



# Abrégés de recherche

## Le soutien social des proches aidants dans le rétablissement en santé mentale : recherche qualitative basée sur le réalisme critique

### Résumé

Les mécanismes par lesquels le soutien social des proches aidants influence le rétablissement des personnes ayant un trouble dépressif, anxieux ou bipolaire demeurent méconnus. La présente étude vise à décrire ces mécanismes.

Une étude qualitative transversale a été menée auprès de 15 personnes en rétablissement et 15 proches aidants. Une analyse thématique déductive a permis d'identifier et de décrire différents mécanismes à l'aide d'une triangulation de la perspective des différents acteurs.

Alors que plusieurs des mécanismes correspondent aux fonctions classiques du soutien social, de nouveaux mécanismes sont suggérés, soit la présence, la communication et l'influence.

### Problématique et objectifs

Une personne sur quatre sera directement affectée par un trouble de santé mentale au cours de sa vie, et potentiellement nous serons tous indirectement touchés par un trouble de cette nature (Santé Canada, 2002) via l'expérience d'un parent, conjoint, ami ou collègue affecté.

La relation avec les autres est fréquemment identifiée comme l'un des facteurs contribuant au rétablissement. Mais si le lien statistique entre soutien social et rétablissement est désormais bien établi, les mécanismes qui sous-tendent ce lien n'ont pas encore été clairement délimités.

La présente étude vise à analyser l'influence du soutien social et de ses différentes dimensions sur le rétablissement des personnes ayant un trouble dépressif, anxieux ou bipolaire. La question de recherche est la suivante : *Quels mécanismes expliquent l'influence du soutien des proches aidants sur le rétablissement des personnes ayant un trouble dépressif, anxieux ou bipolaire?*

### AUTEUR PRINCIPAL

Francois Lauzier-Jobin, doctorant

lauzier.jobin@gmail.com

<https://www.researchgate.net/profile/Janie-Houle-2>

### Méthodologie

Recherche qualitative s'appuyant sur le paradigme du réalisme critique, qui se distingue par sa visée explicative, notamment avec la notion de « mécanisme ».

Un recrutement a d'abord été effectué auprès de personnes en rétablissement, par le biais d'affiches posées dans deux organismes communautaires. Chacune d'entre elles nous a ensuite référés au proche le plus significatif de son réseau de soutien informel (conjoint, membre de la famille, ami, collègue, voisin, etc.). La personne aidée et son proche aidant ont été interviewés séparément lors d'entrevues semi-structurées, puis une analyse thématique déductive inspirée des étapes de Braun et Clarke (2006), mais aussi de Zhang et Wildemuth (2009), de Saldana (2009), de Miles,

Huberman et Saldana (2014), et de Paillé et Mucchielli (2012) a été effectuée.

## Résultats clés

Les entrevues avec les personnes en rétablissement et les proches aidants ont permis d'identifier et de décrire différents mécanismes influençant le rétablissement, en l'occurrence : 1) la présence ; 2) la camaraderie ; 3) le soutien émotionnel ; 4) la communication ; 5) la validation ; 6) le soutien instrumental ; 7) l'influence.

### 1. Présence

Le premier aspect du soutien que nomment les personnes en rétablissement est la présence du proche : « [...] elle est là. Elle est là pour moi. » (personne en rétablissement)  
Pour certaines personnes en rétablissement, la présence d'un être cher devient même une « raison d'être » (proche aidant), une raison de vivre et de se battre.

### 2. Camaraderie

Comprend des activités « normales » pouvant être très variées, selon les intérêts de l'individu (aller marcher en ville ou dans la nature, faire des sorties, etc.).

### 3. Soutien émotionnel

Le soutien émotionnel passe principalement par le partage des émotions, notamment en exprimant de la considération envers la personne en rétablissement, en lui accordant de l'importance et en s'inquiétant d'elle. Il est essentiel que cette considération soit communiquée à la personne : « *S'inquiéter de moi, mais que je le sache.* » (personne en rétablissement).

