



**CENTRE bipol-AIR**  
Ambulatoire Intégréatif  
orienté Rétablissement

**LIVRET POUR  
L'AIDANT**

**ÊTRE ACTEUR DU  
RÉTABLISSEMENT  
DE MON PROCHE**

Ce livret est à destination des proches aidants des personnes prises en charge au centre bipol-AIR.

Nous l'avons développé pour vous aider à comprendre comment s'articulent les soins dans notre structure et quelle peut être votre place en tant que soutien de votre proche.

Votre implication, en tant qu'aidant, ne se résume pas à une simple assistance dans les tâches quotidiennes. Votre attitude bienveillante et votre soutien émotionnel sont des éléments précieux qui contribuent au sentiment de sécurité et d'acceptation de soi de votre proche patient.

Par ailleurs, votre implication ne signifie pas non plus que vous devez assumer seul(e) la responsabilité du bien-être de votre proche. Il est important de prendre soin de vous-même et de préserver vos propres ressources physiques et émotionnelles. Vous avez sans doute besoin d'être accompagné pour atteindre un équilibre dans votre rôle d'aidant et ce, en accord avec vos valeurs et vos limites.

Ensemble, nous pouvons faire en sorte que votre proche reçoive les meilleurs soins possibles et qu'il puisse s'épanouir pleinement.



# SOMMAIRE

**En quoi consistent les soins psychiatriques ? .....p.4**  
**Nos soins : pour les patients .....p.5**  
**Nos soins : pour les aidants .....p.6**  
**Comment aider mon proche patient ? .....p.9**  
**Mes ressources .....p.16**

# EN QUOI CONSISTENT LES SOINS PSYCHIATRIQUES ?

La psychiatrie est une discipline de la médecine qui s'occupe de la santé mentale. Prendre soin de sa santé mentale est aussi important que prendre soin de sa santé physique pour se sentir équilibré.

Imaginez la santé mentale comme un jardin.

Parfois, ce jardin est en pleine forme : les fleurs fleurissent, les légumes poussent et vous vous sentez bien. Mais il arrive aussi que des mauvaises herbes l'envahissent, que les plantes manquent d'eau ou de soleil, que les graines ne prennent pas et que le jardin ait besoin d'un peu d'aide pour retrouver sa beauté.



C'est là qu'interviennent les soins psychiatriques. Ils sont comme les jardiniers de la santé mentale. Ils vous aident à identifier les problèmes, à comprendre ce qui se passe et à trouver les solutions pour se sentir mieux.

Il existe différents types de soins psychiatriques, qui sont à adapter aux besoins de votre proche patient. On peut consulter un psychiatre pour des entretiens individuels, participer à des thérapies de groupe, prendre des médicaments, ou encore suivre des programmes d'hospitalisation de jour ou complète.

L'important est de trouver ce qui convient le mieux à votre proche patient, en fonction de ses besoins et de sa situation clinique.

Il existe plusieurs professionnels en santé mentale :

- Le psychiatre : diagnostic, orientation, prescription, actes médicaux ;
- Le psychologue : psychothérapie et soutien psychologique ;
- L'infirmier : surveillance clinique et information ;
- Le neuropsychologue : évaluation et entraînement des fonctions cognitives (attention, mémoire, raisonnement, prise de décision) ;
- Le psychomotricien : évaluation et entraînement des fonctions psychocorporelles (interactions entre motricité, sensorialité, cognition et humeur selon le contexte émotionnel et relationnel) ;
- Le sophrologue : entraînement aux techniques de relaxation et d'ancrage.

# NOS SOINS POUR LES PATIENTS

Les prises en charge du centre bipol-AIR répondent à des objectifs que chaque patient fixe avec son psychiatre référent lors de l'admission et qui sont réévalués lors du bilan d'étape après 6 mois de prise en charge.

Ces objectifs de soins sont variés et traduisent les besoins à l'instant présent de votre proche.

Les principaux objectifs sur lesquels les soins s'appuieront sont schématisés ci-contre :

Les objectifs sont traduits en ateliers. Tous les ateliers sont organisés en 6 séances de 1h30 à raison d'une séance par semaine pendant 6 semaines consécutives. Les soins avancent donc sous forme de cycle de 6 semaines.

A partir de ces objectifs de soins nous construisons ensemble un planning d'ateliers qui évolue de cycle en cycle. Les ateliers sont animés par une équipe pluridisciplinaire et s'appuient sur différentes approches psychothérapeutiques et psychocorporelles.



