



Faire Face avec son proche

La santé mentale à l'ère du COVID-19

S'intéresser à la façon dont le secteur de la santé mentale et de la psychiatrie fait face depuis le début de la crise sanitaire, c'est s'intéresser aux professionnels, aux services et aux institutions, certes, mais également au vécu des usagers et de leurs familles, directement impactés par les mesures de confinement dans le secteur.

Cet été, le CRéSaM est parti à leur rencontre pour faire le point sur la situation, et évoquer avec eux leurs réalités, faites de ressources mais aussi de difficultés.

« Notre quotidien s'est transformé »

Sarah Crew est une femme active, bien occupée. À côté de sa vie professionnelle, elle a également une vie de mère, bien remplie... Pour elle, le confinement a sonné l'arrêt de tout. En télétravail à temps plein au plus fort du confinement, elle travaille depuis chez elle où elle vit avec son fils âgé d'une trentaine d'années. Son fils est suivi depuis plusieurs années par un psychiatre et un psychologue. Il s'investit également dans un centre de jour où il participe à des activités thérapeutiques. Ça, c'était avant le confinement... Du jour au lendemain, leur quotidien s'est vu transformé par l'arrêt des consultations chez le psychiatre et le psychologue, et la fermeture du centre de jour où il participait à une activité une fois par semaine. Les consultations ont continué par téléphone. Un coup de téléphone et un SMS pour prendre des nouvelles : c'était "ok" pour Sarah, parce qu'il y avait une bonne relation de base avec chacun des intervenants. Par contre, pour son fils, le téléphone... c'est pas la panacée ! Les contacts entre lui et ses intervenants n'ont pas été nombreux.

Si Sarah a continué à travailler depuis chez elle, pour son fils cela devenait à la longue bien difficile de trouver de quoi s'occuper. *"Il ne pouvait pas m'accompagner pour les courses ni pour les ballades, alors que d'habitude, ce sont des moments qui lui font beaucoup de bien"*. Les journées ont été parfois longues, très longues... et le manque d'appétit s'est aussi fait sentir durant le confinement, ce qui n'a pas aidé le fils de Sarah à garder la forme tout au long des semaines qui s'écoulaient.

« Prendre soin dehors »

À l'heure où nous rédigeons cet article, le 28 août, le fils de Sarah est "stable". À notre question de savoir à quoi le secteur devrait être attentif en cas de deuxième vague et de re-confinement, Sarah inviterait le secteur à être créatif, à oser "prendre soin dehors". *"Proposer une ballade à mon fils, un échange en respectant les distanciations physiques. C'est possible de continuer à accompagner des patients en santé mentale malgré la crise sanitaire"*. Pour Sarah, une sorte d'habitude s'installe, qu'elle remarque aussi chez ses proches. *"On a pris l'habitude de la situation. On se contacte de moins en moins"*.

L'enjeu est pourtant très important pour les prochaines semaines, et les prochains mois : maintenir un lien avec d'autres, maintenir le réseau !

L'asbl Similes Wallonie est une association de familles et d'amis de personnes atteintes de troubles psychiques, qu'elles soient diagnostiquées ou non. Elle s'appuie sur une équipe de professionnels. L'association propose aux proches des formations, du soutien, de l'information et des possibilités de participation aux politiques de santé mentale.



Plus d'infos :
www.wallonie.similes.org

S'entraider même à distance

Vanessa, confinée en hôpital psychiatrique

Pour Caroline, maman de Vanessa (40 ans), le confinement a constitué une véritable épreuve. « Le confinement a augmenté l'anxiété de ma fille, qui était déjà là avant ». Par le passé, Vanessa avait déjà connu des hospitalisations en psychiatrie. Lorsque la crise sanitaire a commencé en mars dernier, elle vivait chez elle, à son domicile. « À un moment donné du confinement, les travaux d'intérieur ont repris dans son habitation. Ça n'a pas du tout été, elle a été submergée par les angoisses ». Caroline appelle alors l'équipe mobile, qu'elle connaît bien. Malgré la situation de « lock down » dans les hôpitaux psychiatriques à cette période (entrées et sorties extrêmement limitées), l'équipe arrive à faire hospitaliser Vanessa. « À son arrivée, elle est restée 9 jours enfermée dans sa chambre, en attendant les résultats de son test COVID-19. Même les repas devaient se prendre en chambre. Elle n'a vu personne pendant 9 jours ». Une fois son test révélé négatif, Vanessa a pu être visitée une fois par semaine. « C'est moi qui suis allée la voir durant ces 2 mois d'hospitalisation. Une seule personne était autorisée à venir, durant 30 minutes, une fois par semaine. Ce fut moralement très très dur. À part reprendre son ligne sale et parler de « petites » choses, nous n'avions pas le temps pour autre chose ».

