

Soutien aux proches de personnes souffrant de

TROUBLES PSYCHIQUES



Association LE RELAIS

Maison des Associations

15, rue des Savoises

1205 Genève

Tél. 022.781 65 20

www.lerelais.ch

info@lerelais.ch

CCP : 12-10369-9 ou

BCGE : k 3206.97.45

Sommaire

- 1. Congrès du GRAAP axé sur les proches**
- 2. Assemblée générale de la CORAASP et conférence**
- 3. Conférence sur la 6^e révision de l'AI**
- 4. Atelier pour les proches sur « l'Épuisement »**
- 5. Inauguration d'une nouvelle structure de TRAJETS**
- 6. Assemblée générale de l'association CO'ERRANCE et conférence**
- 7. RELAIS : les dates à retenir**

1. Congrès du GRAAP à Lausanne (11 et 12 mai 2011)

Créé à Lausanne en 1987, le GRAAP (Groupe Romand d'Accueil et d'Action Psychiatrique) est une association de personnes concernées par la maladie psychique. Plus de 1000 membres, plus de 4000 membres de soutien, patients, ex-patients, proches, bénévoles, étudiants, professionnels des domaines de la santé mentale et institutions partagent le même effort pour rendre la psychiatrie plus humaine.

Cette année, le congrès du GRAAP avait comme thème : **Maladies psychiques : Et les proches dans tout ça ? Oser en parler !**

« Le proche n'est ni le malade, ni le soignant. Qui est-il au juste et quelle est sa place ? Quelle est sa responsabilité en tant que proche ? » 04 janv. 2011/Madeleine Pont, directrice du GRAAP

Sous l'organisation efficace de Mme Pont et son équipe, six conférences sur ce thème, entrecoupées par les interventions des six cantons romands, se sont succédées. Chaque association cantonale avait choisi un sujet et le présentait sous une forme différente.

Le Relais a opté pour le thème « Urgence et Crise ». Six membres de votre association se sont préparés au cours de plusieurs séances de travail, sous l'égide de Madame Pont, pour rapporter leur expérience, leurs espoirs et leurs souffrances de proches ou de parents face à la maladie.

De nombreux autres Genevois participèrent à ce congrès en simple spectateurs. Beaucoup d'émotions, d'informations et d'expériences partagées par les participants et la très nombreuse assistance tout au long de ces deux jours.

Le congrès devait permettre au GRAAP d'établir une charte qui définirait « la posture des proches dans le réseau social en tant qu'acteurs d'un projet commun. En effet, nous souhaitons sortir du paradigme assistanciel où le proche est perçu encore comme un bénéficiaire de service ayant besoin d'aide pour qu'il puisse mieux aider. Cette charte doit placer le proche dans un principe d'équivalence, comme expert compétent, au même titre que le médecin, l'infirmier, l'assistant social, le patient ou le résident et non comme usager, bénéficiaire ou client de services que des professionnels doivent soutenir. » 04 janv. 2011/Madeleine Pont

Le sujet du Congrès du GRAAP change chaque année, mais la qualité de l'organisation et l'intérêt des sujets traités ne peuvent que nous inciter à vous inviter à participer au 23ème congrès du GRAPP l'an prochain!

2. Assemblée générale de la CORAASP et conférence (31/5/2011)

Association faîtière romande créée en 1999, la CORAASP (Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique) réunit les institutions de tous les cantons romands, menant une activité sociale dans le domaine de la santé mentale. Son assemblée générale a eu lieu cette année à Delémont. Votre Comité y a délégué un membre pour le représenter.

Dans le cadre statutaire, la Présidente, Madame Marlyse Dormond Béguin, et sa nouvelle équipe dont Madame Yvette Bajettini (qui vient de quitter le comité de Relais) ont été réélues sans problème et pourront ainsi poursuivre le travail de la CORAASP.

Lors du Forum social sur la santé psychique et la formation qui a suivi la partie statutaire, les conférenciers ont expliqué pourquoi les proches d'un malade psychique doivent être au minimum informés sinon formés pour pouvoir faire face le plus sereinement et efficacement possible à la maladie et au désarroi que cette dernière engendre. Un projet de reconnaissance officiel de cette formation est un des objectifs déclarés de la CORAASP.

3. Conférence sur la 6^e révision de l'AI (le 10 mai 2011)

L'assemblée générale du Relais a été suivie d'une conférence intitulée « **6^{ème} révision de l'assurance invalidité : quelles perspectives pour les personnes souffrant de troubles psychiques ?** » par Mme Florence Nater, responsable du secteur politique sociale de la CORAASP (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique). Mme Nater nous a envoyé le résumé suivant de sa conférence :

La 6^{ème} révision AI est la poursuite du processus d'assainissement décrit ci-dessous. L'objectif voulu par le Conseil fédéral est non seulement que les comptes de l'AI s'équilibrent au terme du financement additionnel, mais aussi que la dette puisse être remboursée.