Le but étant que chaque patient reçoive des outils adaptés à la gestion de ses difficultés, se les approprier et les mobiliser aussi bien sur le centre qu'au domicile. Ainsi on retrouve des ateliers de différents niveaux de gestion du stress, des ateliers pour travailler sur l'estime de soi, les habiletés sociales ou l'affirmation de soi, mais aussi des ateliers pour retrouver ou consolider une hygiène de vie équilibrée.



# NOS SOINS POUR LES AIDANTS

## Entretiens familiaux

Dès le début de sa prise en charge, un « entretien familial » est proposé par le psychiatre référent à votre proche patient. Cet entretien a lieu sur un créneau d'une heure avec votre proche, une ou plusieurs personnes de son choix (famille, ami ou personne de confiance) et son psychiatre référent. Il a toujours lieu en présence de votre proche patient et avec son consentement.

Tout d'abord, l'objectif de cet entretien est de vous expliquer le diagnostic car la compréhension des symptômes et l'acceptation du diagnostic par le patient et par son entourage sont des éléments indispensables au rétablissement. Vous pourrez également échanger avec le psychiatre sur les outils de gestion de la crise en cas de besoin.

Ensuite, cet entretien a pour objectif de vous présenter les soins auxquels votre proche patient participe. Votre venue au centre vous permettra d'estimer l'énergie demandée à votre proche pour venir en soins une à plusieurs fois par semaine. Visiter les locaux et rencontrer l'équipe affinera votre perception de l'établissement. Le psychiatre vous présentera l'organisation des soins et les règles de fonctionnement.

Cet entretien vous permettra également de vous exprimer sur la situation de votre proche patient. Il est toujours utile pour le psychiatre référent d'obtenir un avis de l'entourage du patient afin de se faire une idée plus précise de son quotidien et des difficultés qu'il traverse.

En dernier lieu, cet entretien permettra de clarifier auprès de vous les objectifs thérapeutiques de votre proche. Ceci afin d'être réaliste et ne pas devenir un facteur de maintien en fixant à votre proche des objectifs trop élevés.

Il sera toujours possible de renouveler cet entretien afin de faire le point sur l'évolution des objectifs thérapeutiques.

L'entretien familial n'est pas :

- Une thérapie familiale ou une thérapie de couple
- Une tentative de « faire la leçon » au proche patient ou à son aidant
- Une intrusion dans le secret professionnel





# NOS SOINS POUR LES AIDANTS

## **Demi-journée de psychoéducation**

Cette demi-journée permet de vous offrir un espace informatif et d'échanges. Vous serez reçus en l'absence de votre proche.

Cet accueil, animé par des professionnels (psychiatre, psychologue, infirmier), s'organise en deux temps d'atelier d'1h30 chacun : un atelier de psychoéducation puis un groupe de parole.

## Atelier de psychoéducation

Ce temps est animé par un médecin psychiatre et a pour objectif de vous informer sur la démarche diagnostique, les symptômes et la prise en charge de la maladie de votre proche.

## Groupe de parole

Ce temps, animé par une infirmière et une psychologue, a pour objectif le partage d'expérience entre proches aidants au sujet de leur rôle commun. Les thématiques abordées et les outils partagés sont définies en fonction des besoins que vous exprimez. Elles peuvent concerner la communication la gestion des situations de crise, le soutien de votre proche... Il n'est pas possible de participer au groupe de parole sans avoir assisté au groupe de psychoéducation.

Si vous souhaitez renouveler l'expérience, la participation au groupe de parole peut par la suite être renouvelé sur d'autres sessions sans assister au groupe de psychoéducation





# NOS SOINS POUR LES AIDANTS

## Stages d'été - Flash infos Aidants

Il s'agit d'ateliers conçu spécifiquement pour les aidants sur la période estivale.

Il a pour objectif de :

- Mieux comprendre les difficultés de votre proche liées à sa maladie
- Mieux communiquer pour préserver la qualité de votre relation avec votre proche
- Prendre soin de vous pour ne pas vous oublier

Différentes thématiques sont abordées :

- Présentation de l'hôpital de jour et des soins
- Psychoéducation
- Stress
- Emotions
- Stigmatisation
- Communication
- Prendre soin de soi (déléguer, relaxation...)

