



Mon rôle de proche: Quelle place dans ma vie quotidienne

Roxane COURTHIAL et Ariane SANCHEZ
Psychologues cliniciennes

Journée Rhônealpine d'information sur la sclérose en plaques et maladies apparentées
25 novembre 2023, Villeurbanne

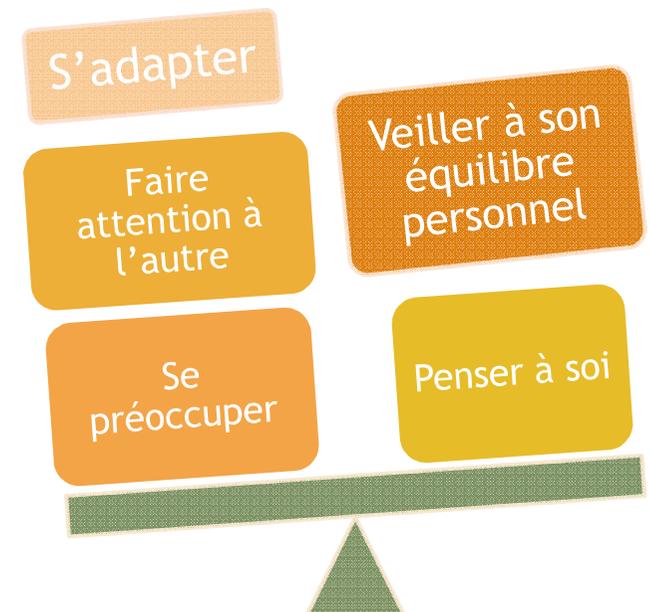
Être proche
d'une
personne
atteinte de
SEP :

Une multitude de situations en fonction :

- **De la relation** : nature du lien, personnalités
- **De la maladie** : niveau d'évolution, type de symptômes
- **De l'environnement** : mode de vie

Accompagner un proche dans la maladie : quels besoins ?

- Comprendre la maladie, avoir de l'information, faire preuve de curiosité
- Communiquer avec son proche sur ses besoins et les vôtres (être à l'écoute et s'exprimer)
- Etre un soutien (émotionnel, matériel, physique...?)
- L'encourager à prendre soin de lui / d'elle
- (soutien d'estime)
- Le/la reconnaître en tant qu'individu
- L'aimer
- Bienveillance/non jugement



Brainstorming

Prendre soin de soi

Les Besoins Fondamentaux chez les êtres humains

5 besoins fondamentaux (*nourriture psychologique*):

- L'attachement sécuritaire aux autres (stabilité, sécurité, attention à l'autre, acceptation)
- L'autonomie (≠ autosuffisance), la compétence et le sens de l'identité
- La liberté de s'exprimer et d'exprimer ses émotions
- (*La spontanéité et le jeu*)
- Les limites et l'autocontrôle

Les Besoins Fondamentaux chez les êtres humains

En lien avec le vécu de la maladie:

