



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

info@lerelais.ch

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

Au sommaire :

1. Le mot du Comité

2. Témoignages...

3. ...commentaires et recommandations à propos du COVID-19

4. Cotisations et dons au Relais

* * *

1. Le mot du comité

Dans son mot d'introduction à notre bulletin de mars 2018, notre présidente Mme Aviva Dattel avait confié que son rêve serait "...que plus personne n'ait besoin d'une association comme la nôtre." Mais, a-t-elle continué, "la réalité est tout autre et nous continuerons ensemble à remplir la mission principale de notre association qui **demeure** celle d'être un relais pour celles et ceux qui en ont besoin."

Notre capacité d'accomplir notre mission a été interrompue par un événement inattendu par la population, par les autorités, par les personnes vivant avec un trouble psychique et par nous, leurs proches.

Aujourd'hui, nous sommes heureux de pouvoir reprendre nos activités, en premier lieu les réunions du Groupe de soutien (voir l'annonce jointe à ce bulletin) et d'être à nouveau auprès de vous après la "pause" confinement COVID-19.

A l'occasion, nous aimerions partager avec vous quelques témoignages de proches et de responsables de soins qui nous racontent comment eux ont vécu cette période de confinement.



Ces témoignages nous font croire encore plus fortement en la capacité des proches/familles, des personnes concernées elles-mêmes et des soignants à découvrir des ressources encore insoupçonnées pour faire face aux troubles psychiques.

Si vous en tant que proches ou soignants en psychiatrie avez envie de partager vos propres expériences du confinement et du dé-confinement avec d'autres familles, n'hésitez pas à nous envoyer vos témoignages; ils pourraient être publiés dans un prochain bulletin.

[Deux autres conséquences du confinement:

- Nous avons dû renoncer à tenir notre assemblée générale 2020 en chair et en os! L'alternative sera une assemblée "à distance", c-a-d, sous forme écrite et diffusée par courrier postal et mail avec un bulletin de vote vous permettant d'approuver les informations et décisions et d'élire/réélire notre comité. Vous trouverez ce texte "AG 2020" inclus dans cette enveloppe avec le bulletin.

- Et l'obligation du confinement nous a empêchés d'effectuer la mise sous pli et l'envoi de notre bulletin de mars (le no. 68) à tous ceux/celles qui reçoivent habituellement nos informations par courrier postal! Nous nous en excusons et nous verrons si nous l'expédions quand même (avec trois mois de retard!). Entretemps, vous le trouvez sur notre site Internet à <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2020/03/No-68-mars2020-final.pdf> .]

2. Témoignages: les proches, les soignants et le COVID-19

Et voici les témoignages que quelques-un/e/s de nos membres, collaborateurs/trices et ami/es ont souhaité partager avec nous.

"En tant que proches, nous avons toujours en tête la santé des membres de nos familles qui souffrent de problèmes psychiques. Cette période particulière d'alerte sanitaire a mis encore plus en relief les défis auxquels nous sommes confrontés. Nous partageons ici brièvement notre expérience de parents d'un enfant adulte hospitalisé à Belle-Ideé dans une Unité de séjour moyen-long terme.

"Au début du confinement, nous avons peur; peur du virus, peur pour notre santé, peur pour sa santé et de son comportement face au stress général. Il faut dire d'emblée que les mesures sanitaires prises par l'ensemble des soignants de l'Unité dans laquelle notre fils séjourne ont été excellentes, au point qu'il n'y a eu aucun cas de contamination. Ceci a été très rassurant. Nous avons pu continuer à lui faire parvenir des cornets de fruits ou autres friandises par le biais de la Loge centrale; ils appelaient ensuite un infirmier de l'Unité.

"Ce qui est intéressant est d'avoir pu constater, durant les premières semaines de confinement, un certain apaisement dans le comportement de notre proche. Il a exprimé le sentiment que « le monde autour de lui » tournait à un rythme ralenti, plus en phase avec son ressenti. Lorsque les semaines ont passé, le manque de visites et de stimulations de toute sorte s'est fait sentir; il était temps que le confinement cesse.

Hier, mercredi 10 juin., nous avons eu une réunion de réseau avec tous les intervenants autour de notre fils. Il a pu très bien s'exprimer dans notre réunion

d'environ 10 personnes. On a pu constater qu'il n'a pas perdu de ses capacités cognitives lors de cette crise sanitaire."

Témoignage d'Antonio, père d'une personne concernée

(En cas d'intérêt ou de question, nous ferons volontiers parvenir vos demandes aux contributeurs.)

"Les personnes concernées n'ont pas toujours bien vécu le fait que les lieux d'activité par exemple aux EPI, ou ailleurs étaient fermés..."

"Mais mon fils a parfaitement géré cette période, avec ce qu'il ne pouvait pas faire comme à son habitude comme manger au restaurant dehors, aller à la piscine... Mais il est sorti tous les jours en ville comme d'habitude et il venait manger à la maison en semaine le mardi comme d'habitude et nous passions le dimanche ensemble en sortant à Genève, à Nyon, Morges... Le Centre Espoir a su bien gérer la situation pour ses résidents et, semble-t-il, ces personnes ont sans doute mieux géré la situation que des personnes 'normales'!"

