

Sommaire

- 1. Meilleurs vœux**
- 2. Le RELAIS s'engage contre la 5e révision de l'AI**
- 3. Faire face à la violence dans le cadre familial**
- 4. Conférence récente : "Les rôles de la religion et de la spiritualité pour faire face à la schizophrénie"**
- 5. Journées "Profamille"**
- 6. Journée mondiale de la santé mentale**
- 7. RELAIS: les dates à retenir**
- 8. Cotisations 2007**
- 9. Quelques services de RELAIS**



Maison des Associations
15 Rue des Savoises, 1205 Genève
Tél. 022 781 65 20 ; Fax 022 781 65 21
e-mail : info@lerelais.ch site web : www.lerelais.ch

1. Meilleurs vœux

2006 s'achève, bientôt 2007, une nouvelle année, placée sous le signe de l'espoir, s'annonce.

Espoir que la santé de nos proches soit la meilleure possible ; espoir que nous soyons assez forts pour les soutenir ; espoir que l'entourage comprenne nos soucis.

Lors des journées Profamille, nous avons constaté combien nos questionnements, nos demandes étaient les mêmes partout. Nous avons senti aussi combien la lutte que nous menons pour nos proches nous réunissait tous. D'où que nous venons, qui que nous soyons, un même but nous unit. Nos difficultés , nos souffrances, nous les partageons. Alors, gardons espoir, ne nous sentons plus seuls, la maladie psychique est de mieux en mieux comprise et acceptée, les tabous disparaissent peu à peu !

RELAIS, grâce à vos dons, votre soutien, est fidèle à ses idées, à son esprit d'aide et à son désir de faire bouger les choses.

Que tous ceux qui, membres, communes, donateurs anonymes, ont soutenu notre action soient vivement remerciés ! C'est grâce à votre générosité que nous pouvons mener à bien les tâches dans lesquelles nous nous sommes engagés.

Alors, joyeuses fêtes de fin d'année ! Tous les membres du comité de Relais vous souhaitent un Noël dans la sérénité ! A vous et à vos proches, nos vœux les meilleurs pour 2007 !

Michel Bajettini
Président, LE RELAIS

2. Le RELAIS s'engage contre la 5e révision de l'AI

Après mûre réflexion, le RELAIS a décidé de participer à la récolte de signatures pour un référendum contre la 5e révision de la loi fédérale sur l'assurance-invalidité.

Ce faisant, nous nous joignons à la Coordination Romande d'Action pour la Santé Psychique (CORAASP), dont RELAIS est membre, ainsi qu'à beaucoup d'autres groupes œuvrant dans le domaine de la maladie psychique, tous décidés de réagir contre cette modification du 6 octobre 2006 de l'AI.

Les raisons qui nous ont motivés sont présentées dans un courrier envoyé à nos membres le 6 novembre dernier, et également sur notre site web. En résumé, nous pensons que cette révision ne se fait pas du tout dans l'intérêt de nos proches souffrant de troubles psychiques.

Une feuille de récolte de signatures pour le référendum que vous pouvez imprimer se trouve sur le site web du GRAAP :

[http://www.graap.ch/uploadfiles/feuille_signatures-recto.pdf].

Nous vous encourageons vivement à la faire signer dans votre commune et, si vous êtes citoyen suisse, de la signer vous-même!

D'avance nous vous remercions de votre participation et vous prions de nous renvoyer ou déposer votre feuille à notre local au plus tard à la fin du mois de novembre.

3. Recommandations pour faire face à la violence dans le cadre familial

Extraits d'un aide-mémoire pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques écrit par d'autres proches ayant été confrontés à la violence à leur domicile et par des professionnels comme part d'un projet de l'institut de recherche « Soins et Pédagogie » des services universitaires psychiatriques de Berne.