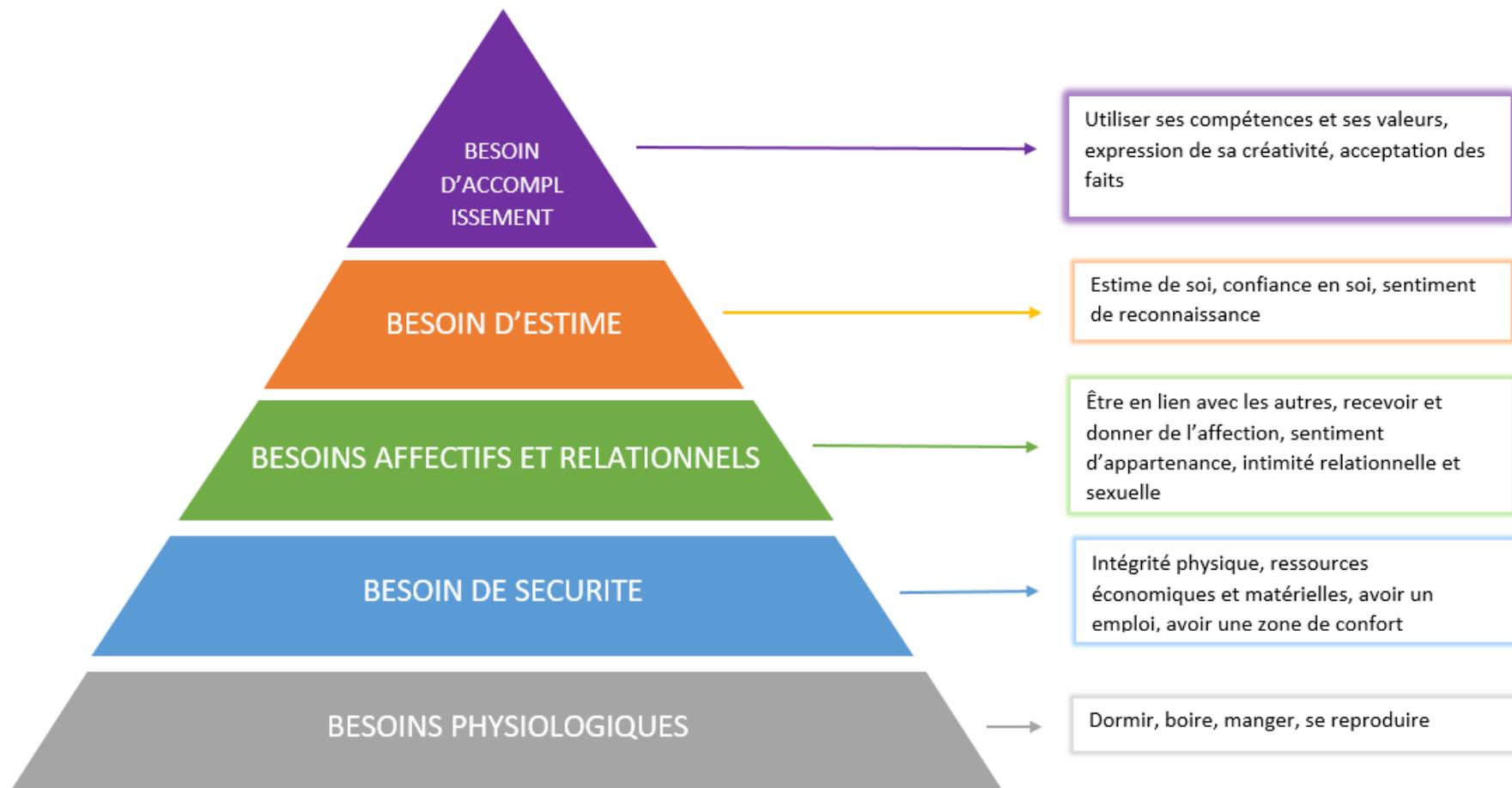
- Besoin fondamental de **reconnaissance**: Assurance que ce que je vis peut-être reçu, entendu et que quelqu'un peut lui donner de l'importance
 - Exemple : validation du vécu des symptômes invisibles

- Besoin fondamental **d'affection**: Pour se sécuriser, se reconforter, lutter contre l'isolement, le sentiment d'abandon

- Besoin fondamental **de se raconter**: Faire un pont pour combler le « trou »/la rupture créée par l'évènement

- Besoin **d'appartenance** à un/plusieurs groupes: s'identifier à d'autres personnes qui partagent les mêmes expériences, les mêmes valeurs
 - Exemple : venir à la JRA

La Pyramide des besoins de Maslow



La pyramide des besoins de Maslow

- Etat des lieux de ma pyramide
 - Quels sont les besoins qui sont comblés?
 - Quels sont les étages de ma pyramide que j'estime solide(s)/fragile(s)?
 - Quelles sont les parties de ma pyramide qui ont été modifiées par la maladie de mon proche?
---> fragilisées ou consolidées
 - Que me reste-t-il à construire / reconstruire / consolider?

La carte conceptuelle



Où trouver ma « nourriture fondamentale »?

- Quels sont les lieux qui me permettent de me nourrir? Quel(s) type(s) de nourriture(s) j'y trouve?
- Certains lieux ont-ils arrêté de me nourrir/me nourrissent moins bien qu'avant?
- Certains lieux me sont-ils devenus difficiles d'accès, me privant ainsi de leurs nourritures?
- Ai-je découvert de nouveaux lieux qui me nourrissent ?

Conclusion

- Nous sommes responsables de comprendre nos besoins fondamentaux et de les nourrir
- La manière de nourrir nos besoins fondamentaux peut changer au cours de notre vie
- La priorité que l'on met à nos besoins fondamentaux peut changer selon les périodes de vie
- Les évènements de vie marquants peuvent modifier certains de nos besoins et leur accès