"Par contre à Belle-Idée ou mon ami polonais a été hospitalisé et je ne pouvais pas le voir pendant la pandémie, ce que je ne trouve pas normal, comme pour ses fils d'ailleurs... car il était coupé du lien avec sa famille, ses amis... Maintenant c'est possible et nous avons fait des promenades dehors... Il est dans les pavillons pour personnes âgées. Par contre, la cafeteria était fermée encore la semaine dernière!"

Témoignage de Jean Dambron, père d'une personne concernée

et ancien président du Relais

"En tout début d'épidémie, nous avons été pris au dépourvu, mais très vite notre réactivité nous a permis d'apporter des réponses concrètes et adaptées :

"1. Application des mesures-barrières selon les recommandations des HUG (basées sur l'expertise de l'OFSP). Des mesures qui ont été adaptées au contexte de notre département et à notre patientèle. L'éducation thérapeutique a été un élément important dans les prises en soins : les soignants ont fait un travail considérable, en s'adaptant aux compétences et aux ressources de chacun de nos patients."

"2. Reconversion d'unités en unités spéciales "COVID-19".

Nous avons également pris en compte l'environnement : intra et ambulatoire. Le renfort des équipes intra-hospitalières de la part des collaborateurs provenant de l'ambulatoire était un exemple significatif de ce que signifie la solidarité pour nous, au DP. Dans toutes les unités, suspension des groupes thérapeutiques; dans les structures ambulatoires consultations par téléphone ou visio privilégiées et arrêt provisoire des visites à domicile (sauf en cas de nécessité absolue).



"3. Collaboration entre les soignants, les cadres et les spécialistes de la prévention et du contrôle de l'infection, en vue de réaliser des protocoles et des procédures pour guider les équipes soignantes. Formation e-learning mise à disposition pour les collaborateurs des HUG (connaissances sur le virus, ses modes de transmission ainsi que rappel des bonnes pratiques).

"4. Pour les collaborateurs: accès à une information pertinente et actualisée, un bulletin du département de psychiatrie élaboré avec les chefs de service, informations détaillées relatives à la gestion du COVID-19 dans le DP, dépistage etc.

"5. Formation de 15 infirmiers du DP au dépistage pour les patients.

"6. Mise à disposition de la part des HUG d'un dispositif de soutien pour les collaborateurs et pour les familles des patients. Pour les personnes âgées: mise à disposition de tablettes, pour garder contact avec leurs proches.

"Au départ, nous avons connu quelques difficultés relatives au manque de matériel, des difficultés qui ont été rapidement surmontées grâce au travail du gestionnaire en logistique (intendant). Par ailleurs, peu de patients et de collaborateurs ont été atteints par le COVID-19.

"Nous faisons un bilan très positif de la manière dont nous avons traversé cette période inédite. Elle nous a permis de renforcer nos belles valeurs quotidiennes, empreintes de solidarité et d'implication. Nous avons constaté notre forte résilience.

*Témoignage de Mme M. Vaucher Serguier, infirmière, responsable des soins
à la Clinique de Belle-Idée*

"J'ai vécu cet période avec le sentiment d'être très privilégiée et d'avoir beaucoup de chance. D'une part, mes deux enfants adultes sont bien soignés et stabilisés depuis longtemps; d'autre part, comme je vis dans une maison avec un grand jardin, le mot "confinement" ne voulait pas dire restrictions d'espace.

"Ma fille a pu consulter une ou deux fois par téléphone son psychiatre et il me semble qu'elle est arrivée à affronter ses difficultés personnelles avec beaucoup de détermination et doigté.

"Mon fils aussi a pu bien s'adapter à la situation - deux enfants à la maison, télétravail pour lui et sa femme... C'est peut-être le retour graduel du déconfinement, le sortir du nid familial et le retour partiel au lieu de travail qui pour lui est plus difficile à gérer. Mais il tient bien le coup."

Témoignage de Miriam, mère de deux personnes concernées

(En cas d'intérêt ou de question, nous ferons volontiers parvenir vos demandes aux contributrice.)

"Pour ma part, je me souviens d'une date, le 13 mars 2020, c'était un vendredi. À partir de ce jour-là, tout est allé très vite. Nous avons par exemple fermé l'accès aux groupes aux patients du jour au lendemain. Groupes non accessibles, rendez-vous restreints en présence des patients... nous avons dû favoriser les rendez-vous téléphoniques ou par téléconférences.

"Pour quelques patients, il était impossible de se parler par téléphone ; il y avait besoin d'une rencontre en face-à-face, besoin de liens, besoin de partager, de ressentir mais en présentiel.

"Pour d'autres patients, il n'était par contre pas question de venir à la consultation de peur de contracter le virus, le téléphone devenant alors la préférence. Au début, les visites par téléconférence chez nous ont eu peu de succès, tant de la part des patients que des soignants. Il s'agissait surtout d'une appréhension d'une nouvelle technologie. Au fil du temps, tant les soignants que les patients se sont adaptés à celle-ci.

