

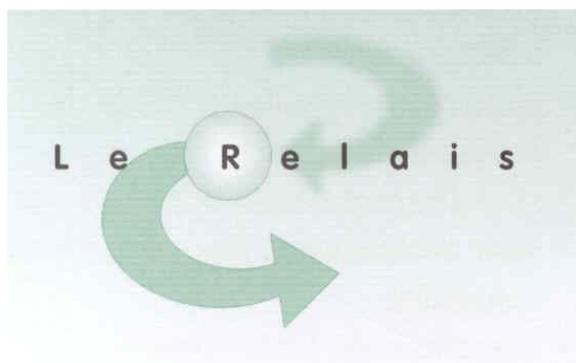
# **BULLETIN D'INFORMATION**

**No 15**

**Octobre 2006**

## **Sommaire**

- 1. Rencontre avec la fondation Biceps**
- 2. Consommation de substances illicites à Belle-Idée**
- 3. Que sont les "réunions de réseau"?**
- 4. La communication non violente**
- 5. Programme Profamille**
- 6. RELAIS: les dates à retenir**
- 7. Informations diverses (conférences, rencontres, et autres)**
- 8. Les 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](mailto:info@lerelais.ch) site web : [www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)

## 1. Rencontre avec la fondation Biceps

Le Relais et Biceps ont des objectifs communs et un même souci d'aide aux proches de personnes touchées par la maladie mentale. C'est pourquoi les deux équipes se sont rencontrées récemment afin de collaborer plus étroitement et en espérant également augmenter leur efficacité. Ci-dessous, un petit résumé du rôle et des buts de la fondation **Biceps**.



### ***Le Biceps, lieu d'aide et d'information aux enfants, adolescents et jeunes adultes confrontés aux troubles psychiques dans leur famille***

Le service a été créé il y a 5 ans dans un but préventif de soutien aux jeunes confrontés à ce type de situations. Les enfants et adolescents sont nombreux à avoir un proche malade. Ils doivent pouvoir partager leur vécu, éviter de s'isoler et être aidés à exprimer des sentiments flous et difficiles à identifier.

Nous proposons une formule souple de rencontres : les jeunes peuvent être reçus seuls, en fratrie et/ou accompagnés d'un adulte (parent, ami ou professionnel). Un jeune ou une famille a la possibilité de venir une ou plusieurs fois, en fonction des besoins. Ils reçoivent un appui axé sur la transmission d'outils et d'informations afin de reprendre confiance dans une situation angoissante et d'apprivoiser la maladie.

#### *Axes d'intervention*

Notre objectif est d'aider nos usagers à maintenir un équilibre personnel, en évaluant avec eux la situation et tout ce qui peut être mis en place pour les soutenir. Pour cela, nous prenons en compte les obstacles récurrents liés à la présence d'une maladie psychique : difficulté à accepter ce qui arrive et à oser l'exprimer par ses ressentis (injustice, honte, culpabilité, impuissance, agressivité, dévalorisation, etc.). Il s'agit également de discuter les difficultés concrètes telles que les problèmes scolaires et relationnels, le stress, le manque de concentration, les peurs, la déprime ou autres selon la situation vécue. Les risques courus par le patient et les proches (co-dépendance, hypermaturité, hyperadaptabilité, négation de ses propres besoins,...) sont aussi évoqués. Nous cherchons ensemble des solutions pratiques pour une meilleure gestion du quotidien et nous assurons que toutes les ressources du réseau (social, éducatif, médical) sont exploitées.

Il nous arrive souvent, face à des situations particulièrement difficiles, de prendre contact avec d'autres professionnels pour tisser les relais, voir d'accompagner les jeunes vers une prise en charge psycho-thérapeutique pour ceux qui sont déjà trop en souffrance.

Le service propose des groupes de développement psycho-affectif pour les enfants et un groupe de paroles pour les jeunes. Effectivement, certains proches ressentent lors de phases plus critiques le besoin d'un encadrement soutenu. D'autres apprécient le travail émotionnel et de prévention qu'ils mènent à plusieurs.

Nous recevons aussi des professionnels (curateurs, psychologues, assistants sociaux, infirmières scolaires, conseillers scolaires etc.) qui souhaitent faire le point et chercher des solutions pour des situations de ce type.

Le Biceps travaille en étroite collaboration avec les organisations de la santé et de la jeunesse du canton.



