

## FICHE SYNTHÈSE

### Atelier « handicap psychique »

Virginie Villain, responsable Pôle Handicap, CREF-CIBC  
Mathieu Remy, psychologue du travail, CH Ravenel

# « Quel accompagnement pour une personne en situation de handicap psychique ? »

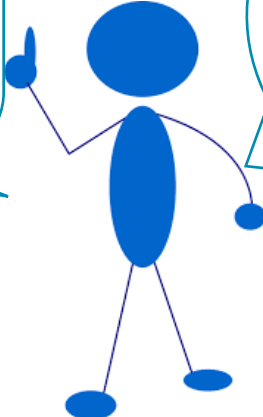
Fiche réalisée à l'issue des travaux de l'échange de pratique du 4 décembre 2018 en Grand-Est.

## La « maladie psychique, « c'est quoi ? »

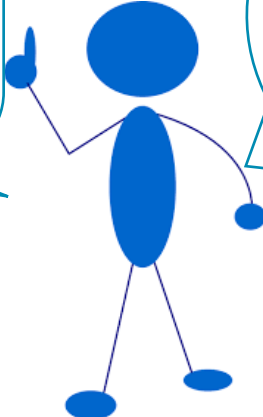
Une maladie psychique est une affection qui perturbe la pensée, les sentiments et/ou le comportement d'une personne.

Toutes sont génératrices d'angoisses et de souffrance. La maladie peut être durable ou épisodique : elle peut alterner entre des périodes de crise/stabilisation. Elle est variable dans le temps et souvent imprévisible.

L'intégration sociale peut être problématique.



**Les troubles psychiques ne se manifestent pas nécessairement par des symptômes spectaculaires ou délirants**



**Toutes les personnes atteintes de troubles psychiques ne sont pas nécessairement handicapées par les symptômes, à condition d'être soignées.**

## Les principaux troubles psychiques

### La schizophrénie

Maladie psychique chronique.

Trouble qui affecte la capacité d'une personne à distinguer la réalité partagée par tous, de sa propre perception des événements.

Elle entraîne une incohérence dans les idées, les attitudes ou encore l'expression des sentiments. On parle de « discordance ». Elle apparaît le plus souvent au début de l'âge adulte.

### La dépression

La dépression sévère et persistante est une maladie psychique. Elle affecte la mémoire, la pensée, le jugement et l'état d'esprit. Elle impacte la façon de se sentir, de penser, de manger, de dormir, d'agir.

Nécessite le recours à un traitement médicamenteux et à une prise en charge psychothérapeutique.

### Les troubles bipolaires

Alternance chez un même sujet de périodes d'accès maniaques et/ou d'accès dépressifs de forte intensité, entrecoupées de périodes de stabilité (normo-thymie), anciennement appelé Psychose Maniaco-Dépressive.

Diagnostic souvent tardif (âge adulte)

### Les troubles anxieux et phobiques

#### Le trouble anxieux généralisé (TAG)

Etat d'anxiété permanente et de soucis excessifs, durant au moins 6 mois.

Cette anxiété n'est pas liée à un objet ou à une situation précise. Il s'agit d'une inquiétude excessive de tous les moments de la vie quotidienne. La personne a des difficultés à contrôler cette inquiétude importante.

Symptômes physiques associés : tension motrice, hyper vigilance, bouche sèche, sueurs, nausées, diarrhée, tremblements, contractions, céphalées...

#### Les phobies

Peur irraisonnée, intense et spécifique à un objet ou une situation.

Les phobies sont très fréquentes dans la vie psychique normale. Elles deviennent pathologiques par leur intensité et leur retentissement sur la vie de la personne.

Les phobies s'accompagnent de conduites d'évitement de l'objet ou de la situation, et/ou de conduites qui rassurent (conduites contraphobiques).

Exemples : agoraphobie, phobies sociales, dysmorphophobie...

### Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Les obsessions : idées ou impressions répétitives, embarrassantes et indésirables. Elles peuvent être associées à des compulsions.

Les compulsions sont des rituels qui se traduisent par des vérifications répétitives tels que des lavages ou nettoyages excessifs. Ces comportements ont pour but de diminuer l'anxiété causée par les obsessions.

Les obsessions prennent la forme de préoccupations concernant la saleté, de pensées angoissantes, d'un besoin de placer des objets dans un certain ordre...