Cet aide-mémoire ne veut pas donner des recettes toutes faites. Il y a une infinité de variantes de la maladie psychique et seule une petite fraction des malades deviennent violents. Mais la violence vécue par les proches peut être effrayante. Elle peut durer des années et avoir des répercussions sur les autres membres de la famille, en particulier sur les enfants. Par violence, nous n'entendons pas seulement la violence physique, mais aussi la violence verbale, les menaces, les insultes ainsi qu'une ambiance tendue.

L'angoisse est un sujet important pour les malades et pour leurs proches. Les malades ont des angoisses soudaines provoquées par la foule, le trafic, une perception altérée, etc. Les proches ont peur d'un comportement inhabituel de leur enfant ou partenaire. Malades et proches ont des angoisses, surtout au début de la maladie, parce qu'ils ne comprennent pas ce qui se passe.

Quelques-unes des recommandations élaborées par des proches dans des groupes de parole :

Mettez des limites !

Les proches livrent souvent des combats intérieurs pendant des années avant d'avoir le courage de mettre des limites. Mais ceci peut être indispensable pour leur propre santé ou celle de leurs enfants ou frères et sœurs. Un échange avec d'autres proches, qui ont vécu des situations similaires, permet d'essayer différentes possibilités pour mettre des limites.

Créez de la distance !

Même si c'est infiniment douloureux, la plupart des proches ont acquis la certitude qu'il faut se séparer lors d'incidents de violence. Les variantes d'une telle séparation sont nombreuses et il faut rarement couper entièrement le contact avec les personnes atteintes. Il est important de faire savoir aux enfants ou partenaires qu'ils peuvent compter sur notre soutien malgré la séparation.

Défendez-vous aussi énergiquement contre des menaces et des insultes comme vous le faites contre la violence physique !

La violence verbale est tout aussi blessante et humiliante que la violence physique. Les enfants en particulier en souffrent beaucoup. Ce qui est important est de rester calme, de parler de son propre vécu et de ne pas chercher à savoir qui a raison.

Ouvrez-vous aux amis, aux proches et aux voisins !

La violence à la maison et la maladie psychique sont des sujets tabous. Pourtant, cela peut nous aider de nous confier à des voisins ou à des proches. Comme ça, on peut aussi construire un réseau social.

Demandez l'aide de professionnels

C'est surtout au début que les symptômes de la maladie psychique ne sont pas reconnus ou pas pris au sérieux par les professionnels. Mais l'aide des professionnels est toujours indispensable ; elle peut être diverse, à commencer par le médecin de famille, le psychologue et le naturopathe, le kinésologue, etc. et jusqu'au concours de la police et du psychiatre des urgences si la violence à la maison nécessite une admission en clinique.

Prenez soin de vous-même !

Les proches sont parfois tellement absorbés par le comportement des malades psychiques et tellement effrayés par d'éventuels actes de violence qu'il faut longtemps avant qu'ils prennent soin d'eux-mêmes. Souvent, ils tombent malades et comprennent alors qu'il est très important de prendre soin de soi.

Pensez aussi au bien-être de vos enfants et des autres frères et sœurs !

Les enfants ou les frères et sœurs des malades psychiques violents subissent cette violence parfois pendant de nombreuses années. C'est pourquoi les parents ou partenaires se font beaucoup de souci pour leur santé. Cette violence envers les

enfants ou frères et sœurs déclenche souvent une séparation ou un divorce. Les soignants et les institutions devraient être beaucoup plus sensibles à cette problématique.

Employez des moyens juridiques !

En tant que proche, on peut déposer une plainte contre des adultes qui deviennent violents, que ce soit à cause d'une psychose ou pour d'autres raisons.

On peut mettre à la porte des enfants adultes qui ne veulent pas partir.

22.11.2006. Le texte complet est disponible au « RELAIS » et aussi sur notre site internet: <http://www.lerelais.ch/recommandations-violence.html>.