Horaires: mardi, mercredi et vendredi de 13h à 17h.



Passer sans rendez-vous ou téléphoner au 022 310 33 23

Bureau Central d'Aide Sociale

3, place de la Taconnerie (à côté de la Cathédrale)

*Consultations gratuites*

## 2. Consommation de substances illicites à Belle-Idée

Il arrive que des patients continuent à prendre des toxiques (drogues surtout) lors de leur hospitalisation.

Le corps médical est là pour discuter avec le patient de ce problème et l'aider à le gérer au mieux. Cependant, si le patient continue de prendre de la drogue, il peut s'ensuivre une exclusion. Dans ce cas, les médecins prennent tout d'abord contact avec la famille avec laquelle un consensus doit être établi, et une exclusion pourra être décidée, si l'état du malade le permet. Les médecins s'assurent également de la continuité des soins en prenant des contacts avec les services ambulatoires.

Tout malade sorti a le droit de revenir volontairement à l'hôpital. S'il ne veut pas être réhospitalisé, on lui indique un lieu où on pourra l'aider à gérer son problème d'addiction.

Ces mesures ont pour but de responsabiliser les patients ; en effet les drogues sont des facteurs aggravants ou aussi générateurs de nombreux troubles psychiatriques et les drogues ne sont pas compatibles avec un traitement médicamenteux. Un autre but dans de telles décisions est aussi la protection des autres patients.

## 3. Les réunions de réseau

Un certain nombre de patients qui sont suivis par une des unités (Belle-idée, un centre de consultation, etc.) du Département de psychiatrie adulte des Hôpitaux universitaires de Genève participent régulièrement à des "réunions de réseau".

Ces "réunions de réseau" ont pour but :

- de *faire le point* sur l'état du patient et de son évolution,
- de *fixer* les mesures à prendre pour le proche futur,
- d'harmoniser le travail des participants,
- de leur permettre d'acquérir un même niveau d'information.

Les participants à ces réunions sont :

- le patient,
- des membres de l'équipe soignante (psychiatre, infirmier),
- l'assistant social,
- le ou les proches
- éventuellement, le représentant du tuteur, l'aide ménagère, le responsable du lieu de vie... etc.

L'organisation et le déroulement de ces réunions dépendent de l'état du patient et des éventuels problèmes, urgents ou non, à résoudre.

En général, on y traite les aspects suivants :

- bilan de la période écoulée,
- symptômes récents,
- traitement médicamenteux,
- suivi au niveau psychologique,
- suivi au niveau social,
- projet thérapeutique,
- éventuellement, organisation de la sortie de Belle-Idée.

L'utilité de ces réunions dépend de plusieurs facteurs, dont l'état du patient.

Les proches, s'ils le souhaitent, peuvent, à tout moment, solliciter l'équipe soignante pour voir avec elle l'opportunité ou non d'une telle réunion de réseau.

#### 4. La communication non violente

*(Tiré du livre "La communication non violente au quotidien", de Marshall B. Rosenberg, aux Editions Jouvence, 2004, 85 pages, CHF 9.-)*

Nous avons extrait du petit livre de Marshall Rosenberg quelques règles de communication qui devraient nous permettre d'améliorer nos relations avec les autres, en particulier avec nos proches qui souffrent de troubles psychiques.

##### **1. Ce qui se passe en moi et ce que je demande pour me rendre la vie plus agréable.**

**La première règle** consiste à faire une observation précise de ce qui augmente ou diminue mon bien-être.

*Ex. (observation). "Cette semaine, j'ai constaté que tu n'as pas pris régulièrement tes médicaments."*

Il est important d'éviter de mêler l'observation (la description des faits) à des évaluations (jugements).

*Ex. (observation + jugement). "Cette semaine, j'ai constaté que tu n'as pas pris régulièrement tes médicaments (observation), tu es irresponsable (jugement)."*

Lorsque nous mélangeons l'observation d'un comportement et le jugement que nous portons sur lui, notre interlocuteur aura tendance à investir son énergie dans l'autodéfense et la contre-attaque plutôt que dans une compréhension bienveillante de ce que nous disons.

**La deuxième règle** consiste à exprimer mes sentiments, car ils fournissent des informations sur mon degré de bien-être.

Ex. (sentiment). *"Au terme de cette soirée avec toi, je me sens heureuse."*

Attention de ne pas confondre expression d'un sentiment avec expression d'une opinion.

