



# 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](http://www.lerelais.ch)  
[info@lerelais.ch](mailto:info@lerelais.ch)

**CCP : 12-10369-9 ou  
BCGE : k 3206.97.45**

## Sommaire

### 1. Le mot du président

### 2. Conférence-débat : La dépression et les proches

### 3. RELAIS : les dates à retenir

\* \* \*

<b>1. Le mot du président</b>
-------------------------------

Chers membres et amis du RELAIS,

Plusieurs points importants nous préoccupent ces derniers temps et j'en citerai trois :

- Dans notre canton, nous avons appris ce printemps qu'un grand nombre de médecins quittaient les HUG (Hôpitaux universitaires genevois) et que la psychiatrie était parmi les secteurs les plus touchés par cette « hémorragie » de personnes expérimentées qui avaient des responsabilités...  
Ces changements importants peuvent être dommageables pour les personnes concernées par des troubles psychiques et pour leurs familles, même si des solutions seront trouvées pour remplacer ceux et celles qui partent.
- Le nouveau droit de la protection de l'adulte et des mineurs (la loi fédérale) va être mis en place sur le plan cantonal à partir du 1<sup>er</sup> janvier 2013. Nous participons et suivons de près les changements importants qui vont en découler pour les personnes concernées et pour les familles. D'ailleurs, une conférence-débat que nous organiserons le 22 octobre prochain portera sur ces problèmes et la « responsabilité » de chacun des principaux acteurs dans les décisions à prendre.
- La révision 6B de l'Assurance invalidité, en cours, mobilise les associations sur le plan local mais surtout, pour être plus forts ensemble, les associations faîtières que sont la CORAASP sur le plan romand, la VASK et AGILE sur le plan suisse.  
Pour des raisons d'économie, le risque est une diminution des rentes pour les personnes concernées et même consécutivement pour les enfants à charge. Et ce seront les médecins de l'AI qui évalueront...

Nous avons donc du travail pour vous informer, défendre les intérêts des personnes concernées et des familles, au mieux.

Jean Dambron

## 2. La dépression et les proches : Conférence du 30/04/2012

Cette conférence était donné par le Dr Guido Bondolfi, responsable du Programme spécialisé « Dépression » des HUG et par plusieurs membres de son équipe. Le Dr Bondolfi dirige une équipe pluridisciplinaire composée de six médecins, deux infirmières, deux psychologues et une assistante sociale. L'équipe travaille au Service de psychiatrie adulte, à la rue du 31 décembre, Eaux-Vives.

Voir :

Brochure sur le Programme dépression des HUG : [http://www.hug-ge.ch/library/pdf/Actualite\\_sante/brochure\\_psy\\_adulte\\_program\\_depression.pdf](http://www.hug-ge.ch/library/pdf/Actualite_sante/brochure_psy_adulte_program_depression.pdf)

Site web de l'alliance contre la dépression, Genève :

<http://www.amge.ch/2010/04/14/alliance-genevoise-contre-la-depression/>

Après avoir introduit les activités du programme, le Dr Bondolfi a abordé le sujet de la dépression et les proches en parlant de

- L'impact de la dépression sur les membres de la famille
- Comment faire pour faire face,
- Les perspectives futures.

### **Activités**

Le but du Programme est d'être à la disposition des médecins qui soignent des personnes souffrant de dépression, et de leur entourage. Il s'adresse aux patients qui ont une évolution non-satisfaisante (à peu près 10% des patients) ainsi qu'aux personnes qui présentent un état dépressif sévère, chronique et/ou résistant au traitement entrepris. Après stabilisation, ils sont réorientés vers leurs soignants de référence, souvent des médecins généralistes. Il s'agit d'un suivi relativement court.

Le Dr Bondolfi explique que la vulnérabilité à la dépression augmente avec chaque épisode, d'où la grande importance de la prévention.

La prise en soins comprend :

- Suivi intensif multidisciplinaire pendant la phase aiguë
- Psychothérapie individuelle
- Optimisation des traitements pharmacologiques
- Groupe quotidien de mobilisation
- Groupe de thérapie cognitivo-comportementale
- Thérapies alternatives aux traitements pharmacologiques: luminothérapie et stimulation magnétique transcrânienne
- Groupes de prévention de la rechute basés sur la pleine conscience
- Groupes de psychoéducation.

### **Impact sur les proches**

Les problèmes le plus souvent mentionnés par les familles sont:

- Difficultés financières
- Réduction des activités sociales et de plaisir
- Epuisement émotionnel
- Soucis par rapport au futur
- Difficultés d'accomplir chacun son rôle dans le couple

- Anxiété, tristesse, insomnie
- Sentiments de ne pas pouvoir supporter la situation plus longtemps

La moitié des partenaires d'une personne dépressive présente un trouble mental ; l'impact est aussi sérieux sur les enfants. Il s'agit non seulement de la réduction de leur bien-être mais cela entraîne pour ces enfants un risque quatre fois plus élevé de développer eux-mêmes un trouble dépressif.

Pour aider les proches, les soignants peuvent :

- Les informer sur le diagnostic, les symptômes, l'évolution et les traitements ;
- Les encourager à maintenir des activités sociales en dehors de la famille ;
- Les aider à acquérir des outils pour gérer les difficultés quotidiennes et des stratégies pour résoudre les problèmes concrets ;
- Aider à faciliter la communication entre les membres de la famille ;
- Evaluer la présence de conflits, par exemple conjugaux, en vue d'une possible thérapie de couple ou de famille
- Évaluer l'impact sur les enfants et accompagner la relation par un encadrement adapté (ce qui peut être déculpabilisant pour le parent déprimé).

