité...); plus d'un quart a des maux de tête réguliers. Un aidant sur sept déclare une dépendance à l'alcool et/ou aux médicaments.

#### "On l'aide financièrement pour une partie du loyer"

L'enquête montre que l'engagement à temps plein dans l'accompagnement d'un proche en souffrance psychique fragilise aussi la situation financière des aidants proches. Près d'un quart d'entre eux dépense chaque mois entre 300 euros et jusqu'à plus de 500 euros (7,8%) pour leur proche.

"Mon fils a trouvé un petit studio à 700 euros, ce qui correspond aux deux tiers de ses revenus d'invalidité. [...] On l'aide financièrement pour une partie de son loyer", indique Brigitte, maman d'un grand garçon souffrant de troubles psychiques. "De temps en temps, on fait les courses avec lui. On est retraités. [...] Donc il y a des choses qu'on ne fera pas ou des choses que je ne vais pas m'acheter parce que je lui donne à lui. On est juste, quoi. La fin du mois, c'est la fin du mois."

Ce rôle porté majoritairement par les femmes a des incidences sur leur carrière professionnelle. Certaines en arrivent à carrément faire une croix sur leur métier. Brigitte en a fait l'expérience: "Je travaillais à temps plein et j'allais obtenir une promotion. A la fin, je me rendais compte que je m'épuisais et que j'allais tomber en congé maladie parce que c'était trop à gérer et que ma santé en pâtissait. J'ai donc demandé ma préretraite, ce que je n'avais pas du tout prévu. [...] J'ai dû renoncer à mes projets professionnels, qui me tenaient à cœur", dit la maman. "C'était un deuil, mais avec le recul, je ne regrette pas parce que j'ai pu tenir le coup au niveau santé et qu'il y a eu une meilleure qualité de vie familiale avec quatre enfants en âge d'études supérieures." Il n'empêche qu'il y a eu un manque à gagner important pour la période qu'il lui restait à travailler.

An. H.

**Depuis 8 ans dans votre journal**

# Jean Georges



**Manteaux de Fourrures:**  
vison, astrakan, renard...

## RECHERCHE

Toutes antiquités et brocantes de la cave au grenier.  
**ACHÈTE CHER & JUSTE !**



**Meubles et objets anciens:**  
pendules, tableaux, sculptures, luminaires, miroirs...



**Tapis ancien**



**Vins**



**Machine à coudre**

**Bagages de luxe:**  
Hermès, Vuitton, Chanel, Delvaux...

**Argenterie:**  
couverts et pièces de forme

**Armes anciennes:**  
fusil, pistolet, épée, sabre

**Montre gousset / bracelet:**  
montre Jaeger, Omega, Rolex et toute autre marque.

**Instruments de musique:**  
piano, violons, saxo...

**Livres anciens:**  
dictionnaire, BD, missel, Jules Verne...

**Poste de radio**

**Art asiatique:**  
porcelaine, jade, bronze, mobilier...

**Bijoux or, argent, fantaisies...**

**Pièces de monnaies**  
(françaises et étrangères).

**Cuivres et étains**

**NOUVELLE DIRECTION**  
**MAISON JEAN GEORGES**

jeangeorges.contact@gmail.com  
**0486 29 76 31**

Du lundi au samedi de 8:00 à 19:00. Déplacement Belgique entière.  
Discretion assurée. Visites avec les précautions requises