

Aidants et confinement, la psychoéducation face à l'adversité

Résultats d'une enquête documentant la réalité des éclaircies possibles à la dépression mesurée au « baromètre » des aidants



Invité à notre assemblée annuelle le 1^{er} Octobre, le Dr Rey (UPP Vinatier) nous a fait l'honneur de partager en primeur les résultats d'une étude co-construite avec l'UNAFAM dont le but était de mesurer les effets du confinement sur les accompagnants de personnes vivant avec des troubles psychiques et d'évaluer l'impact de la psychoéducation.

Proposé en ligne grâce au relai de plusieurs associations dont l'UNAFAM, ce questionnaire a permis de collecter **384 réponses d'aidants** pendant le confinement entre le 6 avril et le 11 mai 2020. 82% émanaient d'aidants adhérents à une association de familles et 57% avaient déjà bénéficié d'un programme de psychoéducation.

L'analyse des réponses montre que 54,8% des aidants se trouvent en situation de dépression probable et 39,8% de dépression caractérisée. Ces chiffres dépassent largement ceux concernant l'état dépressif probable des aidants hors confinement et de la population générale en confinement. Autrement dit, le confinement amplifie encore la tendance dépressive des aidants déjà fortement plus élevée que celle de la population générale. **La bonne nouvelle c'est que les aidants qui ont déjà bénéficié d'un programme de psychoéducation (Profamille, AVEC, BREF...) sont significativement moins affectés que les autres** avec un niveau moindre de symptomatologie dépressive et moins de situations évocatrices ou fortement évocatrices de dépression. Ce résultat est statistiquement très robuste et indépendant des situations particulières des aidants (tels que le sexe, le statut marital, la durée du confinement, l'âge de l'aidant ou du proche ou encore l'accueil ou non du proche au domicile).

Les réponses à un questionnaire complémentaire permettant d'apprécier le niveau de bien-être montrent également que les aidants ayant suivi un programme de psychoéducation présentent un niveau de bien-être significativement plus élevé et moins de stress. **La conclusion majeure de cette étude est qu'y compris en situation adverse le fait d'avoir bénéficié d'un programme de psychoéducation a un effet protecteur vis-à-vis des symptômes de dépression.** Ces résultats fournissent ainsi un argument objectif majeur pour justifier le soutien au développement et l'accès aux programmes de psychoéducation pour les aidants. Ils nous interpellent aussi collectivement pour trouver comment approcher les aidants non adhérents à une association de familles et n'ayant jamais eu accès à des dispositifs d'information ou de formation (qui, bien que majoritaires, ne représentaient que 17 % de l'échantillon de l'étude) et dont on peut craindre qu'ils soient encore plus fortement affectés.

Tous nos remerciements au Dr Rey et à son équipe pour l'initiative de cette étude et la primeur de ces résultats ainsi qu'à vous tous pour votre participation irremplaçable.

La visio-conférence du Dr Rey, présentée à nouveau lors du colloque de l'UNAFAM du 7 octobre 2020, est accessible en « replay » avec le lien suivant <https://www.youtube.com/watch?v=8iA-viDXrNM&list=PLRER8kCjt0O91HF2IL8ByhNGDnx4X433T&index=8>