

Quand?

Lorsque vous vous sentez **trop débordé(e) et découragé(e)** pour avancer sans l'aide d'un professionnel, malgré la présence d'un entourage attentif.

A n'importe quel moment, dès que vous en **ressentez le besoin** et que vous le **décidez**.

A toute phase de la maladie et lors de **tout changement** :

- Annonce du diagnostic
- Début/modification des traitements
- Evolution/aggravation des symptômes et/ou du handicap
- Arrêt/reprise du travail
- Projets de grossesse
- etc.

Comment?

Si vous êtes concerné(e) par une pathologie neurologique vous pouvez :

- > vous adresser aux médecins, aux soignants et au personnel administratif qui vous prennent en charge
- > prendre directement RDV avec les psychologues de votre structure de soin
- > prendre un RDV avec un psychologue en libéral
- > vous adresser aux associations de patients

Si vous êtes concerné(e) par la Sclérose en Plaques, vous pouvez aussi vous adresser à la psychologue du Réseau Rhône-Alpes SEP pour un premier entretien et/ou lui demander des coordonnées de psychologues de ville.

C'est quoi un psy?

Quelqu'un qui **vous accompagne** pour traverser des situations difficiles.

Quelqu'un qui **vous aide à trouver** ce que vous souhaitez au fond de vous, lorsque tout est chamboulé.

Quelqu'un d'extérieur à votre entourage avec qui vous n'avez pas de lien affectif et qui **vous écoute** sans jugement et sans parti pris.

Quelqu'un à qui **l'on ose dire** ce que l'on ne peut pas dire ailleurs.

Quelqu'un qui **vous aide à vivre mieux ce qui s'impose à vous**.

A l'hôpital, les « psy » sont psychologues ou médecins psychiatres.

Les psychologues proposent un accompagnement par la parole.

Les psychiatres peuvent prescrire une aide médicamenteuse.

Ils font **partie intégrante de la prise en charge** de votre maladie, travaillent en concertation avec les équipes de soin, et respectent le secret professionnel.

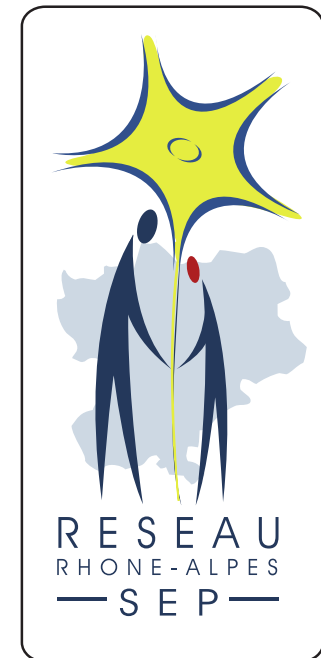
Si vous ou l'un de vos proches êtes concerné(e) par la Sclérose en Plaques, n'hésitez pas à nous contacter :

Réseau Rhône-Alpes SEP

Cellule de coordination
Hôpital Neurologique
Service de Neurologie A
59 Boulevard Pinel
69 500 Bron
Tel: 04 72 68 13 14

psychologue@rhone-alpes-sep.org

Le soutien psychologique des patients et de leurs proches en neurologie



La maladie bouleverse l'existence, les relations sociales, et provoque souvent une baisse de la qualité de vie.

Un soutien psychologique ponctuel ou régulier peut vous aider à trouver des ressources et des repères pour faire face à ces changements

Le soutien psychologique en neurologie: pour qui?

Pour **toute personne malade** et/ou son **entourage proche** :

- qui en ressent le besoin, quelles qu'en soient les raisons
- à qui ce soutien est proposé (par un soignant et/ou un proche)
- et surtout qui **accepte** cette rencontre

Le soutien psychologique en neurologie: pour quoi?

Toutes les raisons sont bonnes pour consulter :

- Pour parler de soi, de ses difficultés, de ses craintes, de sa souffrance...
- Pour continuer à se sentir une personne à part entière
- Pour mieux vivre les perturbations déclenchées par la maladie, les traitements et les hospitalisations
- Pour faire le point sur ses capacités d'avancer avec la maladie
- Pour être aidé(e) à communiquer avec son entourage
- Pour être soutenu(e) et faire ses choix pendant et après les traitements
- Pour être accompagné(e) lors des traitements, lors du retour à domicile, lors de la reprise du travail et à tout moment difficile

Quelques idées reçues sur les "PSY"

« ÇA NE FAIT PAS GUERIR LA MALADIE »

Le soutien psychologique ne guérit pas la maladie. Il prend en compte la souffrance de la personne et l'aide à réinvestir sa vie avec la maladie.

« C'EST POUR LES FOUS »

La souffrance est humaine. Le psy soutient toute personne en souffrance et qui le souhaite.

« ÇA COÛTE CHER »

C'est variable. Il existe des tarifs adaptés à chaque bourse. L'intervention du psychologue en service hospitalier est comprise dans vos soins.

« ÇA NE M'AIDE PAS, IL NE PARLE PAS »

Un psy parle mais pas tout le temps. Il s'exprime pour vous accompagner dans votre cheminement. Si les silences sont trop pénibles, vous pouvez lui en parler.

« C'EST LONG, ÇA DURE AU MOINS 15 OU 20 ANS »

Pas nécessairement : ça dure le temps dont vous avez besoin. La durée du suivi, ainsi que la fréquence des rencontres s'établissent en concertation avec le psychologue. Il existe des soutiens brefs.

« ÇA NE SERT A RIEN, LE PSY NE DONNE PAS DE SOLUTION »

Si le psy ne peut connaître « LA » solution, il aide chacun à trouver la sienne, à la construire.

« C'EST UN SIGNE DE FAIBLESSE DE CONSULTER »

Nos forces ne sont pas constantes. Il arrive qu'elles soient insuffisantes pour faire face aux événements difficiles. Dans ce cas, le soutien psychologique est nécessaire pour continuer à avancer.

« ÇA NE SERT A RIEN DE SE PLAINDRE »

Chaque personne a une manière différente de mettre en mots son vécu. Raconter son histoire peut parfois prendre l'expression d'une plainte.

« IL FAUT RACONTER SA VIE, SE METTRE « A NU », ÇA FAIT SOUFFRIR »

Non. Si l'on aborde ces aspects c'est parce que la personne en souffrance en ressent le besoin. Le fait de l'exprimer fait moins souffrir que de le taire, mais il n'y a pas d'obligation de « raconter sa vie ». Le soutien psychologique ne conduit pas forcément à vivre des moments tristes. Il comprend aussi des moments agréables et des découvertes.

« ET SI CELA « ne se passe pas bien » AVEC MON PSY? »

Il est fondamental d'en parler avec lui. Cela permettra :

- soit une continuité des échanges sur une nouvelle base
- soit une orientation vers un professionnel qui vous correspondra mieux

Au fait ? Et moi...?
Si j'y réfléchissais ?