

Sommaire

	Pages
1. Soirée à thème le 29 septembre ⇒ ⇒ ⇒ INVITATION	2
2. 10 octobre: Journée mondiale de la santé mentale	2
3. Autres dates à retenir	3
4. Partenariat associations – département de psychiatrie – Point de vue des associations sur la réforme de la psychiatrie – Toxiques sur le domaine de Belle-Idée	3
5. La stimulation magnétique trans-crânienne (compte-rendu)	5
6. Informations utiles – Groupe de soutien des proches "Troubles bi-polaires" – Autres services de <i>RELAIS</i> (rappel) – Urgences psychiatriques	5
7. Lu et vu – "Le rétablissement en santé mentale: quelques perspectives" – "Accepter les différences, ça vaut aussi pour les troubles psychiatriques"	6

Association *LE 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. Soirée à thème

INVITATION

JEUDI 29 septembre 2005
à 19h 00

Soirée à thème
"Un secret trop lourd à porter"

Maison des Associations
15. rue des Savoises

Film réalisé par Danièle et Lorraine Dominicé de BICEPS et Jean-Dominique Michel, et présenté par BICEPS, qui traite du problème de la maladie psychique dans la famille et, plus particulièrement, du point de vue des jeunes. La première partie du film se présente sous la forme d'une fiction suivie d'une série de témoignages de personnes concernées et de professionnels de la psychiatrie.

Soirée réalisée en commun avec l'association ATB.

L'association Le BICEPS (3, Place de la Taconnerie - 1204 Genève. Tél. 022 310 33 23) est un lieu d'écoute et d'information à Genève pour enfants et jeunes dont un parent souffre de troubles psychiques.

ATB (15, Rue des Savoises - 1205 Genève. Tél. 022 321 74 64) est une association de personnes atteintes de troubles bipolaires ou dépressions.

2. 10 octobre: Journée mondiale de la santé mentale

"*La pomme est meilleure sans étiquette et l'homme aussi*" sera le slogan de la Journée mondiale de la santé mentale en Suisse romande.

Cette journée, organisée par la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP), et à laquelle participe notre association, commencera avec une distribution de pommes et de tracts à différents endroits, et culminera autour d'une cérémonie de signature (à Neuchâtel) d'une charte éthique.

Cette journée de sensibilisation vise à diffuser des images vivifiantes sur le respect de l'être humain et de sa dignité afin de promouvoir une évolution positive des représentations sur la santé mentale et le rétablissement.

Le texte intégral de la charte éthique se trouve sur le site web suivant:
<http://www.graap.ch/dossier/coraasp.html>

**Venez nous rendre visite au stand d'information à la
Gare Cornavin 11h-13h
Distribution de pommes et de tracts, et autres actions**

3. Autres 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: **lundi 26 septembre 2005**

lundi 10 octobre 2005

lundi 24 octobre 2005

lundi 7 novembre 2005 ⇒ ⇒ **Soirée à thème (voir encadré ci-dessous)**

lundi 21 novembre 2005

lundi 5 décembre 2005

lundi 19 décembre 2005

"Approche familiale de la schizophrénie"
lundi 7 novembre à 19h

Cette conférence sera donnée par le Dr Pedro Gonçalves de la Consultation des HUG de la Servette. Il expliquera l'utilisation de la systémique dans les relations avec la famille et le patient.

4. Partenariat Associations – Département de psychiatrie

La collaboration entre notre association et les autres acteurs dans le domaine de la santé mentale à Genève se réalise sur plusieurs plans. Par exemple, les différentes associations de patients et de proches, dont *LE RELAIS*, se rencontrent régulièrement à Belle Idée avec le Département de psychiatrie des HUG. Depuis peu, ces associations participent même à certaines séances du Comité de gestion du Département. Quelques exemples récents de collaboration:

a. Réforme de la psychiatrie (2000-2002)

Le groupe d'associations de patients et de proches a été invité à soumettre au Département leur point de vue commun sur les résultats de la réforme de la psychiatrie à Genève.

