



Le Relais

association de 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

AVIS AUX LECTEURS :

NOUS POUVONS VOUS ENVOYER NOS INFORMATIONS PAR EMAIL OU PAR COURRIER (VERSION IMPRIMÉE). SI VOUS PRÉFÉREZ RECEVOIR NOTRE BULLETIN ET AUTRES INFORMATIONS

PAR EMAIL

**IL SUFFIT DE NOUS EN AVISER PAR UN EMAIL A info@lerelais.ch
N'oubliez pas d'indiquer votre nom, prénom et adresse dans votre mail !**

A DÉFAUT DE QUOI, VOUS CONTINUEREZ DE RECEVOIR NOS INFORMATIONS PAR COURRIER NORMAL.

* * *

Sommaire

- 1. Conférence-débat : programmes d'aide aux proches**
- 2. Journée spéciale « Santé mentale » au Comptoir Suisse à Lausanne**
- 3. 4^e « Journées sociales » à Belle-Idée**
- 4. Cours PSYFOR**
- 5. Cotisations 2011**
- 6. RELAIS : les dates à retenir**

1. Conférence-débat : programmes d'aide aux proches de personnes ayant des troubles psychiques (12.09.2011)

Cette conférence a rassemblé environ 50 personnes venant de Genève et de France voisine. Nous tenons à remercier les intervenants pour leurs présentations et leurs réponses aux questions de nos membres.

Nous avons la chance à Genève d'avoir au sein du Service de Santé mentale et de Psychiatrie (HUG) des programmes pour aider les proches.

Première partie : **Accompagnement des familles lors de troubles bipolaires**
Intervenants : J.M. Aubry, docteur, responsable de la Consultation spécialisée Programme bipolaire et N. Aillon, infirmière

Ce groupe psycho-éducatif et de soutien est destiné spécifiquement aux proches de patients souffrant d'un trouble bipolaire.

Ses buts :

- améliorer la qualité de vie des proches ;
- avoir un impact sur la prévention des récives ;
- améliorer la collaboration entre les proches et les équipes soignantes.

Le rythme de ce programme :

- 13 séances hebdomadaires de 2 heures + une séance de rappel après 3 mois, avec un groupe de 8-10 participants.

Les thèmes abordés :

- Qu'est-ce que le trouble bipolaire
- Les principaux traitements
- La prévention des récives
- Savoir recourir à l'aide nécessaire
- Les habiletés de communication
- Vivre avec la maladie

Le rôle de la famille dans la prévention des récives, des rechutes.

Savoir recourir à l'aide nécessaire

- en connaissant le réseau de soins et des ressources ;
- en collaboration avec les équipes soignantes ;
- en connaissant les adresses utiles.

Les familles doivent éviter l'isolement, continuer à mener leur vie...

**Pour s'inscrire,
téléphonez au secrétariat
du programme : 022 305 45 11**

Deuxième partie : Programme « Profamille » destiné aux parents et proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

Intervenants : M.-J. Durak, infirmière et I. Etienne, infirmière.

Ce programme plus généraliste nous vient au départ du Québec et Genève est relié au réseau francophone.

- «Profamille » est un programme psycho-éducatif à l'intention des familles.
- Ce programme vise d'abord un développement de la qualité de vie des familles et des proches, et contribue à améliorer par conséquent la qualité de vie de la personne en souffrance.
- Un quinzaine de séances d'une durée de 3 heures.
- Le groupe - d'environ 10 personnes - débute en automne jusqu'en été (une semaine sur deux) et a lieu au CTB Servette, 89-91 rue de Lyon à Genève. Chaque famille est vue individuellement avant le début du groupe.

Thèmes abordés :

- Symptômes et traitements
- Dépendance aux toxiques
- Habiletés de communication
- Savoir établir des limites
- Gestion du stress
- Le « lâcher prise »
- Sentiment de culpabilité et de honte
- Développer le sentiment d'estime de soi et de confiance personnelle
- Méthode de résolution de problèmes
- Développement des attentes réalistes
- Savoir recourir à l'aide nécessaire
- Développer et maintenir un réseau de soutien social

Les participants partagent leurs expériences...

**Pour s'inscrire: téléphonez à la Consultation Servette :
022 382 32 80 et demander M.-J. Durak
ou envoyez un mail à profamille-spa@hcuge.ch**

2. Journée spéciale « Santé mentale » au Comptoir Suisse à Lausanne (23.09.2011)

Dans le cadre du Comptoir Suisse, LE RELAIS a participé le 23 septembre à une Journée de santé mentale à l'invitation de la CORAASP. Cela nous a permis d'échanger nos idées avec les représentants d'autres associations romandes de proches romandes et d'écouter quelques conférences intéressantes.

Dans sa **conférence sur l'adolescence et conduites de dépendance**, le Pfr O. Halfon, chef du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent au Département de psychiatrie du CHUV, a noté que l'usage et l'abus de substances psycho-actives à l'adolescence sont devenus une préoccupation majeure de santé publique dans de nombreux pays dont la Suisse.

Selon le Pfr Halfon, les comportements vis-à-vis de la consommation des produits plus ou moins reconnus comme toxiques pour la santé ont été bouleversés depuis quelques années tant sur le plan qualitatif que quantitatif. De nouveaux produits arrivent régulièrement sur le marché et touchent prioritairement les adolescents avides d'expériences nouvelles. Les études récentes s'alarment des conséquences de l'usage de substances psycho-actives telles que l'alcool et le cannabis. Elles notent une grande répercussion de ces conduites sur la santé mentale des adolescents en dehors du risque de toxicomanie.

