

L'Analyse Fonctionnelle en TCC : outil d'analyse et de compréhension d'une situation problématique avec son proche malade

Anne-Victoire ROUSSELET

Psychologue

06 Juin 2023

Association PromesseS

A quoi sert l'analyse fonctionnelle?

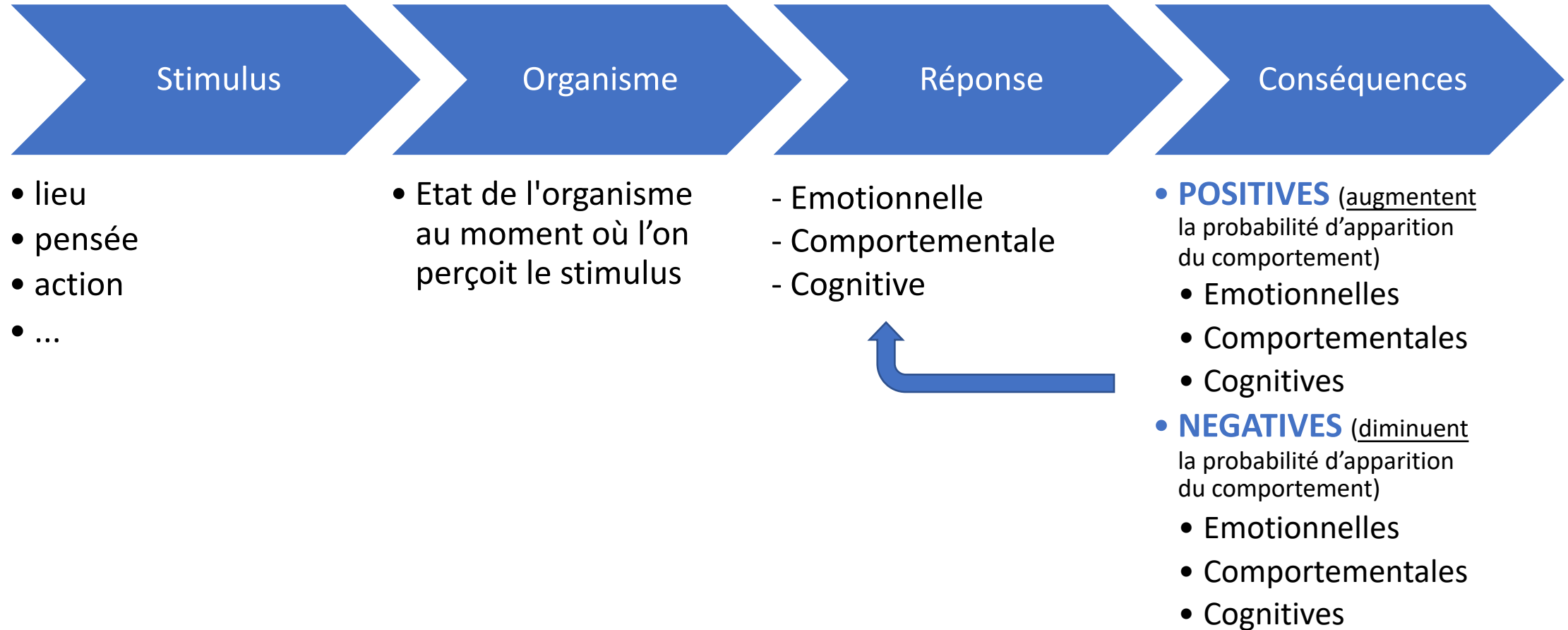
- Permet de comprendre
 - un comportement
 - Sa fonction pour l'individu et dans son environnement

- Quels sont les facteurs :
 - Déclenchants
 - Qui éteignent
 - Qui maintiennent

Pourquoi et quand utiliser l'analyse fonctionnelle?