A la suite de ces 2 jours, si vous souhaitez approfondir les notions évoquées vous pouvez participer au programme de psychoéducation LEO ou aux demi-journée de psychoéducation aidants qui se déroulent tout au long de l'année.



## Programme LEO

Le programme LEO est un programme d'entraînement aux compétences d'aidant, dont l'objectif est de vous transmettre un socle de connaissances et d'outils pour améliorer votre quotidien, et votre façon de réagir lors des périodes de crise.

Au fil de 8 demi-journée, vous pourrez vous entraîner à développer de nouveaux outils et techniques de communication et d'autogestion, dans un esprit de convivialité et de partage avec d'autres familles dont le proche est concerné par un trouble psychique.





# COMMENT AIDER MON PROCHE PATIENT ?

## **1.** J'acquiers des connaissances théoriques pour lutter contre mes idées reçues et mieux comprendre les difficultés de mon proche.

C'est ce que nous appelons de la « Psychoéducation » qui intègre 3 dimensions :

1. Donner de l'information
2. Diminuer le fardeau émotionnel
3. Exprimer les émotions et résoudre les problèmes

La psychoéducation des aidants s'inscrit dans la démarche de rétablissement de votre proche patient. Le rétablissement correspond au processus qui amène à une cicatrisation, c'est-à-dire mener une vie riche et pleine même si les symptômes du trouble n'ont pas totalement disparu.

La psychoéducation des aidants leur permet de mieux comprendre les difficultés et les besoins de leurs proches, de connaître les outils thérapeutiques, et de développer des stratégies d'adaptation pour faire face aux situations difficiles.

Des aidants formés et informés sont en mesure de prodiguer un accompagnement plus adapté et plus individualisé à leurs proches, en tenant compte de leurs besoins spécifiques et de leur situation particulière. Cela contribue à améliorer leur confort, leur sécurité et leur autonomie.

## **2.** Je communique pour préserver la qualité de ma relation avec mon proche.

Communiquer n'est pas inné !

Communiquer s'apprend et s'améliore avec le temps. C'est faire une demande, refuser une proposition ou encore mettre ses limites pour défendre ses besoins ou son opinion.

Communiquer, c'est aussi s'adapter à son interlocuteur en se mettant à sa place.

En fonction de nos émotions, de notre fatigue, ou encore en fonction du contexte, notre message n'est parfois pas optimal.

Sollicitez les soignants de votre proche patients pour être orienté selon vos besoins.





# COMMENT AIDER MON PROCHE PATIENT ?

## 3. Je prends soin de moi pour ne pas m'oublier

Agir pour son bien-être est crucial pour pouvoir aider efficacement son proche. Voici quelques points importants à garder en tête.

### Gestion du stress et des émotions :

- Reconnaître ses émotions. Il est important de s'autoriser à ressentir toutes les émotions, même les désagréables, comme la tristesse, la colère ou la frustration, la peur ou le stress.
- Exprimer ses émotions. Parler à un ami, un membre de sa famille, un thérapeute ou rejoindre un groupe de soutien peut aider à identifier et accepter ses émotions.
- Utiliser des techniques de relaxation. Pratiquer des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga ou la respiration profonde peut aider à gérer le stress et l'anxiété. Il existe des applications gratuites sur smartphone pour vous aider : *Petit Bambou*, *Respi Relax*.

### Savoir déléguer :

- N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage. Famille, amis, voisins, services d'aide à domicile, associations d'aidants... il existe de nombreuses personnes qui peuvent vous apporter un soutien ponctuel ou régulier.
- Lâchez prise sur certaines tâches. Il est important de se concentrer sur l'essentiel et de ne pas vouloir tout faire soi-même.
- Accordez du temps aux activités personnelles. Se faire plaisir et prendre soin de soi est essentiel pour recharger ses batteries.

### Numéros et ressources utiles :

- Prévention du suicide : 3114 (24h/24, 7j/7)
- Écoute Santé Mentale : 01 45 39 40 00
- Collectif Handicaps Psychiques : 01 40 21 11 88
- UNAFAM "Ecoute Famille" : 01 42 63 03 03
- L'univers des aidants : 01 84 72 94 72
- Ma Boussole Aidant - [maboussoleaidants.fr](http://maboussoleaidants.fr)
- Métropole Aidante - [metropol-aidante.fr](http://metropol-aidante.fr)
- France Répit - [france-repit.fr](http://france-repit.fr)

### Evaluez votre épuisement



# COMMENT AIDER MON PROCHE PATIENT ?

## 4. J'interviens en cas de crise pour assurer sa sécurité et celle de son proche.

Il est important de communiquer avec votre proche en amont, afin qu'il vous partage des stratégies déjà identifiées.