4. "Les rôles de la religion et de la spiritualité pour faire face à la schizophrénie et se rétablir", par Sylvia Mohr

SOIREE A THEME DU 18 SEPTEMBRE 2006: RÉSUMÉ

Dans la schizophrénie, la religion a surtout été étudiée sous son aspect pathologique. Pourtant, de nombreux patients s'appuient sur leurs ressources spirituelles et religieuses pour faire face à leur maladie. L'objectif de cette recherche a été d'intégrer la dimension spirituelle dans le modèle bio-psychosocial de la schizophrénie.

Méthode: 115 personnes souffrant de psychose chronique, suivies en ambulatoire, choisies aléatoirement, ont été évaluées aux niveaux clinique et religieux. Une grille d'entretien semi-structuré a été développée pour évaluer quantitativement et qualitativement les relations entre spiritualité et pratiques religieuses dans cette population. La religiosité des patients a été comparée à celles des soignants et de la population générale.

Résultats : Par rapport à la population générale, les patients accordent plus d'importance à la religion et les soignants moins. L'analyse en composantes principales met en lumière quatre facteurs qui expliquent 71% de la variance : un facteur subjectif, un facteur collectif, un facteur d'antagonisme au traitement et un facteur d'aisance à parler de religion. Au niveau individuel, la religion a des effets positifs pour 71% de patients et négatifs pour 14%. La religion influence l'image de soi, les symptômes, l'adaptation psychosociale, la toxicomanie, les tentatives de suicide, l'adhérence au traitement et le rétablissement psychologique. Plus la religion est importante (sur les facteurs), plus son influence (positive ou négative) est marquée.

Conclusion : Face à la psychose chronique, beaucoup de patients s'appuient sur des ressources spirituelles et religieuses, comme de nombreuses personnes confrontées à des situations difficiles. Par ailleurs, les hallucinations et les délires peuvent donner un attrait à la spiritualité comme explication possible de ces phénomènes. Ainsi, la religion joue un rôle central chez plus de la moitié des patients. Elle peut avoir un impact différencié sur le devenir des patients, elle devrait donc être systématiquement évaluée par le clinicien.

Sylvia Mohr

Hôpitaux Universitaires de Genève, Service de Psychiatrie Adulte, Secteur 1
Rue du 31-Décembre 36, 1207 Genève. Tél. 022.382.31.22 ; Fax : 022.382.31.05 ;

Sylvia.mohr@hcuge.ch

5. Journées "Profamille" à Genève

Chaque année, les personnes dispensant le programme Profamille se réunissent afin de partager leur expérience et de rendre ce programme toujours plus performant.

Cette année, c'est à Genève que se sont retrouvés ces professionnels.

En partenariat avec les HUG, Le RELAIS s'est occupé de toute la logistique concernant ces journées.



Participants aux journées Profamille à Genève

C'est tout d'abord au local du RELAIS que s'est faite la première prise de contact. Les participants aux journées qui étaient déjà sur place le mercredi ont pu faire connaissance autour d'une petite collation dans une ambiance très chaleureuse.

Le jeudi et le vendredi, les participants ont travaillé sur le site de Belle-Ideé, dans un local généreusement mis à disposition par les HUG.

C'est plus de 50 personnes, venus d'un large horizon qui ont ainsi pu nouer des relations intéressantes. En effet, il y avait des participants venus de l'autre côté de la Méditerranée, arrivant du Maroc (Rabat et Casablanca) et du Cameroun.

Quatre personnes s'étaient déplacées depuis la Belgique. La France était bien représentée avec des professionnels d'Alsace, de Nancy, de Tours, de Dreux, de Marseille et de Haute-Savoie. Chaque canton de Suisse romande avait envoyé des participants.

Le jeudi soir, de nombreuses personnes se sont retrouvées autour d'un repas pour échanger d'autres informations et approfondir les liens.