L'entourage perçoit parfois la dépression avant que le patient ne s'en rende compte. Dans ce cas, l'entourage peut souligner la rupture dans l'état de la personne et lui conseiller de consulter un soignant – sans pour autant se substituer aux soignants. Si l'entourage minimise la problématique (« tu n'as qu'à... »), cela pourrait culpabiliser le patient et retarder la prise en charge.

### **L'alliance contre la dépression**

Il s'agit d'une ligne téléphonique – le 022 / 305 45 45. Un psychologue répond du lundi-vendredi de 14h-18h pour

- évaluer rapidement la demande et proposer des réponses concrètes ;
- orienter vers les professionnels et structures pouvant assurer la prise en soins et/ou le soutien de l'entourage ;
- faciliter la constitution d'un réseau de prise en soins.

\* \* \*

### **Echange avec le public**

Q : Qu'est ce qui distingue les signes avant-coureurs de la dépression de ceux d'un simple cas de « déprime » ?

R : Une importante baisse du niveau de fonctionnement, de la capacité de faire face aux choses quotidiennes, et des perturbations du sommeil.

Q : Les médecins généralistes sont-ils bien armés pour faire face à cette maladie ?

R : Beaucoup comprennent la pharmacologie et savent comment traiter la dépression. Ceci dit, ceux qui contactent le Programme sont souvent déjà « convertis ». Cela peut être utile de demander une deuxième opinion.

Q : Un jeune homme bipolaire suivi par le Programme JADE a fait déjà beaucoup d'hospitalisations mais ne bénéficie d'aucun suivi à part le traitement médical. Il a

été évalué par le Programme Bipolaire. Ses parents voudraient qu'il y ait une coordination entre JADE et le Programme « dépression » mais ceci a été refusé par JADE.

R : Le Dr Bondolfi suggère de re-contacter le responsable de JADE, le Dr M. Merlo, pour qu'un contact avec le Programme dépression soit pris.

Q : Est-ce que la spiritualité peut être un bon outil ?

R : Oui. La spiritualité a souvent une place très importante chez la personne souffrant de dépression. Le Programme dépression intègre une approche « spirituelle » - la méditation. Cela a eu des retombées très favorables également pour les soignants. En outre, le Dr P. Huguelet, responsable de la Consultation des Eaux-Vives, fait actuellement une étude à ce sujet.

Q : Quel rapport entre le « burn-out » et la dépression ?

R : Le « burn-out » est causé par l'épuisement au travail. Le repos, les vacances aident ! Ce n'est pas la dépression. Mais les « burn-out » répétés peuvent y mener...

Q : Y a-t-il des neurotransmetteurs liés à la dépression ?

R : il y a un lien possible entre la dépression et la sérotonine. Mais pour le programme dépression, les causes de la dépression sont multi-factorielles : bio-socio-psychologique. On pourrait imaginer une vulnérabilité biologique, mais sans des éléments extérieurs, la personne ne développerait pas forcément une dépression.

Q : Beaucoup de proches prennent des antidépresseurs. Sommes-nous ou deviendrons-nous dépendants ?

R : La prise d'antidépresseurs à long terme est parfois la meilleure solution. Il faut accepter sa vulnérabilité.

Q : Y a-t-il un lien entre l'hyperactivité et la dépression ? Est-ce que la Ritaline soigne la dépression ?

R : Il y a un lien, mais on ne sait pas si c'est l'hyperactivité qui amène la dépression ou l'inverse. La Ritaline ne traite pas la dépression.

Q : Est-ce que vous soignez la dépression chez des personnes souffrant de schizophrénie ?

R : Ces personnes peuvent avoir des moments de changement de moral par exemple, après une crise, sans pour autant avoir d'autres symptômes dépressifs. Certains antipsychotiques ont un effet antidépresseur.

Q : Comment diagnostiquer quelqu'un de dépressif qui entend des voix ?

R : Des hallucinations sont possibles pendant une phase sévère de dépression. Il est important de savoir la chronologie. Si la dépression est suivie par des hallucinations, il s'agit probablement de dépression. Si les hallucinations sont présentes d'abord, il s'agit probablement d'un trouble psychotique.

Information : Le Programme spécialisé « dépression » des HUG envisage de constituer avec notre association un programme psychoéducatif d'aide aux proches de personnes atteintes de dépression d'ici l'automne 2012. Ce programme n'a pas pu fonctionner jusqu'à présent, et il compléterait les deux autres programmes d'aide aux proches que sont Profamille et le Programme pour les proches de patients bipolaires.



*Le Dr Bondolfi (à g.) avec les membres de son équipe*

### **3. 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). Ces groupes se poursuivent pendant l'été.

#### ***Prochains Groupes (animés par un membre du comité)***

Lundi 25 juin : avec comme invitée la Dresse Soumaia Amani, Cheffe de clinique, Equipe mobile de psychiatrie adulte

Lundi 9 juillet

Lundi 23 juillet

Lundi 6 août

Lundi 20 août

Lundi 3 septembre avec comme invitée Mme Natacha Gaillard, éducatrice à la résidence des Avanchets (sous réserve)

Lundi 17 septembre

Lundi 1<sup>er</sup> octobre avec comme invité le Dr Bavarel, Chef de clinique à la Consultation Servette (sous réserve)

#### **Evènement spécial à noter déjà :**

Lundi 10 septembre à 19h  
Conférence-débat sur

#### **« Les évolutions récentes du concept de la schizophrénie » Avec la participation du Dr Marco Merlo**

Le Dr Merlo quitte malheureusement notre canton. Nous le remercierons ce jour-là pour tout ce qu'il a pu nous apporter par ses compétences et sa compréhension des problèmes touchant les familles.