Depuis lors, Vanessa est sortie de l'hôpital. Elle est suivie par l'équipe mobile qui continue à l'accompagner dans son parcours... Une psychologue la suit également, afin de la soutenir dans cette période très difficile à vivre. « Je pense que pour les personnes vivant avec une souffrance psychique, il faut éviter l'isolement à tout prix, c'est terrible, elles se sentent abandonnées de toute part ».

Via les groupes d'entraide de Similes Wallonie, Caroline bénéficie du soutien d'autres familles qui, comme elle, ont un proche en souffrance psychique. Un précieux soutien.

Pour les familles qui ont eu la force de chercher des informations sur le net, elles ont notamment pu trouver de l'entraide au sein des groupes de parole Similes, organisés en visioconférence pour les régions du Hainaut, de Namur ou Liège. « À un de nos groupes de parole, j'ai eu un jour une maman dans son lit », explique Stéphanie Lemestré. « Elle n'avait tout simplement plus la force de se lever, elle était vidée ». L'asbl a également développé une page Facebook pour favoriser l'entraide et le soutien entre familles. Stéphanie Lemestré reste pourtant soucieuse de toutes ces familles qui n'ont pas accès aux outils numériques, aux écrans, qui sont très fragiles socialement ou psychologiquement, où les besoins vitaux sont là avant tout le reste. C'est une évidence que le COVID-19 renforce encore leur isolement. Comment vont-elles oser demander de l'aide ? »





« Allions nos forces pour que les patients se rétablissent »

Pour Stéphanie Lemestré, coordinatrice de l'asbl Similes Wallonie - association de familles et amis de personnes vivant avec un trouble psychique, la crise sanitaire est une crise sans précédent à laquelle chacun.e a dû faire face, du jour au lendemain. Les situations vécues par les familles de Similes sont très variables, en fonction de l'état de santé mentale de leur proche mais également en fonction du lieu de vie et du réseau de soins qui était déjà - ou non - construit autour de la personne. *“Pour certaines familles, le confinement a provoqué un retour précipité de leur proche à leur domicile, chez eux, du “h24”. Pour d'autres, leur proche a parfois été hospitalisé en plein confinement, certains pour la première fois”*. Des expériences difficiles à vivre.

Stéphanie Lemestré souligne qu'une des grandes difficultés pour les familles est le peu d'informations disponibles sur la situation de leur proche hospitalisé. *“Parfois, au plus fort du confinement, elles n'avaient aucune information sur l'endroit où se trouvait leur proche, qui avait en réalité été changé de service d'une semaine à l'autre parfois”*. Stéphanie Lemestré pointe également le sentiment d'abandon vécu par les familles, qui n'avaient que trop peu d'informations claires sur la suite des événements, ce qui allait se passer dans telle ou telle unité de soins. *“Les familles ont dû redoubler de force et d'effort, là où parfois certaines étaient déjà à bout de souffle”*.

« Le COVID-19 n'a rien arrangé »

Le CRéSaM a également rencontré d'autres proches qui témoignent en ce sens. Il va sans dire que la situation engendrée par la crise du Covid-19 n'a rien arrangé, bien au contraire, et ce malgré les efforts des équipes soignantes. Le Covid-19 a mis sur la table, clairement, le problème des personnes non aptes à habiter en famille, trop chaotiques pour être acceptés en hôpital psychiatrique, et pas assez dangereuses pour une mesure de mise en observation... La situation créée par le Covid-19 a mis une pression inhumaine sur les familles. Et ce, 24h sur 24 et 7 jours sur 7. Sans parler des risques pour la santé des parents déjà assez âgés, partageant la vie quotidienne d'un.e conjoint.e, d'un fils, d'une fille, d'un frère ou d'une sœur qui a du mal à intégrer ou à accepter les moyens de protection : masque, lavage fréquent des mains, distance sociale.

Tirer des leçons de cette crise

Stéphanie Lemestré regarde volontiers vers l'avenir, pour tirer les enseignements sur la façon dont les choses se sont passées dans certaines structures hospitalières, pour ne plus refaire les mêmes erreurs à l'avenir. *“Ce qui est décevant, c'est que les hôpitaux psychiatriques ne sont pas revenus vers nous en nous informant des mesures prises au fur et à mesure dans leurs unités. En tant qu'association de familles reconnue dans l'ensemble des réseaux de soins wallons, on s'attendait à davantage de proactivité. Nous aurions pu aussi réfléchir à des pistes ensemble, avec les équipes, pour faire en sorte que ce contexte soit vécu du mieux possible par les patients, leur famille et in fine, les équipes de soins. Allions nos forces pour que les patients se rétablissent.”*