Nous remercions encore toute l'équipe des HUG qui nous a aidés à mettre sur pied cette rencontre et qui s'est beaucoup investie dans la préparation. Il faut préciser également que les repas de midi des deux journées ainsi que les petites collations nous ont été offertes également par les HUG.

Nous vous rappelons que toute information complémentaire concernant ce programme psycho-éducatif pour les parents et proches qui ont un parent souffrant de troubles psychotiques, peut être obtenue au 022 / 382 32 80, Marie-Josée Durak, Consultation de la Servette.

6. La Journée mondiale de la santé mentale à Genève

Cette année à nouveau, le 10 octobre, Le RELAIS a participé à la Journée mondiale de la Santé Mentale.

Installé au Molard, un stand d'information animé par différentes associations travaillant dans le monde du handicap psychique a attiré de nombreuses personnes.

Plusieurs membres du RELAIS se sont relayés durant la matinée et le début de l'après-midi.

7. RELAIS: les dates à retenir

Groupe de soutien (ou groupe "de paroles") : Réunion tous les 15 jours sauf les jours fériés, soit : ⇒ **le lundi à 19h 00**, à notre local situé dans la Maison des Associations au 15, rue des Savoises.

Prochaines dates:

En 2006

lundi 27 novembre
lundi 11 décembre *



En 2007

lundi 8 janvier	lundi 2 avril
lundi 22 janvier	lundi 16 avril
lundi 5 février	lundi 30 avril
lundi 19 février	lundi 14 mai
lundi 5 mars	lundi 4 juin
lundi 19 mars	lundi 18 juin

Conférences en 2007 :

- lundi 19 février : "Alimentation et santé psychique" par Mme Annie Thévenard, diététicienne aux HUG.
- jeudi 22 mars : "Enfance, adolescence et schizophrénie. Comprendre le développement de la schizophrénie pour prévenir la maladie" par le Pr Stephan Eliez et le Dr Martin Debanné / Uni Mail (dans le cadre des Journées francophones de la schizophrénie – voir ci-dessous).
- lundi 23 avril : "Le lâcher prise", par Rosette Poletti.

Journées francophones de la schizophrénie 2007:

Ces journées, destinées à mieux faire connaître la schizophrénie au grand public, auront lieu à Genève les 17 et 22 mars prochains. Nous vous enverrons un programme détaillé dans le prochain numéro de ce bulletin.

8. Cotisations 2007

Pour les membres du Relais :

En cette fin d'année, nous vous envoyons un bulletin de versement pour vous acquitter de votre cotisation 2007 qui n'a pas changé depuis bien longtemps soit:

50 CHF pour une personne

70 CHF pour un couple

Ceux qui n'auraient pas acquitté leur cotisation 2006, peuvent le faire en même temps, sur le même bulletin, en précisant "Cotisation 2006 et cotisation 2007".

9. Quelques services de RELAIS

◇ **Permanence téléphonique** : Le permanence téléphonique est ouverte tous les lundis et vendredis de 13h 30 à 16h 00 et permet aux personnes dans le désarroi, d'avoir un premier contact avec un membre du Comité. Ce dernier s'efforce, par des propos adéquats et rassurants, de répondre au correspondant. Tél. 022/781 65 20.

◇ **Entretiens personnalisés** : Si vous désirez parler tranquillement avec quelqu'un de Relais qui est aussi un/e proche de patient, nous pouvons vous accueillir en entretien individuel à notre local au 15 rue des Savoises, mais uniquement les lundis, de 18h à 19h sur rendez-vous. N'hésitez pas à nous appeler au 022/781 65 20, ou à nous joindre par e-mail info@lerelais.ch pour fixer un rendez-vous.

◇ **Le bulletin de Relais par email** : Vous pouvez recevoir dorénavant le bulletin de RELAIS par e-mail plutôt que par la poste. Si vous êtes intéressé par cette nouvelle possibilité, veuillez nous adresser un message dans ce sens à : info@lerelais.ch Nous vous remercions de votre collaboration.