

# Le ReLais



**Association genevoise  
de soutien aux proches  
de personnes souffrant de troubles psychiques**

---

Vous êtes proche d'une  
personne touchée par  
des troubles psychiques?

Son comportement a changé  
et vous êtes désarmé/e?

**Nous vous accueillons  
Nous vous écoutons  
Nous vous informons  
Nous vous conseillons**

## L'association

L'association LE RELAIS, créée en 1989, est reconnue d'utilité publique. Intégrée au réseau genevois de santé mentale, elle réunit celles et ceux qui ont dans leur entourage des personnes atteintes de troubles psychiques pour les aider à affronter et à surmonter leurs difficultés.

Nous sommes des bénévoles et nous accompagnons nos proches depuis de longues années. Nous partageons avec vous l'expérience de ce vécu.

**Nous  
contacter**

Association LE RELAIS  
Maison des Associations  
Rue des Savoises 15  
CH - 1205 Genève

+41 (0) 22 781 65 20  
[contact@lerelais.ch](mailto:contact@lerelais.ch)

[www.lerelais.ch](http://www.lerelais.ch)

**Nous  
soutenir**



## Nos engagements

Nous accueillons les proches.  
Partenaires du réseau médico-social,  
nous représentons les proches/  
familles auprès des associations,  
des institutions et des divers services  
publics et privés.

Nous nous tenons informés sur les  
maladies psychiques, les traitements,  
les droits des personnes concernées  
et des proches, les lieux de vie et les  
activités à disposition.

## Nous proposons

- ▶ Des entretiens individuels en toute confidentialité
- ▶ Un groupe de parole et d'échange deux fois par mois.
- ▶ Une permanence téléphonique
- ▶ Un site internet
- ▶ Des conférences et des événements festifs.

## Les proches de personnes souffrant de différents troubles psychiques...

Schizophrénies

Psychoses

Troubles dépressifs

Troubles anxieux

Troubles bipolaires

Troubles de la régulation émotionnelle

- ▶ vivent des situations complexes difficiles à supporter
- ▶ cherchent de l'information pour mieux faire face à leurs difficultés
- ▶ sont souvent isolés à cause des préjugés
- ▶ ont besoin d'écoute et de soutien
- ▶ ne savent pas comment se comporter avec la personne en souffrance
- ▶ sont accablés par des sentiments de culpabilité.

Dans tous les cas, il est conseillé de ne pas vous isoler et de chercher l'aide des professionnels et des associations actives dans le domaine des troubles psychiques.

## Les signes précurseurs d'une crise sont multiples

L'état de santé de votre proche  
et/ou son comportement se détériorent  
progressivement.

Elle/il peut  
souffrir de:

Insomnies

Changements d'humeur, irritabilité

Raisonnement perturbé

Agitation

Retrait social

Agressivité

Pensées obsédantes

Etat d'abattement extrême  
et/ou hyperactivité

Hallucinations auditives (voix)  
et/ou visuelles

Sentiment d'être en danger

## Conseils

**Pour gérer ces moments difficiles :**

- ▶ Essayez de garder le plus grand calme
- ▶ Evitez d'être plusieurs et ne discutez pas de la situation devant votre proche
- ▶ Diminuez les sources de bruit
- ▶ Dites les choses clairement, calmement mais fermement
- ▶ N'émettez pas de critiques
- ▶ N'entrez pas en contact physique avec elle/lui
- ▶ Ne cherchez pas à la/le contredire
- ▶ Eloignez-vous si la tension monte

**En cas de situation non maîtrisée ou dangereuse adressez-vous à :**

L'unité des urgences  
psychiatriques des HUG  
Ouvverte 7j/7 24h/24

022 372 38 62

Selon la situation,  
il est possible qu'on  
vous conseille d'appeler

Police	117
Ambulance	144

## Hospitalisation

Il existe deux types d'hospitalisation: admission ordinaire, dite volontaire, ou non volontaire, dite PAFA-med (Placement à des fins d'assistance médicale).

**Un PAFA-med peut être prononcé s'il existe un trouble psychique, que la personne présente un danger pour elle-même ou pour autrui et que les soins ne peuvent être dispensés que par des professionnels.**

- ▶ Si la personne concernée est incapable de discernement et présente un danger pour elle-même ou pour autrui, un traitement d'urgence peut lui être prodigué.
- ▶ Les proches étant des partenaires, il est indispensable d'établir un contact et d'avoir des réunions avec l'équipe soignante afin de développer les échanges d'informations nécessaires au bon déroulement de l'hospitalisation.
- ▶ Cependant, le consentement du patient est indispensable pour transmettre des renseignements à des tiers.

- ▶ Malgré le secret médical destiné à préserver le lien de confiance entre le patient et les soignants, les proches ont le droit de transmettre des informations et doivent être écoutés.
- ▶ L'hospitalisation est souvent le résultat d'une grande souffrance que la personne admise et vous-même supportez parfois depuis longtemps.
- ▶ A sa sortie, la personne hospitalisée reste fragile. Il est souvent nécessaire de mettre en place un dispositif de soins pour favoriser la stabilisation et prévenir les rechutes.
- ▶ Il faut parfois envisager des modifications des conditions de vie (par exemple le logement). Les proches doivent veiller à se préserver et prendre soin d'eux-mêmes

## Formations pour les proches

Il est très important de vous informer sur les maladies psychiques, les traitements, leur évolution et de reconnaître les signes de rechute. Vous avez la possibilité de suivre trois programmes psychoéducatifs des HUG. Ils sont dispensés par des professionnels.

Ils permettent d'élargir les connaissances sur les maladies et les différents traitements, et de prendre en considération la qualité de vie des familles et des proches.

- ▶ **Profamille**, formation pour les proches de patients souffrant de schizophrénie.  
Renseignements et inscriptions:  
[spa.profamille@hcuge.ch](mailto:spa.profamille@hcuge.ch)
- ▶ **Programme pour les proches de patients avec troubles bipolaires.**  
Renseignements et inscriptions:  
[secretariat.humeur@hcuge.ch](mailto:secretariat.humeur@hcuge.ch)
- ▶ **Connections familiales**, programme pour les proches de personnes souffrant d'un trouble de la personnalité borderline.  
Renseignements et inscriptions:  
[connexions.familiales@hcuge.ch](mailto:connexions.familiales@hcuge.ch)

Les trois programmes sont dispensés par des professionnels. Ils permettent d'élargir les connaissances sur les maladies, les différents traitements et aussi de prendre en considération la qualité de vie des familles et des proches.

# Le **R**elais



**Association genevoise  
de soutien aux proches  
de personnes souffrant de troubles psychiques**

## Bulletin d'inscription

Nom ..... Prénom .....

E-mail .....

Adresse .....

.....

.....



Téléphone .....

Je souhaite devenir  
membre de l'Association.

Individuel 70.- CHF/an  
 Couple 90.- CHF/an

Je désire soutenir  
l'Association.

.....- CHF

À retourner par e-mail  
à [contact@lerelais.ch](mailto:contact@lerelais.ch)

ou par courrier à:

Association LE RELAIS  
Maison des Associations  
Rue des Savoises 15  
CH – 1205 Genève