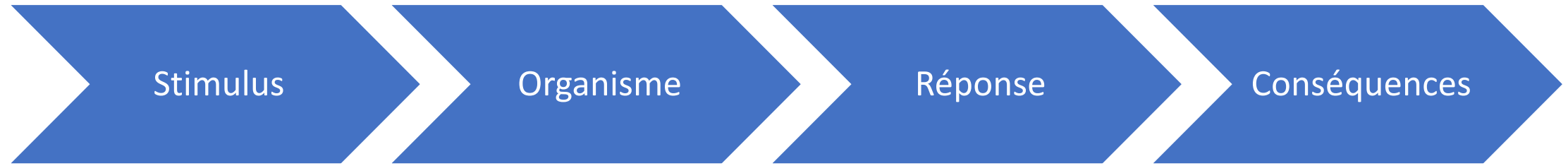
- Pour comprendre
- Pour donner du sens (aux symptômes et au comportement)
- Pour expliquer
- Pour communiquer
- Tout le temps...

En pratique...le modèle SORC



Situation 1 : la colère face à la discussion sur la maladie

- La maladie est un sujet intime et l'aborder sans demander la disponibilité est un geste qui peut-être vécu comme intrusif.
- Votre proche n'a pas choisi d'en parler à ce moment, il n'a pas forcément envie de parler de ses souffrances, vulnérabilités, il veut peut-être profiter d'un moment où tout cela semble loin.



- Lorsque je parle à ma fille de la maladie

- ...

- ??

- Emotionnelle :

 - Colère

- Comportementale :

 - Menace de ne plus me voir

- Cognitive :

 - “je me sens agressée, trahie”

- **POSITIVES**

- Emotionnelles :
tristesse? Angoisse?

- Comportementales :

 - Rejet, isolement ?

- Cognitives :

 - “je refuse d’être malade malade”, “ils ne me comprennent pas”, “J’aimerais ne plus y penser, que cela cesse”

- **NEGATIVES**

- Emotionnelles :

 - Tristesse, angoisse

- Comportementales:

- ??

 - Cognitives : “ce sont mes parents”

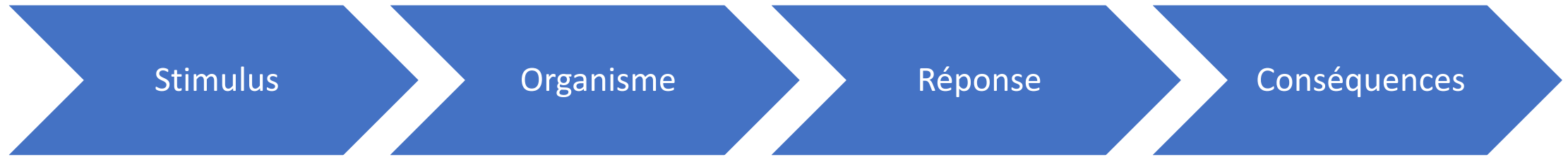


Techniques

- *Objectif : “J'aimerais que nous puissions dépasser cela ensemble de manière à parler de ses soins, de ses progrès, des perspectives ... oui mais pas n'importe quand!”*
- Redonnez à votre proche la place qui serait la sienne sans la maladie.
- **Techniques de communication :**
 - “J’aimerais te soutenir et t’aider de mon mieux, peux-tu m’expliquer ce que tu vis? Comment tu te sens et ce que tu attends de mon aide?”
 - J’aimerais mieux te comprendre, au moment où tu seras disponible pour discuter je serai très honoré que tu m’expliques ce que tu vis et ce que tu penses”
 - Verbalisez ses émotions pour lui : “je comprends que tu soies triste, en colère et que tu préfères ne pas en parler voire ne pas y penser...et je respecte cela, fais-moi savoir quand et comment je pourrais t’aider”

Situation 2 : gérer les interactions

- Demande de soutien permanent
- Gérer les changements d'activités et l'angoisse associée
- Tout changement génère de l'angoisse pour les personnes souffrant de schizophrénie



- Après une conversation au téléphone

- ...

Organisme

- Emotionnelle :

Angoisse?

- Comportementale :

Me rappelle et "s'accroche" :

"j'ai oublié de te dire..."

- Cognitive :

"Je n'aime pas être seul, j'ai trop de symptômes lorsque je ne suis pas occupé, je ne sais pas quoi faire seul"



Réponse

Conséquences

- **POSITIVES**

- Emotionnelles :

- Angoisse

- Comportementales :

- Evitement de la solitude (de symptômes: ruminations, hallucinations?)