Vous pouvez lui proposer de rédiger ensemble une fiche « conduite à tenir ».

### Voici quelques conseils :

1. Évaluez la situation : Identifiez la nature de la crise et le niveau de dangerosité.
2. Sécurisez le lieu : Éloignez les objets dangereux et assurez-vous qu'il n'y a pas de risque de chute ou de blessure.
3. Parlez calmement à votre proche : Essayez de le rassurer et de le calmer en lui parlant d'une voix douce et posée.
4. Contactez les secours si nécessaire : Si la situation est dangereuse ou si vous ne savez pas quoi faire, n'hésitez pas à appeler le 15 ou le 112.

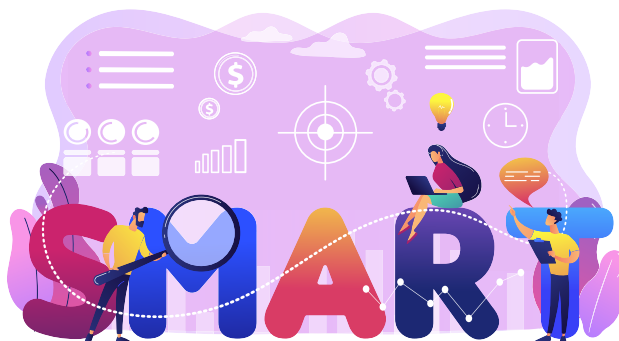
### Numéros utiles côté patients :

- SOS Suicide : 01 45 39 40 00 (24h/24, 7j/7)
- Souffrance prévention du suicide : 3114
- Écoute Santé Mentale : 01 45 39 40 00
- Samu : 15
- Pompiers : 18

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider et vous soutenir, vous et votre proche.

## 5. Je soutiens mon proche dans l'accomplissement de ses propres objectifs

Il est important de prendre conscience que vos objectifs ne sont pas ceux de votre proche. Nous leur apprenons à définir des objectifs adaptés à leurs besoins selon la méthode SMART afin d'augmenter leur chances de succès.





# COMMENT AIDER MON PROCHE PATIENT ?

La méthode SMART est un outil simple mais puissant pour définir des objectifs précis et clairs.

**SMART** est un acronyme qui signifie :

- **Spécifique** : L'objectif doit ne doit laisser aucune place à l'interprétation.
- **Mesurable** : Il doit être possible de quantifier l'objectif afin de suivre sa progression et de déterminer s'il a été atteint.
- **Atteignable** : L'objectif doit être ambitieux mais réaliste, compte tenu des compétences, des ressources et du temps disponible.
- **Réaliste** : L'objectif doit être pertinent et en accord avec ses valeurs et ses priorités.
- **Temporellement défini** : L'objectif doit avoir une date limite.

