



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

Au sommaire :

- 1. Activités récentes et services du RELAIS**
- 2. Remboursement des dettes des personnes sous curatelle**
- 3. Formations**
- 4. « L'espérance malgré tout » Un témoignage**
- 5. Association cherche bénévoles !**

* * *

1. Activités récentes et services du RELAIS

Quelle est l'offre que notre association propose aux proches/familles de personnes atteintes de troubles psychiques ? D'abord, LE RELAIS reçoit des proches en entretiens personnalisés ; c'est souvent la première fois qu'elles/ils peuvent parler librement de leurs difficultés et se sentir compris.

Nous organisons aussi des réunions bi-hebdomadaires d'un Groupe de Soutien/Parole, animé par deux proches (membres de notre Comité). C'est un lieu privilégié d'échange et de conseils. Ces deux activités représentent le cœur de notre mission de soutien et d'entraide.

En outre, nos contacts avec certains acteurs – associations, institutions et services – du milieu médico-social à Genève nous permettent d'orienter les familles vers les meilleures solutions pour leurs proches.

Ce deuxième trimestre 2021 s'est encore déroulé sous les contraintes de la crise sanitaire. Mais notre « Comité de pilotage » a continué d'assurer les tâches essentielles de notre association. Et le Comité du RELAIS se réunira le 14 juin pour la première fois depuis avril 2020 ! (Voir ci-dessous un résumé de nos activités principales pendant cette période.)

Le premier événement important du trimestre a été notre Assemblée Générale 2021. Elle a été virtuelle, comme l'Assemblée de l'année précédente. Un texte complet de l'AG (comprenant l'ordre du jour, les documents y afférents et un bulletin de vote) a été mis sur notre site Internet le 31 mai.

Une annonce de l'Assemblée a été envoyée avant cette date aux membres du RELAIS ainsi qu'à nos partenaires institutionnels. Le texte de l'Assemblée [<http://lerelais.ch/?p=5208>] comprenait :

- Une introduction par notre présidente
- Un ordre du jour
- Le PV de l'Assemblée 2020
- Le Rapport d'activité et de gestion 2020
- Le bilan au 31 décembre 2020, le compte de fonctionnement pour l'exercice et le rapport de l'organe de révision
- L'élection du Comité et du vérificateur des comptes
- Un bulletin de vote portant sur ces éléments.

Les membres de notre association ont été priés de nous rendre leurs bulletins de vote ; en effet pour pouvoir soumettre nos demandes de subventions aux divers donateurs

potentiels, l'Assemblée Générale doit être approuvée par ses membres.

Un autre événement de communication, envers le public général cette fois, a eu lieu en mai. Notre présidente, Mme Aviva Dattel, a été invitée à l'émission « La ligne de coeur » de la RTS. Lors de cette émission, elle a évoqué la situation – très peu connues par le public – des proches de personnes atteintes de troubles psychiques et a parlé du travail de notre association.

Notre permanence téléphonique (+41 (0)22 781 65 20) a répondu aux appels du lundi au vendredi. Les proches ont été recontactés, informés, conseillés. S'il s'agissait d'un premier contact, nous leur avons proposé un entretien. Elles/ils ont également pu nous contacter par email à info@lerelais.ch.

Après une pause due à la limitation du nombre de personnes pouvant se réunir, les séances de notre Groupe de soutien/parole ont repris le 12 avril. Ces rencontres entre proches permettent de réaliser qu'elles/ils ne sont pas seul/es face à des situations très difficiles. Le groupe s'est ensuite réuni le 26 avril, les 10 et 25 mai et le 7 juin.

Dans le respect des normes sanitaires, le nombre de participants à ces réunions a été limité à 8 personnes et nous avons demandé aux personnes intéressées de s'inscrire à l'avance. Nous espérons que cette contrainte sera bientôt levée !

Les prochaines réunions du groupe sont programmées pour les lundis 21 juin ; 5 et 19 juillet ; 2, 16 et 30 août ; 13 et 27 septembre ; 11 et 25 octobre ; 8 et 22 novembre ; 6 et 20 décembre.

