

5. L'épuisement chez les proches

Considérer les proches et créer un lien avec eux vise, entre autres, à développer, au fil du temps, une bienveillance mutuelle pour prévenir leur épuisement et les aider à prendre soin d'eux-mêmes. Si les échanges avec les proches relativement à leurs besoins vous font suspecter chez eux un sentiment d'épuisement ou de dépassement par rapport à la situation et à leur rôle, voici quelques pistes d'intervention à explorer :

- Augmenter temporairement l'intensité des services.
- Normaliser leur état, sans pour autant leur donner l'impression que le sentiment d'épuisement passera sans qu'ils aillent chercher de l'aide.
- Proposer une référence systématique vers un organisme de soutien pour les proches en santé mentale (voir l'Encadré 12 à la page suivante).
- Déterminer avec eux des stratégies qui pourraient les aider à mieux composer à court terme avec la situation (voir section **OUTILLER**).
- Utiliser les mécanismes déjà en place dans votre établissement pour renseigner et orienter systématiquement les proches vers des associations qui peuvent leur venir en aide lorsqu'un besoin en ce sens est relevé¹².

12. Les établissements de santé et de services sociaux sont en effet tenus d'avoir de tels mécanismes en place depuis le Plan d'action en santé mentale 2015-2020 du MSSS (3).

Encadré 12 : La référence systématique

La référence systématique est une démarche dans laquelle l'intervenant d'un établissement de santé et services sociaux remplit un formulaire de référence et le transmet directement à l'organisme de soutien pour les membres de l'entourage de sa municipalité ou de sa région afin que celui-ci communique avec le proche par téléphone. Pour ce faire, le proche doit consentir à la divulgation de certaines informations personnelles. Ainsi, le proche sera approché par l'organisme de soutien, mais sans aucune obligation d'accepter les services offerts. L'avantage de cette démarche est de créer un premier contact sans que le proche ait à porter la responsabilité de l'entreprendre ou doive retenir l'information sur les services de l'organisme.

Dans certains cas, cette référence peut aussi se faire de manière personnalisée, c'est-à-dire que l'intervenant peut proposer de communiquer avec l'organisme de soutien avec le proche. Cela permet de répondre au besoin plus rapidement et de fournir de l'information supplémentaire sur la situation. Si vous souhaitez agir de manière préventive, des stratégies et des outils pour guider les proches sont disponibles :

1. Créer avec les proches un répertoire de ressources de soutien

- Trouver avec le proche les diverses sources de soutien à sa disposition (membres de la famille, amis, voisins, professionnels de la santé, associations ou organismes de soutien, intervenants en soutien spirituel ou religieux, etc.) et l'inviter à enregistrer leurs numéros dans son téléphone.
- Associer l'une ou l'autre de ces formes de soutien à des besoins que le proche peut ressentir lors d'une période difficile. Par exemple : 1) pour se confier ou épancher ses émotions : un ami en particulier ; 2) pour obtenir des informations et du soutien : une association ; 3) pour obtenir du répit : un membre désigné de la famille ; etc.

2. Fournir des documents utiles sur le rôle de proche et les différentes manières de prévenir l'épuisement.

Par exemple :

- Règles d'or pour faire partie de la solution(111) : <https://capsantementale.ca/wp-content/uploads/2017/09/Fascicule-FINAL-Sans-Marques.pdf>.
- Guide L'Indispensable (19) : https://www.capsantementale.ca/wp-content/uploads/2019/04/29829_Guide-Indispensable_QUEBEC.pdf.
- Guide d'information et de soutien destiné aux membres de l'entourage d'une personne atteinte de maladie mentale(112) : <https://www.capsantementale.ca/wp-content/uploads/2021/09/guide-famille-maladie-mentale.pdf>.
- Prendre soin de moi... tout en prenant soin de l'autre. Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants(113) : <https://ciusssmcq.ca/telechargement/627/guide-de-prevention-de-l-epuisement-aux-proches-aidantes-et-aux-proches-aidants>.
- Guide des proches aidants en santé mentale : Un guide pour les aidants des personnes vivant avec une maladie mentale ou aux prises avec un trouble de santé mentale (114) : <https://www.ottawapublichealth.ca/fr/public-health-topics/mental-health-caregiver-guide.aspx>.
- Dépliant « Prendre soin de soi en tant qu'aidant naturel » (115) : https://cmha.ca/wp-content/uploads/2018/08/CarefortheCaregiver-NTNL-brochure-FR-2017_WEB.pdf.