

# LE DÉNI DES FAMILLES

JULIE GAMPER

NEUROPSYCHOLOGUE ET  
PSYCHOLOGUE TCC

60 ANS UNAFAM, ST DIE



- Mécanisme de défense puissant, refus de tout ou d'une partie d'une situation,
- Processus « normal » de la vie psychique,
- Adaptatif au départ mais qui devient contre productif s'il dure,
- Décalage entre le comportement ou le vécu de la personne qui l'expérimente et la réalité qui lui est imposée.



- Plusieurs manifestations :
  - Ne pas voir qu'un problème existe,
  - Ne pas reconnaître l'étendue ou la gravité du problème,
  - Ne pas comprendre qu'on a besoin d'aide pour régler le problème,
- Principale conséquence : impossibilité d'initier des actions de changement ce qui souvent provoque une aggravation des difficultés,
- Notion de perte de chance.

# LE DÉNI DE L'AIDANT

- Expression d'un rejet de la réalité et un moyen de défense pour tenir à distance ce qui est douloureux :
  - La maladie du proche,
  - Le nouveau rôle qu'ils vont avoir à remplir auprès de celui-ci,
  - Le regard de la société,
  - Déni de leur propre souffrance...

# COMMENT EN SORTIR ?

- On ne choisit pas d'être dans le déni, on ne choisit pas d'en sortir non plus,
- L'échange avec les associations, les pairs confrontés à des difficultés similaires, les professionnels...
- Nécessité d'une relation de confiance,
- L'idée est d'intégrer des petits morceaux de la terrible réalité au fur et à mesure, en apprenant à vivre avec,
- Les programmes psychoéducatifs destinés aux aidants (BREF, Profamille...), les groupes de paroles avec des personnes vivant la même situation,
- Traverser l'épreuve, peut-être lui en donner un sens.

# COMMENT AIDER UNE PERSONNE DANS LE DÉNI ?

- Établir une relation de confiance (cadre sécurisant et bienveillant),
- Laisser à la personne l'opportunité d'exprimer son mal-être, faire des liens avec des éléments concrets de ce qu'elle traverse (comportement de son proche par ex),
- Ne pas essayer de la confronter, ne pas essayer de la convaincre,
- Lui exprimer qu'il n'y a aucune honte à avoir des difficultés avec son proche, ou à être aidé dans la situation qu'elle vit,
- L'orienter vers un professionnel le cas échéant.

**MERCI DE VOTRE  
ATTENTION ET  
BRAVO**