Pendant cette période, nous avons aussi reçu une vingtaine de personnes sur rendez-vous en entretien individuel. Beaucoup d'entre elles avaient l'impression d'être comprises et soutenues pour la première fois.

Elles avaient surtout besoin de retrouver de l'espoir, en particulier quand leur situation semblait inextricable. Dans chaque cas nous insistons sur la nécessité de prendre soin de soi, d'éviter l'épuisement, qui ne peut en aucun cas aider la personne atteinte, de se fixer des objectifs modestes mais réalisables et de se déculpabiliser !

Les activités des institutions et associations genevoises en lien avec la psychiatrie ayant également été restreintes par la crise sanitaire, nos contacts avec elles ont forcément été limités pendant ce trimestre. Mais nous avons assisté à quelques conférences, formations et réunions de travail avec nos partenaires, la plupart du temps par video-conférence (Zoom), ainsi :

- Un « café scientifique » organisé par l'Université de Neuchâtel. (21/04)
- Un atelier d'une demi-journée sur l'animation des groupes d'entraide organisé par le Centre Info-Entraide Vaud avec Info-Entraide Suisse Antenne Neuchâtel-Jura (24/04)
- Une réunion de la Commission cantonale des proches aidants (CCPA). La CCPA

réunit plusieurs structures, publiques et privées, qui s'occupent surtout des proches aidants de personnes avec un handicap physique ou mental. Notre participation et nos interventions servent à rappeler les besoins et les difficultés particuliers des proches aidants s'occupant de personnes atteintes dans leur santé psychique. (06/05)

- La réunion des associations agissant dans le domaine des troubles psychiatriques avec le Département de Psychiatrie et de Psychothérapie offre une opportunité pour les premières de soulever leurs questions et préoccupations et pour les secondes de partager des informations. Ces échanges, interrompus pendant la crise sanitaire, ont repris le 17/05.
- Dans un échange avec l'Équipe Mobile de Soins Intensifs dans le Milieu, nous avons transmis les récits de proches concernant leur relation parfois difficile avec les soignants. Le RELAIS fait partie du comité de pilotage de l'Équipe Mobile ; ainsi nous nous rencontrons plusieurs fois par année pour ces échanges très privilégiés. (18/05)

Nous avons également poursuivi nos réflexions et discussions avec nos partenaires afin de faire avancer nos projets prioritaires. Par exemple, celui de trouver et/ou de créer davantage de Lieux de Vie pour les personnes souffrant de troubles psychiques à Genève [voir aussi « Activités récentes du RELAIS dans notre bulletin no. 72 de mars 2021) [<http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2021/03/Bulletin-no-72-mars-2021-final.pdf>]].

Par ailleurs, concernant un sujet déjà soulevé en octobre 2020, nous avons continué à attirer l'attention des représentants du Département de Psychiatrie et de Psychothérapie des HUG sur un problème récurrent signalé par nos membres : leur situation très difficile face à une décompensation psychotique de leur proche malade et l'impossibilité de faire venir un psychiatre des urgences cantonales à domicile. [Voir aussi notre Bulletin no. 71 de décembre 2020 <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2020/12/Bulletin-no-71-de%CC%81cembre-2020-Final-3-PROD.pdf> .]

2. Remboursement des dettes des personnes sous curatelle

*Nous reproduisons ci-dessous un extrait d'un article intéressant paru dans la Newsletter no. 22 de **Pro Mente Sana**.*

« Remboursement des dettes des personnes sous curatelle à Genève

Nous rappelons aux personnes sous curatelle qui ont des frais de poursuite à cause d'une négligence de leur curateur/trice qu'elles doivent s'annoncer au SPAd* pour être remboursées. Cette procédure concerne les années 2019 et 2020.