La consommation de cannabis serait en lien avec des symptômes dépressifs ainsi que des troubles du comportement et s'associe souvent à une consommation abusive d'alcool. De plus, la consommation prolongée (plusieurs années) de cannabis entraîne des perturbations sur le plan des fonctions cognitives. Les domaines les plus touchés sont la mémoire et l'attention. Pour un nombre non négligeable d'adolescents souvent encore jeunes, cette consommation quotidienne entraîne des problèmes dans divers domaines : chute des résultats scolaires ou professionnels, démotivation, petite délinquance, accidents à répétition, conflits familiaux et sociaux, usage progressif de drogues de synthèse, voire de cocaïne ou/et d'héroïne.

Une table ronde sur la santé mentale dans le Canton de Vaud était organisée avec en introduction la présentation du Plan de Santé mentale (2007) du Canton. La société est confrontée de plus en plus avec les problèmes de santé mentale. La psychiatrie est un des volets du dispositif de la santé mentale. Il faut essayer de faire de la prévention déjà depuis l'école...

Deux intervenants de la HES (Vaud) ont ensuite parlé de la **nécessité de promouvoir et prendre soin de la santé mentale**. Au travail, les problèmes de santé mentale sont de plus en plus présents. On pense qu'une personne sur quatre est concernée par les troubles psychiques, et on essaie là aussi de faire de la prévention (les facteurs de stress au travail sont souvent une des causes importantes).

3. Participation aux 4^e « Journées sociales » à Belle-Idée (les 3 et 4.11.2011)

Vous trouverez ci-joint le programme de ces Journées sociales. LE RELAIS participe dans ce programme à l'Atelier 5 et à la séance « posters ».

Pour nos membres qui souhaitent s'inscrire, compte tenu de l'envoi de ce bulletin après le 30 septembre, vous pouvez quand même bénéficier des conditions allant jusqu'à cette date, en précisant que vous êtes membre du Relais.

4. Cours PSYFOR

A partir de 2000, les associations d'entraide de patients et de proches ainsi que les associations de défense des personnes ayant des troubles psychiques rencontrent des personnes du Département de Psychiatrie adulte hospitalier à Belle-Idée.

Nous avons appris à nous connaître, nous respecter, dialoguer, échanger des points de vue.

Grâce à ces réunions, à partir de 2003 il nous a été proposé de créer un cours pour les professionnels dans la formation continue des HUG (personnel hospitalier), de la FSASD (personnel des soins à domicile) et du HG (personnel du social). Ce cours y est donné chaque année depuis 2006.

Ce cours a été élaboré et est donné en partenariat par les associations d'entraide (de pairs) de patients et de proches – AETOC, ATBD, L'Expérience, REEV et LE RELAIS, et avec deux associations « coach », Le BICEPS et PMS (Pro Mente Sana). Le cours explique que

- l'expérience vécue du trouble psychique, souvent partagée dans l'entraide et entre pairs, développe **un savoir**
- et que ce savoir du vécu est **complémentaire et partenaire** des savoirs professionnels.

Ce sont principalement les témoignages du vécu psychique qui font le cours. Les patients et les proches parlent aussi du rôle de leurs associations respectives. *PSYFOR*, un film documentaire qui réunit ces témoignages, a été réalisé en 2009 ; il est souvent diffusé pendant les cours (mais pas auprès du grand public).

Depuis septembre 2010, des membres du RELAIS ont participé aux cours suivants :

- 17.11.2010 : Les perspectives soignantes à Belle-Idée pour des infirmiers. RELAIS, REEV, L'Expérience
- 18.11.2010 : A la HEDS (Haute Ecole de Santé) pour des étudiants futurs infirmiers : RELAIS, REEV, ATB&D, AETOC
- 8.04.2011 : HETS (Haute Ecole de Travail social) pour les étudiants futurs assistants sociaux : RELAIS, REEV ; ATB&D, AETOC
- 19.05.2011 : EPI, pour les étudiants futurs assistants socio-éducatifs : RE- LAIS, REEV, L'Expérience, ATB&D
- 23.06.2011 : Clinique La Métairie, pour le personnel : RELAIS, ATB&D, REEV
- 21.09.2011 : HEDS, pour les étudiants infirmiers : RELAIS, ATB&D, REEV
- 22.09.2011 : EPI pour les professionnels : RELAIS, ATB&D, REEV
- 27.09.2011 : Université de Genève pour les étudiants en psychologie : RE- LAIS, ATB&D, REEV
-

5. Cotisations

Merci pour celles et ceux qui se sont acquittés de la cotisation 2011 et celles et ceux qui ont fait des dons ! Votre aide nous est précieuse pour réaliser les actions variées et utiles pour vous les membres.

Pour ceux qui n'auraient pas encore acquitté leur cotisation 2011, vous pouvez le faire au moyen du bulletin joint.

CHF 50.- cotisation annuelle pour une personne
CHF 70.- pour un couple.

Nous vous remercions d'avance de votre fidélité.

6. 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

Lundi 17 octobre avec comme invitée Mme Heidi Eliefsplatt Faccio, ergothérapeute, Consultation Servette

Lundi 31 octobre – autogéré

Lundi 14 novembre avec comme invitée Mme Nora Schneider El Gueddari, psychologue

Lundi 28 novembre – autogéré

Deux évènements importants !

Notez bien ces dates, une invitation vous sera envoyée ultérieurement avec le programme...

Lundi 21 novembre, à 19h à la Maison des Associations : Conférence avec **l'Equipe Mobile** – cette équipe que nos membres apprécient beaucoup.

Lundi 12 décembre, à 19h à la Maison des Associations SOIREE FESTIVE sous les signes de la musique, de la chanson et de la danse... Avec invitation à toutes les associations et milieux médico-psycho-social de Genève. Une soirée dans la joie et l'amitié à ne pas manquer !!!