Le **1^{er} train de mesures, révision 6a**, comprend 4 nouvelles dispositions. Deux méritent plus particulièrement notre attention :

_ **la révision des rentes axée sur la réadaptation** : l'objectif recherché est de supprimer en 6 ans l'équivalent de 12500 rentes entières de l'AI par la réinsertion professionnelle ; près de 16000 personnes seront concernées.

Pour y parvenir le projet envisage d'assouplir les mesures de réinsertion et de les rendre illimitées dans le temps, de mettre à disposition des assurés et des employeurs des conseils et un suivi pendant la réadaptation ainsi que durant 3 ans après la diminution ou la suppression de la rente, et d'offrir de nouvelles conditions pour le placement à l'essai.

Le projet prévoit d'examiner les possibilités d'améliorer la capacité de gain de l'assuré à chaque révision périodique de rente même si l'état de santé ne s'est pas amélioré. Le texte n'offre pas de garantie de maintien de la rente si au terme du processus de réinsertion l'assuré n'a pas retrouvé d'emploi.

Enfin aujourd'hui le projet entend réexaminer systématiquement toutes les rentes octroyées en raison d'une maladie dont les causes ne sont pas clairement établies et qui ne présentent pas d'atteinte organique (une garantie des « droits acquis » est prévue pour les personnes âgées de 55 ans et plus au moment de l'entrée en vigueur de la loi). A l'exception de la garantie des « droits acquis », positive, ce sont ces derniers éléments qui nous inquiètent pour l'avenir.

_ **la contribution d'assistance** : le projet prévoit d'introduire une contribution financière destinée à favoriser la vie autonome à domicile des personnes en situation de handicap. Pour y avoir droit, les personnes concernées devront bénéficier d'une allocation pour impotent de l'AI, être majeures et vivre à domicile. Ce projet constitue une évolution positive pour les personnes en situation de handicap.

Le **2ème train de mesures, révision 6b**, est l'étape suivante du processus. Le projet a été mis en consultation. La CORAASP et plusieurs de ses organisations membres y ont répondu. L'examen parlementaire n'a pas encore débuté ; il sera probablement en fin d'année. Le projet 6b prévoit 8 nouvelles dispositions, toujours dans l'objectif de réduire les dépenses. 3 méritent ici particulièrement notre attention :

_ **l'adaptation du système des rentes en vue d'encourager la réinsertion** : le projet prévoit de remplacer le système des 4 échelons de rentes actuels (1/4, 1/2, 3/4, rente entière) par un système de rentes linéaires versées sur la base du taux d'invalidité ; mais il faudra toujours 40 % de taux d'invalidité pour avoir droit à 25 % de rente ce qui signifie un système défavorable pour une majorité d'assurés ;

_ **le renforcement de la réadaptation et maintien sur le marché du travail** : le projet cible en particulier les personnes souffrant de troubles psychiques et prévoit de clairement différencier *l'incapacité de travail* de *l'aptitude à la réadaptation* ; l'appréciation médicale de l'aptitude à la réadaptation sera de la compétence exclusive du médecin de l'AI ;

_ **la nouvelle situation des bénéficiaires de rente avec enfants** : le projet prévoit de réduire les rentes pour enfants d'invalides. Le contenu définitif du projet 6b, soumis à l'examen parlementaire en fin d'année, n'est pas encore connu ; néanmoins les orientations nous inquiètent et inquiètent de façon large les organisations du handicap et les partis politiques de gauche.

Pour plus d'information, voir la présentation « Powerpoint » de cette conférence : <http://www.lerelais.ch/Nater-AI-10-05-11.html>

4. Atelier pour les proches sur « l'épuisement » (le 5 mai 2011)

Onze membres de RELAIS ont participé à un atelier sur le thème de l'épuisement animé par une infirmière en stage avec l'Equipe Mobile, Mme Laetitia Favario, accompagnée par ses deux référents.

En formation de spécialisation en psychiatrie et dans le cadre de son stage, Mme Favario devait faire un travail d'éducation à la santé. Elle a participé à plusieurs réunions de notre Groupe de soutien/paroles avant de proposer cet atelier aux participants du groupe.