Pour formuler votre demande vous pouvez utiliser nos modèles de courrier/courriel à l'intention du

directeur du SPAd que vous trouverez sur notre site à l'adresse suivante : <https://www.promentesana.org/remboursement-des-dettes-des-personnes-sous-curatelle-a-geneve/>

Pour votre information sachez que **la réponse du Conseil d'État** à la question de Madame de Chastonay (QE 1432-A) enjoint les personnes concernées à s'annoncer pour obtenir le remboursement de leurs dettes dans les termes suivants :

« S'agissant des frais de poursuite, il s'agit pour chaque cas de déterminer si la responsabilité du service est effectivement engagée et, le cas échéant, de fixer le montant du dommage.

Le SPAd (...) traite chaque situation qui lui est annoncée.

A l'instar des frais de rappel, les frais de poursuites imputable au SPAd seront reboursés intégralement aux personnes concernées. »

Pour voir l'intégralité de la réponse du Conseil d'État à la question de Mme de Chastonay : <https://verts-ge.ch/wp-content/uploads/sites/12/2020/10/QUE01432A.pdf> . »

- Service de Protection de l'Adulte (SPAd)

3. Formations et activités pour proches et/ou personnes concernées

Le **Collège du Rétablissement** (Recovery College) offre des formations courtes pour les proches aidants et les personnes concernées pendant le mois de juin :



Formation pour vous même et/ou votre proche

Le mercredi 23 juin : quand l'équilibre alimentaire s'en mêle - EN PRESENTIEL

Avec Carla Roussel et Vanessa Suringar de 16h15 à 18h

Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

Alimentation équilibrée versus troubles bipolaires.

Le jeudi 24 juin : le rétablissement : ressources... et Sources (4/4) - EN PRÉSENTIEL

Avec Niamh Fahy et Diego Licchelli de 17h à 19h

Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

Le vendredi 25 juin : quand l'équilibre alimentaire s'en mêle - EN LIGNE

Avec Carla Roussel et Vanessa Suringar de 13h à 14h15

Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève

Alimentation équilibrée versus troubles bipolaires.

Le lundi 28 juin : l'affirmation de soi - EN PRÉSENTIEL

Avec Roxane Mazallon et Maïté Laurençon de 18h à 19h45

Parole, 1 rue du Vieux Billard, Genève Nous explorerons des aspects théoriques et des exercices pratiques pour faciliter l'apprentissage de ces « techniques » qui permettent de s'épanouir.

Pour toutes informations :

En ligne : www.recoverycollege.ch

Par courriel : inscription@recoverycollege.ch

En juin, le Centre Nicolas Bouvier propose un programme d'art, d'activité manuelle et de musique pour les personnes vivant avec un trouble psychique. Voir les coordonnées ci-dessous :

ART : Tout le mois de juin => Exposition de mandalas réalisés par Rose

ACTIVITE MANUELLE : tout le mois de juin => Tee-shirts à personnaliser (A l'occasion du Championnat d'Europe de football, venez crée votre Tee-shirt pour supporter votre équipe)

MUSIQUE : Lundi 21 juin 2021 de 12h30 à 13h30 => Salsa brava & BBQ
Concert de La Orquesta La Puntualidad proposé par les Affaires Culturelles
Venez déguster en musique, les délicieuses grillades du « Bistro »

Pour informations :

*Centre Nicolas Bouvier – Hôpital de Belle-Idée, Chemin du Petit-Bel-Air 2
1226 Thônex*

Par Téléphone : +41 22 305 55 67

Par courriel : Centre.Nicolas-Bouvier@hucuge.ch

Ouvert du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et 13h à 17h.

Le stress est peut-être nécessaire, mais trop de stress nuit à notre santé ! Nous, proches aidants, ne sommes pas toujours conscients de notre niveau de stress. Un test pour proches aidants proposée par la République et Canton de Genève peut nous rappeler la nécessité de prendre soin de nous et de protéger notre propre santé. Voir les coordonnées ci-dessous.

Testez votre épuisement, évaluez vos limites (extrait)

Vous êtes proche aidant !

Vous pouvez évaluer votre degré d'épuisement en remplissant le test Zarit© en toute confidentialité.

Il vous permettra d'appréhender vos limites et, le cas échéant, d'envisager de demander du soutien auprès des institutions ou associations genevoises.