Ex. (opinion). *"Baisse le volume de ta radio, tu agaces (opinion) tout le monde."*

**La troisième règle** consiste à exprimer mes besoins, car mes besoins sont à la base de mes sentiments.

Afin d'éviter de faire retomber sur autrui la responsabilité de mes sentiments, je dois faire suivre l'expression de mes sentiments de : « *parce que je* » dans une formulation qui explicite que c'est ce qui se passe en moi (besoin) qui engendre ce sentiment.

Ex. (sentiment + besoin) : *"J'ai été déçu (sentiment) que tu ne viennes pas parce que je voulais parler (besoin) avec toi de choses qui me préoccupent."*

Ex. (sentiment + besoin) : *"Lorsque je trouve l'évier plein de vaisselle sale, je me sens agacé (sentiment) parce que j'ai besoin (besoin) d'ordre et de propreté autour de moi."*

Nous venons de voir de quelle façon dire ce qui se passe en nous pour inspirer la bienveillance, ce qui exige que nous soyons conscients de nos *perceptions*, de nos *sentiments* et de nos *besoins*, et capables de les formuler sans laisser entendre que l'autre a tort. Nous devons également être capables de demander des actes susceptibles de répondre à nos besoins et cela d'une manière qui augmente la bonne volonté et la capacité de l'autre à nous rendre la vie plus agréable.

**La quatrième règle** : je dois formuler mes demandes dans un langage qui décrit clairement les actions concrètes que j'aimerais voir mener. Je dois exprimer ce que je souhaite plutôt que ce que je ne souhaite pas.

Ex. *"Je voudrais que tu conduises sans dépasser la vitesse maximale autorisée."*

Nous venons de voir comment exprimer ce que nous vivons et comment formuler nos demandes. Maintenant, nous allons voir comment accueillir ce qui se passe en l'autre et ce qu'il demande.

**2. Ce qui se passe en l'autre et ce qu'il demande pour se rendre la vie plus agréable.**

**Règle** : je vais accorder toute mon attention au message de l'autre et lui accorder le temps et l'espace dont il a besoin pour s'exprimer totalement et se sentir compris. L'autre doit avoir l'impression qu'il a été écouté et entendu (empathie).

Eviter d'exposer notre point de vue, de donner un conseil, d'exprimer nos sentiments ou de penser à ce qui ne va pas en l'autre. Focaliser notre attention sur ce qui se passe en l'autre (ses sentiments et ses besoins) et ce qu'il demande.

Reformuler ce que nous avons compris sur ses observations, ses sentiments et ses besoins. Nous pouvons aussi poser des questions pour nous assurer que nous avons bien compris notre interlocuteur comme il le souhaite.

Cette écoute bienveillante permet à l'autre de redécouvrir son univers sous un nouveau jour et poursuivre son chemin.

Cette méthode de communication non-violente n'est pas facile à appliquer ; pour cette raison, nous vous conseillons vivement d'acquérir le livre pour approfondir le sujet.

## 5. Programme Profamille

Le programme Profamille initialement élaboré au Canada se répand de plus en plus dans le monde. Il est destiné aux familles qui ont un proche souffrant de troubles psychotiques.

Le programme d'une quinzaine de séances a lieu chaque année au sein du Département de psychiatrie à Genève.

L'objectif pour les familles est de mieux comprendre le trouble psychique et les traitements proposés dans le cadre du système de soins genevois. Par ailleurs, il permet d'approfondir des stratégies de communication, et de faire face au stress que génère le proche enclin à un trouble psychique.

Pour de plus amples renseignements veuillez contacter Marie-Josée Durak à la consultation Servette au Tél.022- 382 32 80.

## 6. 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:

lundi 2 octobre 2006

lundi 16 octobre 2006

lundi 30 octobre 2006

lundi 13 novembre 2006

lundi 27 novembre 2006

lundi 11 décembre 2006

## 7. Informations diverses

- Le thème du **Congrès annuel de la fondation suisse Pro Mente Sana**, qui aura lieu les jeudi 16 et vendredi 17 novembre 2006 au Centre des congrès de Bienne est: "**La réinsertion professionnelle des personnes souffrant d'un handicap psychique après la 5e révision de la LAI: du travail pour tous?**"

Selon PMS, "La 5e révision de l'AI rend, d'une part, l'accès à la rente plus difficile et crée, d'autre part, de nouveaux instruments de réinsertion tels la détection précoce ou les mesures d'intégration adaptées aux besoins des personnes souffrant d'un handicap psychique. Que pouvons-nous attendre de ces nouveautés? Quels effets auront-elles sur l'insertion professionnelle des personnes handicapées psychiques? Quelles chances auront les personnes souffrant d'un handicap psychique dans le monde du travail de demain et comment pouvons-nous améliorer leur perspective de trouver un emploi?"