Un papier envoyé au Département le 18 août dernier et signé par *ATB, LE RELAIS, LE BICEPS, PSYCHEX* et *PRO MENTE SANA*, a donc traité les sujets suivants:

- Accueil des urgences
- Prévention
- Séjours à Belle-Idée: *pavillons d'admission; vie dans les unités/sur-occupation; problèmes d'hygiène; vie quotidienne; hospitalisation non volontaire; effets de la sectorisation à Belle-Idée; partenariat patient – famille - soignants*
- Sectorisation et prise en charge en ville.
- Equipes mobiles de soins
- Lieux de vie

Voici ce que *LE RELAIS* a écrit au sujet de "la prévention":

"L'on sait depuis des années qu'une prévention efficace permettrait d'éviter 50 % de décompensations psychotiques graves, de très nombreuses hospitalisations et souffrances des patients, comme de leurs proches, pourraient être épargnées par des

interventions en amont des premières crises. Quand de rares soignants se lancent dans cette direction, c'est avec très peu de moyens et de soutien par rapport aux besoins de la population, les résultats restent donc éloignés des attentes. [...]

Une des alternatives permettant d'éviter ou de retarder l'hospitalisation, en particulier auprès de patients non-collaborants, serait de mettre sur pied un service d'intervention à domicile sur les modèles du SIM (Suivi intensif dans le milieu) à Lausanne ou ERIC dans la région parisienne. Une approche systémique permet de sortir plus rapidement de la crise en s'appuyant sur les ressources du milieu.

Malgré les efforts de l'équipe JADE dans cette direction, et bien que ce projet ait été sous-jacent dans la réforme, les moyens mis en œuvre ne suffisent pas. "

Si cela vous intéresse, vous pouvez nous demander le texte intégral de ce papier commun. Il est également disponible en ligne sur notre site web : www.lerelais.ch/reforme.pdf

b. Toxiques à Belle-Idée

Lors de sa séance du 10 mai 2005, les associations avec le Département de psychiatrie se sont penchées sur le problème et les procédures relatifs aux toxiques sur le domaine de Belle-Idée.

Les toxiques ont très souvent un impact négatif sur l'état clinique des patients. Mais Belle-Idée est un milieu ouvert, et un "commerce" de toxiques s'y est malheureusement développé. Il s'adresse à des personnes déjà fragilisées, vulnérables sur le plan psychique et sur le plan de la gestion de leurs ressources financières.

Un dispositif de procédures tente de faire face à ce problème. La possession, la distribution ou la vente de drogue ou d'alcool sont strictement interdites à Belle-Idée. Ainsi, le non respect de cette interdiction sur le domaine peut entraîner des sanctions telles que le contrôle des effets personnels du patient ainsi que de sa chambre, l'exclusion de certains programmes de soins, le transfert en chambre fermée, un examen biologique, ou l'interdiction de certaines visites.

Deux questions importantes ont été soulevées lors de la discussion:

- Toutes les mesures prises pour endiguer et restreindre la consommation de toxiques présentent, en un certain sens, une restriction des libertés qui peut être jugée choquante.
- Le fait que dans certains cas, la prise de toxiques conduite à une interruption des soins pose également problème. La mission de la psychiatrie n'est-elle pas de traiter les conduites addictives?

Sur ce dernier point, les responsables du Département expliquent que

- Des soins spécialisés peuvent être prodigués par le service d'abus de substances du Département, ou par des services privés tels que Phénix. Dans des cas de comorbidité de dépendance, des patients suivis par la psychiatrie adulte peuvent être traités par ces services.
- Mais tous les patients consommateurs de drogue ne peuvent et ne demandent pas à être suivis pour cette problématique!
- Le cannabis a des effets aggravants démontrés sur certaines pathologies psychologiques, et peut présenter des interactions nocives avec des traitements médicamenteux. Ainsi, il est parfois nécessaire d'interrompre un traitement quand la consommation n'est pas du tout maîtrisée.