- Cognitives :

- "Je ne sais pas m'occuper seul, téléphoner occupe ma pensée" "je ne sais pas gérer les transitions entre 2 activités"

- **NEGATIVES**

- Emotionnelles :

- Détendu

- Comportementales:

- Occupé

- Cognitives :

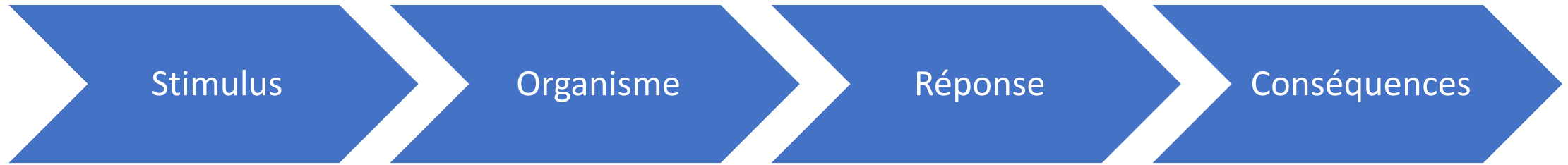
- "Je peux me faire confiance et m'occuper seul"?

Techniques

- Faire la remarque entraine des émotions négatives : tristesse, effondrement, personne ne m'aime... **donc pas la bonne méthode!**
- Technique : Projection + planification + rassurer
 - Projeter la personne dans la suite de sa journée : “ Que vas-tu faire après notre appel? Quand? Comment??”
 - Projeter la personne dans la suite de la relation : “c’était vraiment bien de discuter avec toi, de mon côté je vais... et je serai content(e) de t’entendre demain à 14h si tu es disponible ? Afin que nous poursuivions cet échange”
 - Dès le début de la conversation, annoncer la couleur : “on va se parler pendant 20 minutes et je suis content(e) d’avoir de tes nouvelles, ensuite je vais faire...et toi?”
 - Rassurer sur le lien : “tu comptes beaucoup pour moi mais je ne peux pas rester davantage au téléphone, tu as des choses à faire, moi aussi et je serai content(e) qu’on se raconte tout cela demain à 14h”

Situation 3 : apragmatisme

- Contexte : Ma fille de 35 ans souhaite depuis plusieurs mois passer commande d'un ordinateur pour démarrer une activité de développeuse web freelance. Elle est sur ce projet depuis plus de 10 ans sans avoir jamais concrétisé. Depuis le début de cette année, elle exprime la volonté de démarrer effectivement. On voyait qu'elle cherchait à mobiliser son énergie. Elle a même ouvert il y a 3 mois des comptes sur une plateforme d'annonce pour un travail freelance, mais elle n'a toujours pas commencé ces tests depuis 3 mois. Elle souhaite acheter un ordinateur.
- Pour l'achat de l'ordinateur, je lui ai signalé les French Days (une semaine de promos qui vient de se terminer). Elle devait choisir les pièces détachées (tour, carte-mère, processeur, écran...) d'un ordinateur qu'elle monterait elle-même (elle en a la capacité technique). Elle a passé toute cette semaine à chercher et à se stresser jusqu'à épuisement sans pouvoir se décider.
- En l'occurrence il s'agit d'un achat technique qui peut paraître complexe, mais d'une part elle y réfléchit depuis des mois, d'autre part surtout ce n'est qu'un exemple de sa difficulté à concrétiser une action. Même simple.
- Autre exemple : Prendre sa douche par exemple... Elle va annoncer qu'elle prend sa douche aujourd'hui. Elle va en fait la prendre 3 jours plus tard ou une semaine plus tard. Ou sortir acheter des cigarettes...Ce qui paraît simple lui paraît compliqué ou complexe.
- Elle parle beaucoup d'"approche globale", mais en fait elle est totalement paralysée.



- Doit acheter un ordinateur
- ...

