



Les relations amoureuses : un facteur de rétablissement

Laetitia Crenn – IDE - Case Manager

Alexandre de Connor – Psychologue
clinicien – Thérapeute TCC

C2R Jean Minvielle – CHU de
Montpellier

La solitude: détresse et isolement

- La **solitude** est un problème majeur dans les troubles psychiques
- Les « 3 S »: Solitude, sommeil, sport...



La solitude: détresse et isolement

Soutien social moins important

Stigmatisation

Moins d'accès aux relations amoureuses



Importance des relations amoureuses

- *Pour les personnes concernées par des troubles psychiques:*
- La maladie peut empêcher de faire des premières expériences saines
- Traumatismes précoces sont un facteur de risque pour aller vers des relations non saines.
- La **relation amoureuse** constitue un **facteur de protection**

Importance des relations amoureuses

- Pourtant, c'est encore **un domaine peu étudié...**
- Moins d'études que pour d'autres facteurs de rétablissement
- Réticences des soignants à aborder ces questions:
- Personnes concernées perçue comme asexuées ou non compétentes pour...



Les interventions

- Avant « a deux c'est mieux »...
- Aucun programme validé...
- « Friendship and intimacy » : Fin années 90
- Mais insiste sur l'abstinence
- Aucun résultats étudiés...

Demande?

- Pourtant il y a une forte demande des personnes concernées:
- Pour rencontrer
- Avoir des informations sur la séduction, la sexualité, la relation, la communication, la révélation...

« A deux c'est mieux »



- Programme développé par Tania Lecomte et ses collaborateurs
- 12 séances, d'environ 1h30
- Allant de « suis-je prêt a chercher une relation amoureuse? », à la rencontre, à la vie de couple, en passant par la sexualité et la révélation du diag (ou non).



- Relations amoureuses et cases managers :
- Evoquer l'intimité ?
- Sujet universel
- Demande fréquente des usagers – Puis-je me l'autoriser ?
- Notion de rétablissement +++
- Des compétences particulières pour l'animation du groupe: L'ouverture d'esprit !

- Session 1 : Suis-je prêt à chercher une relation amoureuse ?





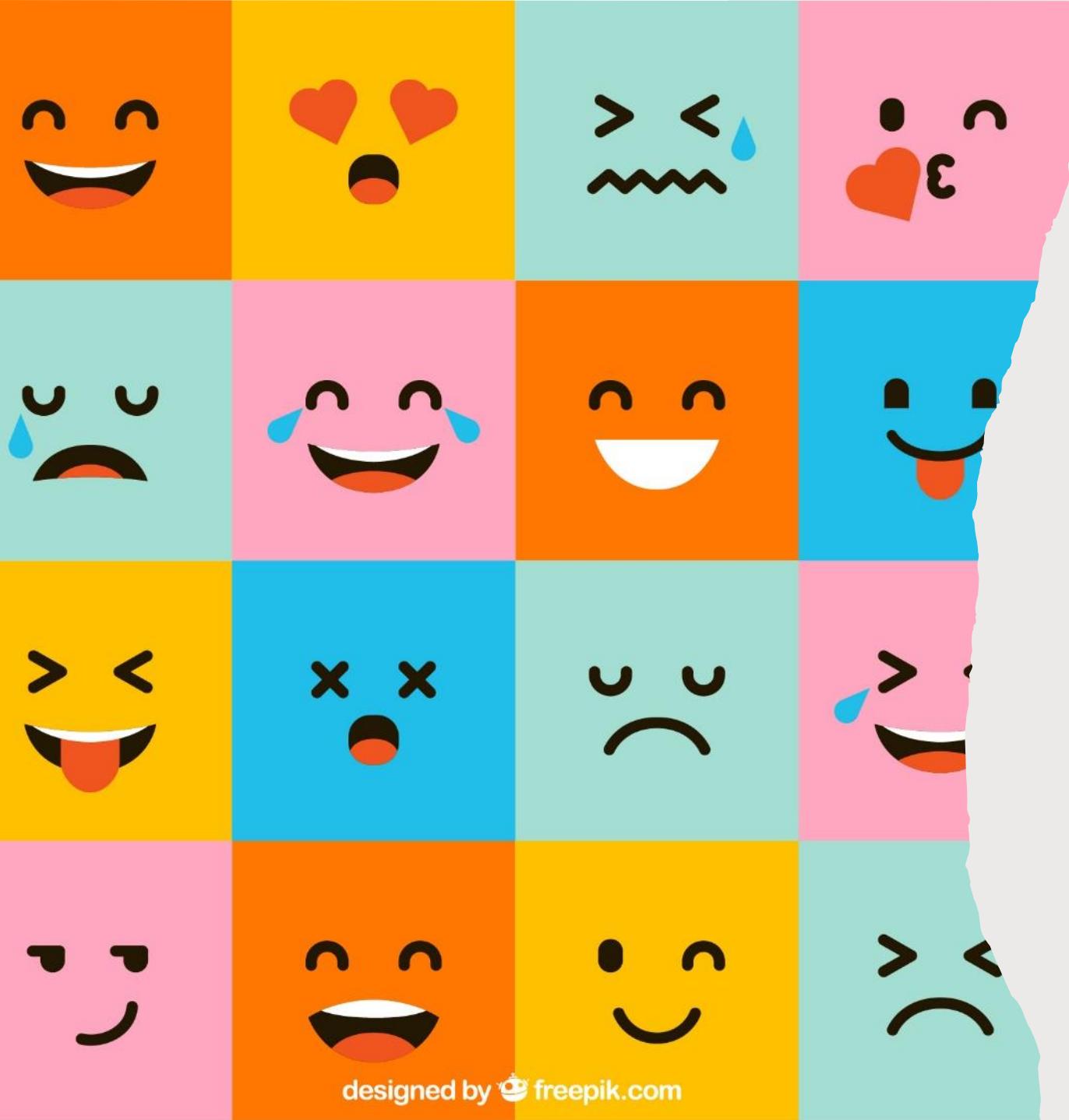
- Session 2 : Ce qu'il faut savoir sur le 'dating' – 1
- Session 3 – Ce qu'il faut savoir sur le dating – 2



Session 4– Entre 'dating' et relation



Session 5 : Mes
qualités en
relation et la
divulgation



- Session 6 : Reconnaître comment je me sens et le partager



Session 7 : Ce qui se passe dans sa tête



Session 8 : Mon histoire et mes craintes



- Session 9 – La sexualité et l'intimité-1
- Session 10 – La sexualité et l'intimité-2

Session 11- La gestion de conflits



Session 12- Communication et bonheur



Retour des usagers:

- Permet d'aborder les préoccupations sur les relations
- Facilite le lien
- Exercices concrets

Retour soignants

- Assiduité dans le groupe
- Aide à libérer la parole
- Permet de réaborder le sujet en individuel

A colorful illustration of a landscape featuring a winding blue river flowing through a valley. The banks of the river are lined with green grass and small trees. In the background, there are rolling hills covered in green vegetation. A large, textured tree trunk and branches are visible in the lower-left foreground.

Merci

Laetitia Crenn – l-crenn@chu-montpellier.fr

Alexandre de Connor – a-deConnor@chu-montpellier.fr