Une discussion à poursuivre!

5. La stimulation magnétique trans-crânienne (SMT)

Le lundi 20 juin, à la Maison des Associations, les docteurs Jean Golaz, médecin adjoint et Fady Rachid, chef de clinique, tous deux du Secteur Jonction du Département de psychiatrie des HUG, nous ont parlé de ce nouvel appareillage. Bien qu'encore au stade expérimental à Genève, la SMT semble avoir comme effet de diminuer sensiblement les hallucinations auditives dont souffrent de nombreux patients schizophrènes.

Comme cela fonctionne-t-il? La stimulation magnétique trans-crânienne (SMT) est un moyen **non-invasif** pour stimuler les régions du cerveau. Un double anneau en forme de 8 est placé

sur la tête. Le courant **magnétique** pénètre facilement et induit un courant électrique dans le cerveau qui, après, se diffuse dans le système nerveux central. Ce double anneau permet de bien cibler la zone concernée; en ce qui concerne les hallucinations, il s'agit d'une zone peu profonde derrière l'oreille. Pas besoin d'anesthésie. Le courant active ou inhibe la transmission synaptique dans la partie du cerveau stimulée, selon l'intensité utilisée.

En réponse à une question du public, le Dr Rachid nous assure que la SMT n'a rien à voir avec les électrochocs. Le traitement par électrochocs fait passer un courant **électrique** (qui, de plus, est beaucoup plus fort que le courant magnétique; le patient est anesthésié) afin de provoquer des convulsions (une crise épileptique). Ce n'est PAS le but de la SMT! Avec la SMT on essaie d'activer ou d'inhiber les circuits de transmission neuronaux.

Vous pouvez nous demander un compte-rendu de cette conférence, ou bien le télécharger depuis notre site web: <http://www.lerelais.ch/smt.html>

6. Informations utiles

a) Groupe de soutien des proches "Troubles bipolaires"

Ce groupe spécifique, mis en place en 2004 et animé par deux collègues de l'équipe spécialisée dans les troubles bipolaires à la consultation de la Jonction, **est suspendu pour l'instant**.

Les proches de personnes souffrant d'un trouble bipolaire peuvent toujours, s'ils le désirent, participer aux groupes de soutien non spécifiques, où ils seront les bienvenus!

En outre, l'équipe de la Jonction est prête à organiser deux séances annuelles spécifiques où des questions précises pourraient être posées. Si vous êtes proche d'une personne souffrant d'un trouble bipolaire et que vous aimeriez assister à une telle séance, merci de nous contacter!

b) Autres services de RELAIS

N'oubliez pas que vous pouvez profiter des services suivants du RELAIS:

- **Accueil personnalisé:**

Que ce soit pour trouver une oreille empathique ou des conseils, si vous désirez discuter **en privé** avec un/e proche, vous pouvez venir à notre local le lundi entre 18h et 19h. Un membre du comité vous y attend.

- **Bibliothèque:**

Vous pouvez emprunter des livres, des cassettes vidéo, des dossiers permettant de mieux comprendre les maladies psychiques et de mieux entourer votre proche malade. La bibliothèque est ouverte à notre local les lundis avant et après le "Groupe de soutien", entre 18h et 19h et 20h30 à 21h; et les lundis et vendredis après-midi de 13h30 à 16h.

- **Service d'accompagnement:**

Ce service est constitué de bénévoles intéressés à faire le « premier pas » vers des personnes souffrant de troubles psychiques et ayant de la peine à renouveler des relations sociales. Ces bénévoles cherchent à développer une relation amicale à l'aide d'activités sociales et de loisirs plutôt qu'une relation thérapeutique. Ils bénéficient d'une formation de base ainsi que de la supervision mensuelle d'un professionnel de la santé.