- Emotionnelle :

Angoisse

- Comportementale :

Evitement, Apragmatisme

- Cognitive :

“je dois faire le bon choix”, “il faut que je me lance”

• **POSITIVES**

• Emotionnelles :

• peur

• Comportementales :

• Ne fait rien

• Cognitives :

• “il y a beaucoup d’étapes, par quoi commencer” “ce n’est pas le bon moment” “je ne vais pas y arrive”

• **NEGATIVES**

• Emotionnelles :

• Satisfaction du projet

• Comportementales:

• Inscriptions sur plateformes

• Cognitives :

• ??

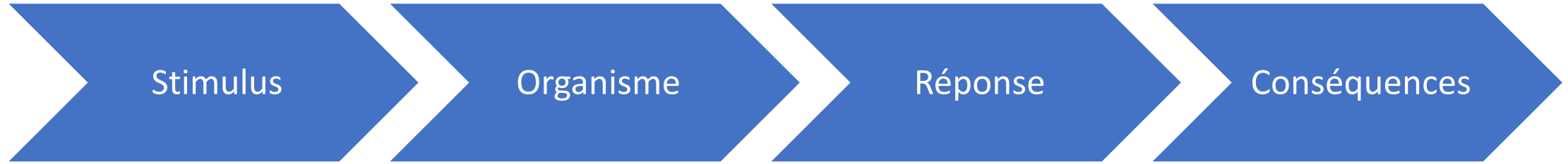


Techniques : fragmentation et planification

- Cette jeune femme semble désorganisée, il s'agit de l'aider à établir un programme
- Il s'agit de découper chaque action en étapes de 5 à 20 minutes maximum
- Hiérarchiser les étapes
- Planifier précisément (date et heure) les étapes dans la semaine / le mois à l'aide d'un emploi du temps ou un agenda

Situation 4 : l'incurie

- Ma fille de 30 ans vit dans une incurie totale aussi bien sur elle que dans son logement. Elle ressemble à une clocharde. Cela m'est très difficile à supporter. Ses mains sont vraiment très sales et quand elle repart de chez moi (elle vient déjeuner une fois par semaine), je fais un gros ménage (cuisine, w.c. ...) et nettoie les poignées de porte. Ça me déprime ... comment lui faire comprendre ou accepter un minimum d'hygiène ?
- L'incurie est un symptôme il est donc à traiter comme tel.



- Ma fille incurieuse déjeune chez moi et repart

- ...

- Emotionnelle :

tristesse

- Comportementale :

Ménage +++

- Cognitive :

“Comment lui faire comprendre?”



Conséquences

- **POSITIVES**

- Emotionnelles :

- soulagement

- Comportementales :

- Je ne dis rien

- Cognitives :

- “Si je lui dis elle va mal le prendre”

- **NEGATIVES**

- Emotionnelles :

- Anxiété anticipatrice de la prochaine visite

- Comportementales:

- Evitement de la voir trop souvent

- Cognitives :

- “Je suis la seule à pouvoir lui dire”

Techniques : En parler et faire un contrat

- Introduction du sujet : les faits : "Puis-je te parler de quelque chose qui me gêne? Je constate que l'hygiène corporelle et du domicile est quelque chose de difficile pour toi, je sais que cela peut faire partie des symptômes et que ce n'est pas ta faute. C'est peut-être angoissant pour toi? Cependant et parce que je t'aime je dois te dire que cela a des conséquences car te voir négligée me fait de la peine et les odeurs de tes vêtements sales me gênent lorsque nous nous voyons."
- Révélation de soi : "Cela me fait de la peine et j'y pense souvent"
- La pêche à l'empathie : "Que penserais-tu si je te recevais dans une maison sale (exemples comme chez elle : détritrus au sol, cendres, dans des vêtements sales...)"
- Intentions et contrat : "J'ai envie de te voir mais je suis mal à l'aise... accepterais-tu de prendre une douche complète (corps, cheveux, mains) avant de venir déjeuner à la maison? Cela changerait beaucoup de choses pour moi et me paraît important."

Dans la famille...

- Les Réponses de l'un ont des répercussions sur le comportement de l'autre.
- Il s'agit d'identifier comment mon comportement impacte celui de l'autre afin de casser la chaîne et l'escalade des comportements toxiques

Merci pour votre attention!