Si vous désirez participer à ces deux jours de présentations et d'ateliers, demandez une formule d'inscription à: Fondation suisse Pro Mente Sana, Hardtumstrasse 261, case postal, 8031 Zürich. Prix pour les deux journées = Fr.180.-; pour le 16 novembre seulement = Fr.60.-; pour le 17 novembre seulement = Fr.130.-

- Depuis quelques années, le **Psy-Trialogue** offre des échanges entre patients, proches et professionnels autour du vécu de la psychiatrie. D'octobre 2006 à juin 2007, ces échanges auront lieu le deuxième mercredi de chaque mois de 18h30 à 20h30 au Centre de jour et d'expression de Plainpalais, 1 rue du Vieux-Billard, 1205 Genève. La participation est libre, anonyme et gratuite pour toute personne intéressée. Au programme des **prochaines séances**:

11 octobre	Doués de raison, doués de folie
8 novembre	L'expérience de la psychose
13 décembre	Solitudes
10 janvier	Les enjeux de la médication
14 février	Confiance en soi
14 mars	Attentes envers la psychiatrie
11 avril	Quotidien et maladie
13 juin	De l'éducation reçue à l'autonomie

- Le **10 octobre** est la **Journée mondiale de la santé mentale**. Le 10 octobre prochain, la **CORAASP** (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique) organise des actions de sensibilisation dans plusieurs villes de Suisse romande: stands d'information, distribution de cartes de vœux et animations diverses.

**A Genève** le mardi 10 octobre de 9h à 14 h, vous trouverez un stand d'information tenu par plusieurs associations à la Place du Molard, en face du magasin H&M.

**A Fribourg** la Journée commence à 15h avec une balade florale, "relaxation dans des chaises chouettelement folles et culture du jardin des psycholias" sur la place Georges Python, avec Clara Ruffolo, Catherine Perler et Claudio De Martino, "comédiens, saltimbanques et embellisseurs de vie". A 17h aura lieu une cérémonie officielle à l'aula du collège St Michel, et à 19h un apéro buffet-rencontre. Informations complémentaires et inscriptions: Coordination CORAASP, Barbara Zbinden, 027 720 60 61, [zbarbara@bluewin.ch](mailto:zbarbara@bluewin.ch).

- Une **conférence sur "Les jeunes et l'ordinateur - Plaisir ou addiction?"** sera donnée par deux psychothérapeutes, Philip Nielsen et Marina Croquette Krokhar, le mardi 3 octobre à 20h30 au Lycée International, avenue des Sports, Ferney-Voltaire (près de la douane vers Versoix). Email de l'Ecole des Parents et Educateurs: [epep@cc-pays-de-gex.fr](mailto:epep@cc-pays-de-gex.fr) ; Tel: 00 33 450 41 03 54 (Catherine Bolgert).

## 8. Les services de RELAIS

◇ Conçu afin d'aider à rompre l'isolement des personnes souffrant de troubles psychiques en favorisant les nouvelles relations et activités, notre **service d'accompagnement** cherche actuellement des bénévoles prêts à remplir le rôle d'accompagnateurs.

Les personnes bénéficiant de ce service ont certaines difficultés à organiser leurs loisirs et à reprendre une vie sociale plus active. Elles sont toutes **stabilisées sur un plan psychique et suivies sur un plan médical**.

Chacun des accompagnateurs est jumelé avec un accompagné; le choix d'un jumelage unique est nécessaire pour respecter la disponibilité des bénévoles et pour ne pas reproduire les schémas d'un service de soins, étant donné que le but est de développer une relation amicale plutôt qu'une relation thérapeutique.

Les accompagnateurs bénéficient d'une formation de base ainsi que de la supervision ponctuelle d'un professionnel de la santé.

***Pour de plus amples informations sur la possibilité de devenir accompagnateur, prière de nous contacter.***

◇ **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](mailto: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](mailto:info@lerelais.ch) Nous vous remercions de votre collaboration.