<https://app2.ge.ch/sondage/529216?lang=fr>

4. « L'espérance malgré tout », un témoignage

« Nous sommes au milieu des années '90. Notre fille adolescente montre des troubles inquiétants du comportement. Des angoisses l'envahissent, sa joie de vie s'estompe. Sa scolarité est chaotique et son fonctionnement au quotidien devient problématique. Des troubles obsessionnels compulsifs apparaissent et les consultations médicales n'ont que peu d'effet. L'entourage familial est inquiet...

L'année 2000 s'annonce difficile. Envahie par ses angoisses qui l'épuisent, notre fille n'a plus l'énergie d'assumer sa scolarité et elle présente des comportements autodestructeurs. Les médecins se succèdent à la maison jusqu'à une inévitable hospitalisation non volontaire.

Après de longs mois passés à la clinique Belle-Idée, la question du lieu de vie se pose. Après évaluation de la situation avec l'équipe soignante, notre fille va en foyer médico-éducatif. Décision extrêmement douloureuse pour elle qui se sent abandonnée et pour nous qui culpabilisons. Durant ces années de foyer, le lien entre notre fille et nous subsiste.

En 2009, alors âgée de 17 ans, elle décide de vivre en appartement, seule, aidée par une infirmière et une assistante sociale ainsi que par nous-mêmes. Durant une dizaine d'années, elle tient le coup avec des hauts et des bas. Etant à l'AI, sans activités rythmant ses journées, la dépression plane et notre fille, peu autonome, n'investit pas vraiment le suivi médical.

Dès 2018, des signes inquiétants réapparaissent : insomnies, perte d'appétit, alcoolisations et fréquentations douteuses. En automne 2019, notre fille touche le fond et une hospitalisation non volontaire à la clinique Belle-Idée s'avère indispensable. Après une période de résistance de plusieurs semaines, elle finit par adhérer au traitement thérapeutique et se montre coopérante. L'encadrement médical est de qualité et le projet de retour dans son appartement, dont nous sommes informés, est mis en place.

Depuis février 2020, notre fille vit chez elle avec un encadrement thérapeutique au CAPPI, adapté à son évolution. Une assistante sociale continue à la suivre dans le domaine administratif.

Les mois passent... Nous sommes en mai 2021. Notre fille est métamorphosée. Elle assume son quotidien, ses tâches ménagères et ses rendez-vous à l'extérieur. Elle gagne en autonomie et a repris goût à la vie. Nous sommes heureux pour elle. Nous vivons à nouveau une relation apaisée et retrouvons une posture de parents. Notre fille a repris des cours d'expression artistique et une vie de couple commence pour elle.

Après ces années tumultueuses souvent teintées de souffrance et de découragement pour tous, on se dit qu'une situation de vie n'est jamais définitivement figée...

5. Association cherche bénévoles !

Faut-il lancer une bouteille à la mer ? Ou plutôt dans le lac Léman ?

Nous comprenons tout à fait que vous, nos membres, êtes très sollicités par vos activités quotidiennes, votre travail, votre rôle de proches aidants et, parfois aussi, votre engagement dans d'autres œuvres et causes....



Et qu'ainsi vous ne disposez pas de temps ou d'énergie supplémentaire à consacrer à notre association.

Nous avons donc décidé de « ratisser plus large » dans notre quête de personnes qui pourraient aider notre équipe à remplir ses tâches d'animation, de représentation, de communication et d'administration.

Ne vous étonnez donc pas si vous apercevez dans quelques institutions, organisations et écoles des annonces de recherche de bénévoles pour LE RELAIS. Qui sait, il s'y trouve peut-être des proches aidants qui seraient heureux de nous donner un coup de main bénévole!

MEILLEURES SALUTATIONS A TOUS ET ... A BIENTÔT !

Association Le Relais
Maison des Associations
15, rue des Savoises
CH-1205 Genève
Tél. 022/781 65 20; Fax: 011/781 65 21
Email: info@lerelais.ch; site web: www.lerelais.ch
CCP: 12-10369 ou BCGE: k 3206.97.45