### 4. Communication

La communication (parole et écoute) et la compréhension qui en découle sont des éléments importants du soutien social que prodiguent les proches aidants.  
« [Cette proche] est une personne qui a une grande qualité : l'accueil qu'elle fait, il est sans jugement. Elle t'accepte telle que tu es. Même si elle croit pas ce que tu dis, elle prend le temps de t'écouter. Et juste le fait de t'écouter, c'est déjà une grande aide. » (personne en rétablissement).

### 5. Validation

Les proches aidants peuvent soutenir les personnes en soulignant les efforts que déploient ces dernières pour se rétablir. « [...] elle le reconnaît pis elle l'a partagé aussi. Souvent, elle l'a dit, à des amis, à de la famille : "Eille, [l'individu en rétablissement] il travaille fort. Je le vois, il fait des lectures, il rencontre des groupes, il fait des grilles chez nous." » (personne en rétablissement)

Les proches aidants se permettent parfois d'être le reflet de la réalité, de souligner les écarts à la norme, de dédramatiser ou de confronter la personne à ses comportements problématiques.

### 6. Soutien instrumental

a. Soutien concret dans l'exécution de tâches quotidiennes telles que cuisiner ou faire le ménage. Cette aide concrète est particulièrement importante dans les moments plus difficiles : « *Mais c'est sûr que si je vois que sa journée est plus difficile, je vais prendre plus de responsabilités.* » (proche aidant).

b. Soutien spécifique à la problématique de santé mentale, habituellement en soutien à l'intervention. Les proches aidants pouvaient manifester de l'intérêt face aux

interventions, questionner et écouter la personne aidée, et même contribuer aux tâches qu'elle doit effectuer entre les rencontres avec son thérapeute (les devoirs, par exemple). « *[...] je suis pas gênée avec elle de lui demander de l'aide pour mes devoirs des fois qu'on a, pis d'essayer d'éclaircir ça, comment est-ce qu'elle comprenait ça pour essayer de me le transmettre, pour que je puisse mieux comprendre tout ça.* » (personne en rétablissement).

### 7. Influence

Le proche aidant exerce une influence positive sur la personne aidée en l'encourageant à adopter des comportements qu'il considère bénéfiques (activité physique, s'alimenter sainement, etc.). Certains proches aidants disent influencer la personne aidée en l'incitant à profiter « *des bonnes choses de la vie* » (proche aidant). Les proches influencent aussi la personne par leur propre comportement, devenant pour elle un exemple à suivre.

Si ces mécanismes ont habituellement un effet positif sur le rétablissement, leur influence peut aussi être négative<sup>1</sup>. Soutien et mécanismes peuvent être déployés unilatéralement, ou réciproquement : le proche aide la personne en rétablissement, laquelle soutient son proche en retour. Cette réciprocité était présente dans presque toutes les relations étudiées ici, et s'inscrit dans les mécanismes identifiés. Plusieurs proches aidants ont insisté sur le fait que leur relation était réciproque et fonctionnait « *des deux bords* » (proche aidant).

<sup>1</sup> Dans le cas du soutien social négatif, les résultats s'étendent au-delà de la relation avec le proche le plus significatif.

## Conclusions et recommandations

Le soutien social des proches aidants est un aspect essentiel du rétablissement en santé mentale. Or, nos analyses montrent l'importance des fonctions « classiques » du soutien social dans le rétablissement de la santé mentale. Des mécanismes classiques tels que la camaraderie, le soutien émotionnel, la validation et le soutien instrumental n'ont rien perdu de leur pertinence. Nos analyses ont également mené à l'identification de trois nouveaux mécanismes. Tel que Topor et ses collaborateurs (2006) l'ont suggéré, nous confirmons l'importance de **la présence** comme mécanisme du soutien social dans le rétablissement de la santé mentale. Parmi les personnes aidées de l'étude, nombreuses sont celles qui ont nommé **la communication** (parole, écoute, dialogue, compréhension).

### Référence

Lauzier-Jobin F, Houle J. Caregiver Support in Mental Health Recovery: A Critical Realist Qualitative Research. *Qual Health Res.* 2021 Nov;31(13):2440-2453. doi: 10.1177/10497323211039828. Epub 2021 Aug 23. PMID: 34420469; PMCID: PMC8579328.

[www.santepop.qc.ca](http://www.santepop.qc.ca)

[www.qualaxia.org](http://www.qualaxia.org)