



Association Francophone  
de Remédiation Cognitive



# Motiver Les aidants

14 ème Colloque AFRC

30/09/2022



Dr Vérane Breynaert  
CH le Vinatier Pole Centre RG

# Pourquoi?

- Une population **VULNERABLE**:
  - Le Fardeau des Aidants
  - **Excès de morbidité physique et psychique** chez les aidants d'usagers souffrant de schizophrénie comparé aux aidants de proches souffrant d'autres pathologies chroniques et aux non-aidants
    - *Gupta et al., BMC Psychiatry, 2015*
    - *Mittendorfer et al., Schizophrenia Bulletin, 2018*
  - Stress chronique des aidants
    - Détérioration de leur qualité de vie
    - **Une moindre efficacité des familles pour aider le malade sur la durée**
    - Un risque de rechute majoré du malade

## Comment?

- Sensibiliser les soignants à l'intérêt d'un accompagnement des familles et d'une orientation vers l'équipe d'aide aux aidants
  - Rencontre hebdomadaire
  - Un bénéfice pour les soignants
- Prendre le temps de recevoir la colère des familles
  - Entretien d'une heure
  - Intérêt du pair aidant
- Les reconnaître comme aidants, déculpabiliser
- Les inviter à s'inscrire dans un programme de psychoéducation unifamiliale puis multifamiliale

# La psychoéducation à destination des aidants

Une intervention **didactique** et **thérapeutique** visant à

- délivrer de l'information aux aidants sur le trouble psychiatrique
- promouvoir les capacités pour y faire face

## Un bénéfice indirect sur les patients

**La psychoéducation familiale est l'intervention la plus efficace après les traitements médicamenteux**

**Effet sur la prévention de la rechute identique à celui des traitements médicamenteux**

McFarlane, 2002

Pilling et al., 2002

Sin and Norman, 2013

## Un bénéfice direct sur les aidants

- Réduction du fardeau ressenti par les familles
- Réduction de la symptomatologie dépressive
- Réduction du nombre de jours d'arrêt de travail
- Amélioration du fonctionnement familial
- Meilleur recours aux ressources disponibles

Ma et al., Early Intervention in Psychiatry, 2018

Valladier et al. Encéphale, 2016

# Principaux programmes disponibles en France

- Unifamilial
- Multifamiliaux



Programme de Psychoéducation



LEO



Un style de conversation  
collaboratif - EM

OuVER  
I/C  
ME



Une méthode  
d'autogestion - ZRM



Un message aux quatre  
facettes – le carré

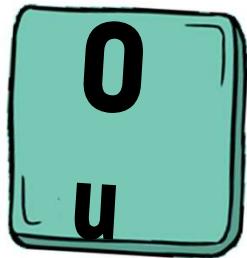


Des connaissances  
médicales - la base



# Les OUTILS ISSUS de l'EM

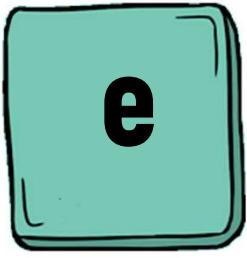
**Les 5 savoir-faire:**



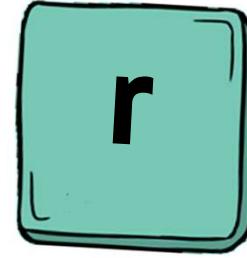
questions  
ouvertes



valoriser

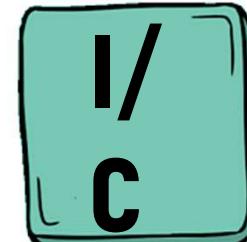


écoute  
réflexive



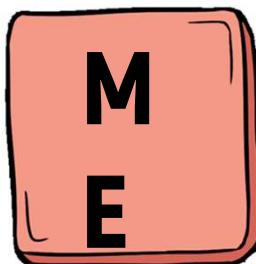
résumer

et



informer /  
conseiller

**Un des savoir-  
être:**



manifester de  
l'empathie

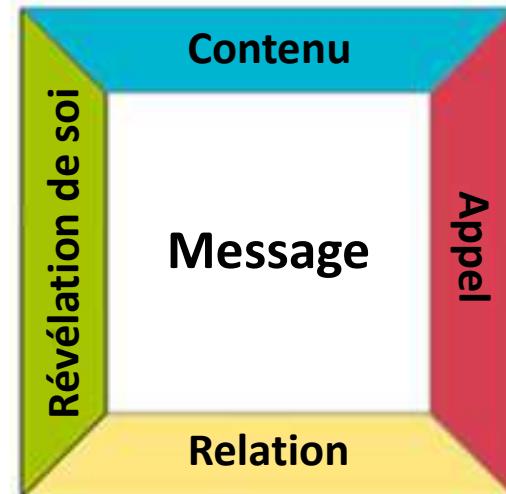
guider



# Comment optimiser mon message

- Décrivez objectivement la situation qui vous amène à communiquer.
- Soyez clair, bref et précis.