Nous cherchons actuellement des bénévoles pour ce service!

Prière de nous contacter!

Tél. 022 781 65 20 ; Fax 022 781 65 21; e-mail : info@lerelais.ch

b) Les urgences psychiatriques

Qui contacter si l'état de santé psychique de votre proche s'aggrave et qu'il semble avoir besoin de soins d'urgence? Voici des adresses à garder sous la main pour ce cas éventuel:

<p><u>Par téléphone</u> HUG – Urgence psychiatrique à domicile, tél. 022 372 38 62 Médecin de service (24/24): tél. 022 372 38 62 Police: 117 Service du feu: 118 Ambulance, appel d'urgence: 144</p>	<p><u>Adresse</u> Clinique d'accueil, d'urgences et de liaisons psychiatriques (CAULP) Hôpital cantonal rue Micheli-du-Crest 24 1211 Genève 14</p>
--	---

Pour plus d'informations sur qui contacter selon la situation, veuillez consulter notre site web:

<http://www.lerelais.ch/crise.html>

7. Lu et aperçu

- **"Le rétablissement en santé mentale"**

est le thème de La *Lettre trimestrielle* No. 25/Septembre 2004 de Pro Mente Sana. Ce numéro répond à la question "Qu'est-ce que le rétablissement?" et suggère quelques éléments cruciaux lors d'un tel processus: **"Le rétablissement" représente l'aptitude à construire son existence en dépit d'une difficulté de santé particulière"**

Pour cela, plusieurs éléments doivent être présents:

- *Recomposition de l'image de soi*: "L'arrivée de la maladie résonne toujours comme un coup de tonnerre dans l'existence de celui ou celle qui la subit. Cette irruption est parfois si traumatisante qu'un mécanisme de défense primaire se met en branle: celui du déni.[...] Tant qu'un processus de deuil de l'image idéale de soi-même n'est pas amorcé, le rétablissement ne peut advenir. [...] Ce processus de deuil aboutit, une fois mené, à une reconfiguration de l'image de soi dans le sens **d'intégrer la difficulté.**"
- *Pouvoir d'agir*: "Le vécu du rétablissement voit la personne confortée dans la conviction qu'elle dispose d'outils lui permettant de faire face à ses difficultés [internes][...] Elle doit aussi trouver les moyens d'agir sur son environnement [...]"
- *Relations*: "Un élément incontournable des processus de rétablissement réside dans la réparation des **relations** endommagées par le vécu de la maladie."

Un deuxième article dans le même numéro de cette *Lettre trimestrielle* résume la pensée de Patricia Deegan, une thérapeute et patiente canadienne, sur la capacité du patient à prendre **une part active** pour résoudre ses problèmes et ses défis. L'article traite notamment des stratégies établies pour que le patient puisse faire valoir son droit durant les entretiens avec son psychiatre au sujet de la médication.

Vous trouverez ce numéro de la *Lettre trimestrielle* de PMS dans la bibliothèque du *RELAIS*, et aussi sur le site web de Pro Mente Sana: http://www.promentesana.org/romandie/IMG/pdf/LT_no_25.pdf

- **"Accepter les différences, ça vaut aussi pour les troubles psychiatriques"**

est le slogan principal d'une campagne nationale française en faveur de la santé mentale lancé par les patients, les familles, les professionnels et les élus. Le but: faire évoluer les préjugés. C'est une première en France. Après une campagne de presse en mars 2005, la campagne, à proprement parler, a débuté en juin avec un affichage national et une brochure d'information.

Pour en savoir plus, visitez les sites web des différents partenaires de cette campagne:

<http://www.unafam.org/telechargements/DDP-CAMPAGNE-SANTE-MENTALE-10-06-05.pdf>

http://www.unafam.org/telechargements/3_visuels_campagne_2005.pdf

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/InfosRech/CCOMS/campagne.html>

http://www.serpsy.org/actua_rapido/promotion.html