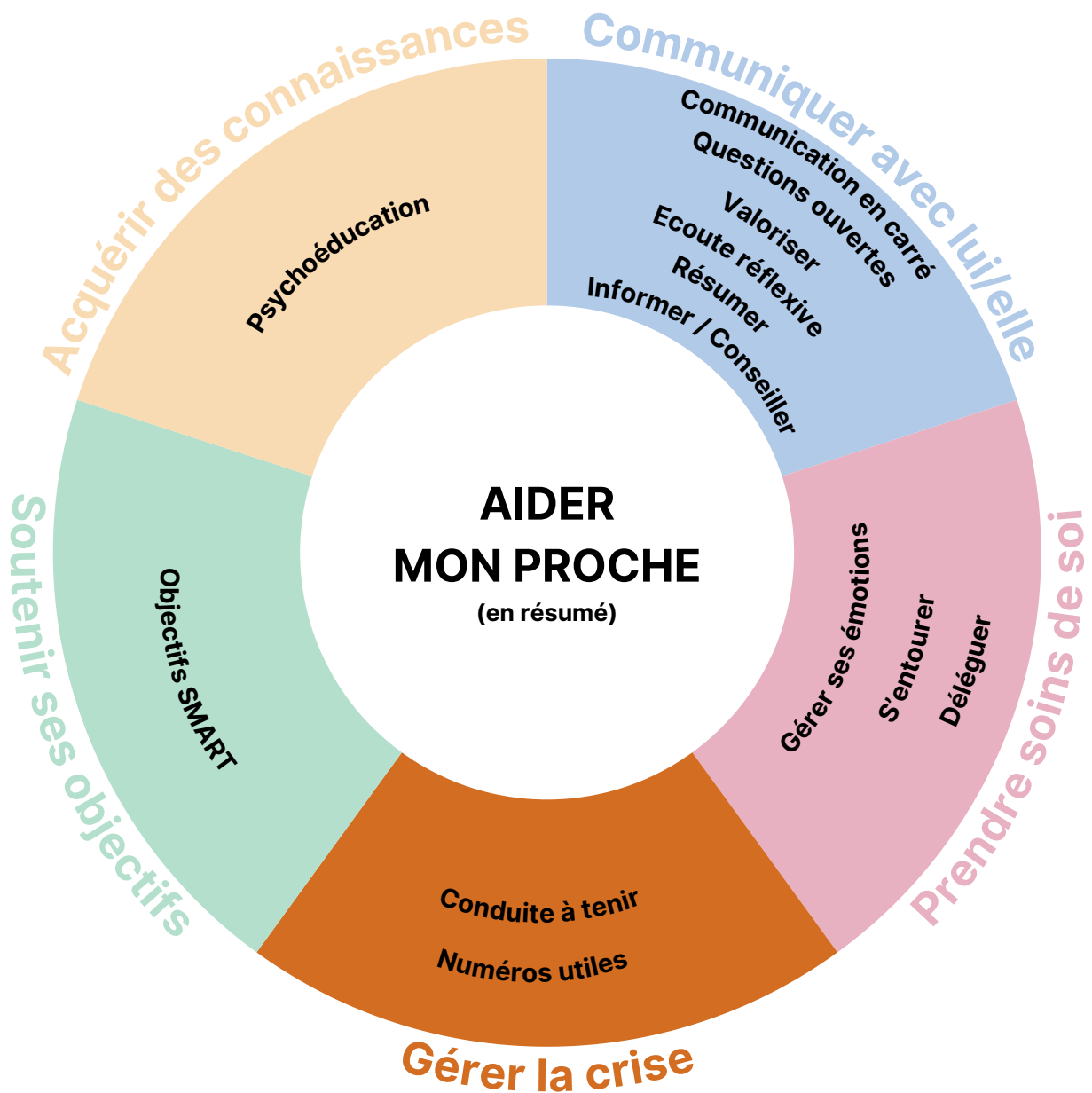
Voici quelques exemples d'objectifs SMART :

| Mauvais objectif                 | Objectif SMART   |
|----------------------------------|--|
| Je veux aller mieux              | Je veux pratiquer 5 minutes de méditation tous les matins à partir de la semaine prochaine |
| Je veux ne plus avoir de douleur | Je veux reprendre la zumba tous les mercredi soir d'ici le 21 juin malgré la douleur       |
| Je veux me mettre en forme       | Je veux courir 5 km trois fois par semaine d'ici à la fin de l'été                         |
| Je veux reprendre la lecture     | Je veux lire ce roman avant la fin du mois   |

Pour définir des objectifs SMART :

- Décomposez les grands objectifs en objectifs plus petits et plus gérables.
- Créez un plan d'action pour chaque objectif.
- Suivez les progrès et célébrez les succès.

# COMMENT AIDER MON PROCHE PATIENT ?





# MES RESSOURCES

## MES AIDES

|   |  |
|---|--|
| <b>TECHNIQUES DE GESTION ÉMOTIONNELLE</b> |  |
| <b>PSYCHOTHÉRAPIES</b>                    |  |
| <b>ALIMENTATION</b>                       |  |
| <b>EXERCICE PHYSIQUE</b>                  |  |
| <b>SOMMEIL</b>                            |  |
| <b>SORTIES</b>                            |  |
| <b>ACTIVITÉS</b>                          |  |
| <b>AUTRES</b>                             |  |

**LES LIEUX OÙ JE ME SENS BIEN / APAISÉ(E) :**



LIVRET ÉLABORÉ PAR L'ÉQUIPE DU



CENTRE

bipol-AIR

Ambulatoire Intégré  
orienté Rétablissement