- Exprimez vos **émotions**, vos **besoins**, vos **valeurs**.
- Utilisez le « **je** » plutôt que le « **tu** » (exprimez ce que vous percevez en vous plutôt qu'imaginez ce que l'autre personne vit).

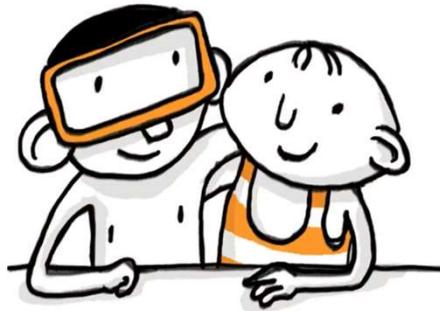


- Exprimez clairement votre attente:
  - exprimer une **insatisfaction** (+ ce que vous attendez de l'autre personne)
  - poser une **limite**;
  - faire une **demande**;
  - (...).

- Manifestez de l'empathie **ME**, et
- Accueillez le ressenti de l'autre personne suite à votre demande/à la pose de la limite.

Cela enverra comme signal à l'autre personne que vous tenez compte de son vécu.





## Modèle ZRM

**Méthode d'autogestion**, développé par le Dr Frank Krause et le Dr Maja Storch à l'université de Zurich

Le ZRM décrit les étapes à parcourir entre un désir ou un souhait, et sa réalisation

Il **tient compte des aspects cognitifs et émotionnels (dont les réactions corporelles)**

Il permet d'améliorer la motivation devient et la probabilité d'adopter et de maintenir de nouveaux comportements appropriés

\*ZRM= *Zürcher Ressourcen Modell*

Source des images: vidéo zrm-training.de

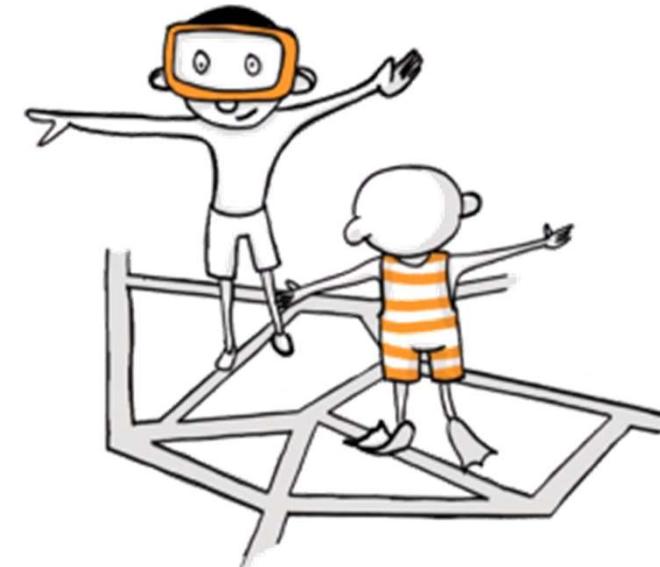


## Domaines d'application du ZRM

Le ZRM est utilisé au niveau personnel, familial et professionnel.

thèmes évoqués :

- gérer le stress;
- agir avec plus de sérénité;
- passer à l'action;
- avancer de façon plus positive dans la vie;
- prendre des décisions judicieuses;
- avoir une meilleure conscience de son corps;
- (...)



LEO



Source de l'image: vidéo zrm-training.de



LEO

## Le concept d'autogestion



Autogestion = pouvoir **faire des choix** et mettre en place des **actions** pour préserver ou améliorer son bien-être physique, psychologique ou social

### **4 piliers:**

- connaître (ses forces, ses faiblesses, ses signaux d'alertes);
- évaluer (état de santé, humeur, niveau de stress);
- choisir (la conduite à adopter);
- agir

Source du texte: <https://aqrp-sm.org/wp-content/uploads/2013/07/autogestion-des-soins.pdf>  
Source de l'image: zrm-training.de

## Intérêt des groupes multifamiliaux

- Échange des familles autour de leur vécu
- Ne pas rester isolé
- Les valoriser et les motiver pour accompagner leurs proches
- Leur proposer des outils