L'atelier a été partagé en trois temps :

- Dans une première partie, nous avons échangé au sujet de l'épuisement et les représentations que nous nous faisons à ce sujet. Chacun a écrit sur deux bouts de papier des mots qui l'évoquent pour lui. Laetitia a lu tous les mots et nous avons discuté ensemble de leur place dans une de trois catégories : physique, psychique et relationnel. Nous nous sommes rendus compte que certains mots peuvent être classés dans plus d'une catégorie et que le psychique intervient sur le physique et le relationnel et vice versa.
- Cette partie visait les signes de l'épuisement et comment l'éviter. Une des deux référents de Laetitia a mimé des signes d'épuisement psychique. Nous les avons identifiés, en avons discuté et avons essayé de suggérer des stratégies servant à améliorer l'état mimé. Ensuite, Laetitia et l'autre référent ont joué un jeu de rôle qui démontrait la difficulté d'une mère à partir en vacances en laissant son fils seul. Nous devions trouver une suite à cette histoire, faire des propositions afin d'évoquer les stratégies que nous avons mis ou aurions mis en place dans une situation semblable. A la fin du jeu, la mère part en vacances comme prévu et en rentrant, retrouve son fils en bon état, montrant qu'il est possible de prendre soin de soi et faire confiance à la personne malade.
- Cette dernière partie était un exercice physique. Comment prendre soin de soi à travers son corps? Laetitia nous a proposé un exercice de respiration et relaxation au travers duquel nous avons pu prendre conscience de notre corps et de la détente provoquée.

A la fin de l'atelier, nous avons fait part de nos impressions et quelques propositions d'amélioration à Laetitia. Pour sa part, elle nous a encouragés de continuer à prendre soin de nous, le fait de venir à RELAIS étant un pas dans cette direction. Merci à Laetitia pour nous avoir offert cet atelier intéressant!

5. Inauguration d'une nouvelle structure de TRAJETS

« *Move on !* » est une nouvelle structure créée par TRAJETS. C'est une structure intermédiaire qui propose à des jeunes adultes de 18 à 28 ans en rupture dans leur processus d'insertion et/ou de formation un programme pour les aider à retrouver un chemin vers l'emploi. « *Move on !* » est située 26 rue du Grand-Bureau (Les Acacias) à Genève. Son slogan : « Ton futur a de l'avenir ! ».

Le programme de « *Move on !* » comprend des activités stimulantes visant l'acquisition d'habiletés indispensables à l'accès au travail en entreprises sociales ou autres. Dix places avec une durée de quatre mois (renouvelable éventuellement) sont proposées. Les activités, un accompagnement/semaine et des évaluations continues doivent permettre de retrouver des compétences sociales, un savoir-être, un chemin vers une réinsertion dans le monde du travail, des loisirs... dans la cité. Bravo à TRAJETS pour cette initiative !

6. Assemblée générale de l'association CO'ERRANCE (le 8 juin 2011)

Chaque être et, en particulier, ceux qui ont des difficultés psychiques, peut avoir des temps d'errance... L'association Co'errance pense que cette errance peut se partager autour de la « table » d'un café, et alors peut naître la recherche d'une cohérence dans nos vies !

Les « tables » de rencontres de Co'errance sont situées dans des cafés et animées par des bénévoles expérimentés ; la parole et la relation y sont favorisées. Les témoignages de participants sont convaincants. Un projet est aussi en route pour trouver un local en vue d'activités artistiques.

Les lieux de rencontre sont :

- Café Bagatelle, place des 22 cantons, près de la gare Cornavin – chaque 1^{er} mardi du mois (18h > 21h)
- Café San Rémo, place des Eaux-Vives – chaque 3^e mardi du mois (18h > 21h)
- Café-restaurant 2000, 24, ch. de Pont de Ville à Chêne-Bougeries – chaque 4^e mardi du mois (18h > 21h)

« Peut-on faire une psychiatrie sans la cité ? » était le sujet d'une conférence donnée par le Dr P. Rey-Bellet après la partie statutaire de l'assemblée. La question est d'actualité : la psychiatrie, en plus d'être une discipline médicale, n'est-elle pas aussi une médecine de la relation, du lien à l'autre et donc une psychiatrie dans la cité, citoyenne ?

Les troubles neurobiologiques sont tributaires aussi de notre environnement sociétal, social, suggère le Dr Rey-Bellet. Ainsi, en dehors des soins psychiatriques, il est nécessaire d'avoir aussi des « zones de passage » tournées vers la vie, plus dynamiques, ouvertes vers la cité... avec le souci d'adaptation à la personne fragile.

7. RELAIS : les dates à retenir

Groupe de soutien (ou "de parole") : réunion tous les 15 jours sauf les jours fériés, soit : les lundis à 19h00, à notre local situé dans la Maison des Associations au 15, rue des Savoises (près de la place du Cirque à Plainpalais), Genève.

Les groupes sont animés par une personne du comité (« groupe autogéré »). Une fois sur deux, il y a la participation d'un/e invité/e (« groupe avec invité »). Nous invitons des personnes travaillant dans le domaine de la psychiatrie à Genève.

Prochains Groupes

Autogérés

Lundi 4 et 18 juillet

Lundi 8 et 22 août

Lundi 5 septembre

Lundi 3 et 31 octobre

Lundi 28 novembre

Lundi 12 décembre (festif)

Avec invité

19 septembre

17 octobre

14 novembre