## Les Symptômes des troubles psychiques

Selon la pathologie, on peut constater :

### Des idées délirantes ou des hallucinations, des perceptions intimes qui mobilisent l'énergie et qui troublent :

- La faculté de penser ;
- La perception que l'on a de soi ;
- La perception que l'on a des autres ;

### Une perturbation des émotions, de la communication, et de la relation aux autres qui entraîne :

- Des angoisses qui peuvent conduire à une forte agitation, à la prise de substances (alcool, tabac, cannabis...);
- La solitude ;
- Le renfermement dans son monde intérieur.

### Des troubles des fonctions cognitives :

- Difficultés à adopter les stratégies intellectuelles à un exercice précis ;
- Persévérance dans l'erreur ;
- Difficultés d'adaptation du comportement au contexte ;
- Difficultés à réguler les émotions ;
- Difficultés à initier, planifier et organiser une activité ;
- Impulsivité ;
- Importante fatigabilité cognitive ;
- Difficultés mnésiques et attentionnelles.

### Les effets secondaires des traitements :

- Obésité
- Somnolence
- Fatigue
- Problème de sommeil
- Libido
- Fuites urinaires
- Acné

### Des difficultés à organiser et planifier le quotidien, qui ont pour conséquence :

- L'isolement ;
- La marginalisation ;
- L'incurie

### Le déni :

- Conduit à refuser toute évaluation, voir toute aide (traitement médicamenteux, accompagnement...);
- Permet de faire illusion lors d'un entretien car les troubles n'apparaissent pas ;
- Prive des droits et des compensations nécessaires.

### Un impact dans la vie courante, leur prise en compte permet d'évaluer l'importance du handicap :

- La capacité à prendre soin de soi ;
- La capacité à établir des relations durables ;
- La capacité à se maintenir dans un logement ;
- La capacité à organiser une vie sociale et des loisirs ;
- La capacité à se former et à assurer une activité.

### Des comportements imprévisibles :

- Des réactions inadaptées par erreur d'interprétation d'une parole, d'un regard ou d'un comportement ;
- Une hypersensibilité au stress, à l'environnement, aux événements familiaux ;
- Une humeur changeante qui peut passer brutalement du calme à la tension

## Comment se comporter / quelle attitude adopter face à un trouble psychique ?

### EVITEZ

- De contredire brutalement la personne
- De dénigrer sa façon de voir
- D'imposer votre interprétation, de donner trop de conseils
- D'avoir des questionnements et des comportements intrusifs
- De chercher à lui prouver qu'elle a tort
- D'émettre des commentaires critiques, ironiques ou dévalorisants
- De minimiser les angoisses ou phobies de la personne
- De couper la parole
- D'utiliser l'ironie
- De donner trop d'information à la fois
- De hausser la voix
- De menacer
- De faire des reproches
- De créer une situation de confrontation en cas d'agressivité

### EFFORCEZ VOUS

- De **prendre en compte la souffrance** de la personne
- **D'admettre que cette personne perçoit la réalité différemment** de vous
- De comprendre qu'il s'agit d'une défense contre l'angoisse
- De comprendre que **l'agressivité** de la personne **est due à une erreur de jugement**
- De créer un **climat rassurant**
- D'établir une **relation de confiance**
- De reconnaître que **la personne ne met pas de mauvaise volonté**
- D'être **accueillant et disponible** à la parole de la personne en privilégiant les questions ouvertes
- De répéter calmement
- De faire preuve de patience
- D'accepter sa lenteur

### En synthèse,

- **Restez à l'écoute et ne soyez jamais agacé, impatient ou agressif ;**
- **Restez calme quel que soit la réaction de la personne ;**
- **Adoptez une attitude d'empathie sans tomber dans la compassion et soyez autant que possible à l'écoute des craintes et angoisses de la personne ;**
- **Laissez la personne s'exprimer jusqu'au bout et laissez-lui le temps de réaction et d'expression ;**
- **Évitez de poser plusieurs fois la même question ;**
- **Ne vous formalisez pas de certaines attitudes ;**
- **Laissez toujours à la personne la possibilité de partir et de revenir ;**
- **N'employez pas de termes indignes ou irrespectueux ;**
- **N'hésitez pas à vous ouvrir à d'autres personnes pour exprimer vos malaises ou vos incompréhensions après échanges avec la personne ;**
- **Surveillez votre langage et n'utilisez pas de termes péjoratifs (fou, taré, dingue...) ;**