

Exercice

Les stratégies d'adaptation

Consignes de l'exercice

- Lire attentivement la vignette clinique.
- Nommer les stratégies d'adaptation qui peuvent être proposées au proche dans chacune des trois catégories suivantes : stratégie d'adaptation par rapport à soi, par rapport à la situation et par rapport à la personne).
- Pour alimenter votre réflexion, vous pouvez vous reporter à la figure 5, *Représentation des stratégies d'adaptation qui peuvent être proposées aux proches*, du Guide.

Vignette clinique

Antoine, 21 ans, a récemment été hospitalisé à la suite d'un épisode de manie avec éléments psychotiques. Il a reçu un diagnostic de trouble bipolaire. Il vit temporairement chez sa mère, Annie, et reçoit des services de l'équipe de soutien intensif dans le milieu.

Vous êtes l'intervenant d'Antoine et, lors d'une rencontre à domicile, vous constatez des signes d'épuisement chez Annie. Avec la permission d'Antoine d'aborder son état de santé mentale ainsi que les services fournis, vous prenez un temps avec Annie pour comprendre son vécu et ses besoins.

Vous constatez qu'Annie est très investie auprès de son fils. Elle vit beaucoup d'inquiétude et ressent de la culpabilité quant à sa situation. Elle raconte qu'elle a lu plusieurs livres sur la maladie de son fils pour essayer de mieux la comprendre et savoir quoi faire. Elle a pris un congé de travail pour « surveiller » Antoine et l'aider à reprendre le contrôle de sa vie. Elle se dit inquiète du risque de rechute. Depuis le retour d'Antoine à la maison, elle dort peu, et ses activités quotidiennes sont centrées sur la surveillance et la gestion des besoins quotidiens de son fils.

De plus, elle exprime le désir d'un retour rapide à la vie normale, ce qui la conduit parfois à exercer une pression sur Antoine. Elle interprète parfois certains de ses comportements comme un manque de motivation et de volonté. Cela occasionne des tensions entre elle et son fils.

L'intervenant demande à Annie si elle fait des choses pour prendre soin d'elle-même dans toute cette situation. Elle répond que, pour l'instant, toute son énergie est concentrée sur le bien-être de son fils.

En considérant les trois catégories de stratégies d'adaptation proposées aux proches, comment intervenez-vous auprès d'Annie et que lui suggérez-vous?

En fonction de l'information dont vous disposez, renforcez les stratégies qui semblent bénéfiques et aidez-la à trouver d'autres stratégies adaptées à sa situation.

Stratégies d'adaptation par rapport à la situation

Stratégies d'adaptation par rapport à la personne

Stratégies d'adaptation par rapport à soi

Éléments de réponse

En considérant les trois catégories de stratégies d'adaptation proposées aux proches, comment intervenez-vous auprès d'Annie et que lui suggérez-vous?

Stratégies d'adaptation par rapport à la situation

- Confirmer le fait que son réflexe d'aller chercher de l'information est une manière de s'adapter à la situation. Lui recommander des sources fiables.
- L'informer au sujet des symptômes de la maladie, du traitement offert et du processus de rétablissement en général. Aider Annie à distinguer les comportements qui sont liés à la maladie et ceux qui sont liés à Antoine en tant que personne.
- Trouver avec Annie des stratégies de soutien qui favorisent l'autonomie d'Antoine. Comme Annie fait beaucoup de choses pour Antoine, lui souligner que cela peut freiner son autonomisation et que lui apporter un soutien bienveillant, sans tout faire à sa place, favorisera son rétablissement.
- Annie espérait un retour rapide à la « vie normale »; l'aider à ajuster ses attentes. Par exemple, viser d'abord la stabilité de l'humeur, puis fixer de petits objectifs réalistes.
- En collaboration avec Antoine et sa mère, rédiger un plan de crise et un plan pour prévenir l'épuisement d'Annie.

Stratégies d'adaptation par rapport à la personne

- Aider Annie à établir des limites claires et bienveillantes dans son rôle de proche aidante, notamment pour prévenir son épuisement et favoriser l'autonomie de son fils. En préparation à une rencontre avec Annie et son fils, déterminer les attentes qu'elle souhaiterait exprimer à Antoine.
- Conseiller à Annie d'établir des règles dans la maison, en collaboration avec son fils : encourager Antoine à faire des tâches simples.
- Encourager Annie à ne pas agir à la place d'Antoine. La guider pour qu'elle mette en place un soutien qui respectera le rythme d'Antoine.

Stratégies d'adaptation par rapport à soi

- Valider les efforts d'Annie et normaliser ses comportements et émotions en réaction à la situation.
- L'accompagner pour qu'elle reconnaisse ses propres signes de fatigue (ex., irritabilité, isolement) et accepte ses émotions, même celles qui sont contradictoires. Accepter et normaliser ses émotions.
- Lui donner quelques pistes pour mieux comprendre son rôle de proche aidante : par exemple, suggérer des lectures de sites Web ou du matériel éducatif destiné aux proches ou la mettre en contact avec un pair aidant famille.

- Suggérer à Annie d'être mise en contact avec un organisme de soutien aux proches (ex. : faire une référence systématique ou l'accompagner pour son premier appel ou la visite du site Web d'un organisme).
- Lui conseiller de mieux doser l'énergie qu'elle consacre à son fils et de garder du temps pour prendre soin d'elle. Miser sur la reprise de saines habitudes de vie. Suggérer à Annie de se fixer un objectif pour la semaine, tel que marcher quotidiennement, recommencer à voir ses amies ou envisager un retour progressif au travail. Faire un suivi lors d'une prochaine rencontre.

Représentation des stratégies d'adaptation qui peuvent être proposées aux proches

Par rapport à la situation	Par rapport à la personne	Par rapport à soi
1. Prendre du recul et comprendre la situation 2. Adapter ses attentes et son approche 3. Prévenir l'épuisement	1. Mieux communiquer avec la personne 2. Mettre ses limites	1. Mieux se connaître 2. Prendre soin de soi-même
Demander de l'aide dès que le besoin se fait sentir. Déléguer des responsabilités dans les moments difficiles.		

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux (2026). *Guide de bonnes pratiques pour l'implication des proches en santé mentale : considérer, intégrer, outiller*. Gouvernement du Québec.