

## « Vivre ensemble la maladie d'un proche – Aider l'autre et s'aider soi même »

« Un jour tout bascule : une impression, un signe, un symptôme&hellip; La maladie vient non seulement bouleverser la vie d&rsquo;une personne, mais aussi celle de ces proches. Confronté à cette situation grave qui suscite la peur et le doute, il est parfois difficile de faire face seul.

Le Dr Christophe Fauré, psychiatre, spécialiste de l&rsquo;accompagnement des malades et de leur famille, aborde ici la souffrance de ceux qui vivent avec le malade. C&rsquo;est aux proches qu&rsquo;il s&rsquo;adresse, en les aidant à :

- Comprendre les sentiments de chacun
- Reconnaître l&rsquo;impact de la maladie sur la relation et l&rsquo;intimité
- Savoir communiquer avec les médecins
- Ne pas « s&rsquo;oublier soi même »
- Aider un enfant dont le parent est gravement menacé
- Se préparer à la fin, lorsqu&rsquo;elle est inévitable&hellip;

Avec la sensibilité qui caractérisait son premier livre, *Vivre le deuil au jour le jour*, Le Dr Christophe Fauré aborde ce problème sous tous ses aspects, même les plus tabous.

Un ouvrage unique qui apporte une aide réelle et chaleureuse ».

### Table des matières

#### Introduction

#### 1. Vivre auprès d&rsquo;un proche très malade

- o Vous vous en souvenez ?...
- o Des pièges à éviter : la plan de bataille &ndash; faire confiance &ndash; le piège de la sur- dépendance &ndash; le piège de la fusion &ndash; le piège de la toute-puissance
- o L&rsquo;emprise psychique de la maladie : un fragile équilibre &ndash; votre travail de deuil &ndash; le deuil anticipé &ndash; la sexualité &ndash; l&rsquo;épuisement affectif
- o Comprendre les mécanismes de protection du malade : le déni &ndash; la dénégation &ndash; l&rsquo;isolation &ndash; le déplacement / la projection &ndash; la maîtrise &ndash; la régression
- o Comprendre le malade et se comprendre soi même

#### 2. Se parler

- o Les mécanismes de protection qui parasitent la communication : rassurer trop vite &ndash; moraliser trop vite &ndash; conseiller trop vite &ndash; donner des solutions trop vite &ndash; consoler trop vite &ndash; argumenter, persuader trop vite &ndash; esquiver trop vite et banaliser &ndash; questionner trop vite
- o Vraiment se parler
- o Un cas particulier : la menace suicidaire &ndash; ne jamais sous-estimer une menace suicidaire &ndash; évaluer l&rsquo;urgence de la menace suicidaire &ndash; dans quel contexte apparaît ce désir ? &ndash; en dehors du contexte d&rsquo;urgence
- o Accompagner les émotions

#### 3. Communiquer avec les médecins

- o La vérité, mais quelles vérités ?
- o Les peurs des médecins : le peur de ne pas savoir quoi dire &ndash; la peur de ne pas être à la hauteur professionnellement &ndash; la peur de leurs propres émotions &ndash; une difficile mais incontournable nécessité
- o Communiquer dans le monde hospitalier : savoir qui est qui &ndash; prenez rendez vous &ndash; en cas de tension
- o S&rsquo;informer et apprendre : où trouver les informations médicales ?

4. L'&quot;enfant face à la maladie grave d'&quot;un parent
  - o Les premiers signes d'&quot;alerte
  - o La dépression
  - o La culpabilité
  - o Pourquoi parler à l'&quot;enfant : que dire et comment le dire ? Les tranches d'&quot;âge &ndash; le tout petit (entre 3 et 6 ans), le plus grand (entre 6 et 11 ans) &ndash; l'&quot;adolescent
  - o Le besoin de sécurité &ndash; l'&quot;enfant sage
  - o Poser les limites
  - o Si la situation se dégrade
5. Prendre soin de soi
  - o Le corps : le sommeil &ndash; l'&quot;alimentation &ndash; l'&quot;activité physique
  - o L'&quot;esprit : apprendre à reconnaître ses propres émotions &ndash; la colère et le ressentiment &ndash; la culpabilité &ndash; la peur &ndash; les émotions d'&quot;emprunt
  - o Le burn-out : quelles sont les manifestations du burn-out ? &ndash; il révèle toujours une négligence de soi &ndash; comment éviter une telle situation ? &ndash; savoir s'&quot;organiser
  - o Se faire aider : accepter de l'&quot;aide &ndash; quelles autres aides solliciter ? se faire aider psychologiquement
6. Si un jour la guérison survient
  - o Les dégâts psychiques de la maladie
  - o Les renoncements &ndash; les changements de priorités &ndash; les rôles différents &ndash; l'&quot;épuisement &ndash; le processus de deuil &ndash; la perte des « bénéfiques secondaires »
  - o La phase dépressive
  - o L'&quot;oubli de la maladie
7. Quand les choses ne s'&quot;améliorent pas&hellip;
  - o L'&quot;incertitude &ndash; l'&quot;acceptation
  - o La détresse des soignants : et les infirmières dans tout cela ?
  - o Une nouvelle façon de vivre ensemble &ndash; mettre ses affaires en ordre
  - o Un lieu pour mourir &ndash; mourir à la maison &ndash; mais a-t-on vraiment le choix ?
8. Les soins palliatifs
  - o En quoi consistent les soins palliatifs ?
  - o Le contrôle de la douleur : bien prescrire la morphine &ndash; les peurs liées à la morphine &ndash; la peur de la dépendance &ndash; deux effets secondaires
  - o Les soins palliatifs sont des soins actifs &ndash; la douleur totale
  - o Les proches
  - o Quels lieux pour les soins palliatifs ? &ndash; L'&quot;esprit des soins palliatifs
9. La tentation de l'&quot;euthanasie
  - o Qui demande quoi ? : L'&quot;extrême ambivalence du malade &ndash; du côté des soignants &ndash; du côté des proches &ndash; du côté du malade
  - o La demande d'&quot;euthanasie en tant que protection psychique &ndash; la dignité
  - o Que dire ? Que faire ? &ndash; Prendre la demande en considération : s'&quot;asseoir et écouter &ndash; parler
10. les derniers instants de la vie
  - o Le processus de la mort
  - o La première étape : les prémices de la mort à venir &ndash; la désorientation &ndash; l'&quot;agitation
  - o La deuxième étape : l'&quot;accélération &ndash; l'&quot;altération de la conscience &ndash; le coma
  - o La troisième étape : le moment de la mort
  - o Prendre du temps pour soi &ndash; les derniers instants

Conclusion &ndash; bibliographie - associations