"Les rendez-vous individuels se sont maintenus régulièrement tandis que les rendez-vous familiaux se sont faits plus rares chez nous ; certaines familles tenant cependant aux rendez-vous mensuels que ce soit par téléphone ou par téléconférence.

"D'après mon expérience, les patients ont vécu cette pandémie comme un repli sur soi (comme beaucoup d'entre nous d'ailleurs), difficile à vivre pour certains, soit par manque de contact avec les autres, soit par confinement en famille.



"Ceci est plus pénible encore pour un jeune adulte dont le besoin premier est la différenciation de ses parents et donc le besoin, justement, de ne pas se sentir enfermé toute la journée avec sa famille.

"Pour d'autres patients, ou familles, ce contexte de confinement épidémique a permis quelques retrouvailles, quelques réajustements, parfois même des réconciliations.

"Au sortir du confinement, notre programme Jade s'est peu à peu rouvert comme avant, avec un accès aux groupes à quatre patients dans un premier temps. Chacun, soignants et patients, est masqué, limitant ainsi nos interactions et nous forçant à interpréter nos mimiques - de fait « cachées »- uniquement par l'échange des regards, de la posture et du ton de la voix.

"Actuellement, nous sommes à la mi-juin et avons élargi les groupes de patients comme avant, à la différence près que nous portons tous toujours un masque si la distanciation ne peut être respectée.

"En conclusion, cette épidémie m'a marqué, d'une part, par le stress dû à de nombreux changements de configurations et de technologie mais, d'autre part, aussi par l'humanité qui nous caractérise à travers les rencontres et les échanges.

"Un sourire caché par un masque peut être découvert dans les yeux, le ton de la voix ou la posture par exemple.

"Un sourire caché par le téléphone peut-être découvert dans le ton de la voix.

"J'en conclus donc que le langage que nous avons pour nous rencontrer est absolument précieux. Je dirais presque que la parole est d'or. Malgré tout, l'échange d'un « vrai » sourire me manque et j'ai hâte de le repartager avec les patients à Jade.

Témoignage du Dr Cédric Devillé, Médecin Adjoint au Programme JADE (l'unité de psychiatrie du jeune adulte présentant des troubles psychiques débutants, HUG)

"Mon fils a 34 ans et vit dans un studio depuis trois ans. Avant l'épidémie, notre communication était difficile : devenu très pratiquant, mon fils ne parlait que de religion et exigeait de moi que je le rejoigne dans sa démarche.

"Dès le confinement, il a pris l'habitude de me téléphoner chaque matin. Sa voix était chaleureuse, il prenait de mes nouvelles et je sentais une vraie empathie. Malgré mes invitations répétées, il refusait de venir me voir et j'ai compris qu'il

voulait me protéger. Plus tard, il m'a rendu visite plusieurs fois et le ton général est resté agréable : des moments heureux que je ne connaissais plus depuis bien longtemps.

"La vie reprend son cours et la trêve est terminée : l'agressivité est à nouveau son mode de communication privilégié avec moi. Autrefois, lorsque je travaillais comme infirmière en soins palliatifs, je disais aux familles qui se plaignaient de l'agressivité de leur proche en fin de vie : « C'est parce qu'il (elle) sait que vous l'aimez inconditionnellement qu'il (elle) se libère de toute sa frustration et de son anxiété en vous utilisant comme punching ball ! » C'est certainement valable aussi pour nos proches atteints de troubles psychiques...

Témoignage de Fabienne, mère d'une personne concernée

3. Commentaires et recommandations à propos du COVID-19

Dès la fin mars, des personnalités, des associations, des partis politiques, des gouvernements et même l'ONU s'expriment sur la crise du COVID-19, ses effets et les leçons d'en tirer. Entre les très nombreux points de vue et observations publiés, nous avons choisi ici d'en reproduire quelques courts extraits que nous trouvons intéressants.



Pro Mente Sana (PMS) est une association romande qui défend les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles ou d'un handicap psychiques. Ses permanences téléphoniques psychosociales et juridiques sont restées ouvertes pendant le confinement.

Sur son site Internet (<https://www.promentesana.org/>), PMS affirme sa disponibilité pendant la crise du Coronavirus et observe: "Dans la période difficile de la crise Coronavirus, avec le confinement fortement conseillé, les contacts et le soutien social sont souvent mis à mal. Certaines personnes rencontrent des difficultés pour gérer ce temps, certaines développent des angoisses... Prendre un moment de pause ou du recul, avoir un moment d'échange et une réflexion ponctuelle avec une psychologue, de manière gratuite et confidentielle, est possible, afin d'être entendu et recevoir des conseils sur des actions possibles, voire une orientation si besoin vers d'autres professionnels."

Et dans sa **Newsletter no. 16** de mai 2020 (<https://revs.ch/fr/news/newsletter-de-pro-mente-sana-n-16-mai-2020-945>), PMS parle de l'épidémie et de ses

effets, positifs et négatifs, sur la population en général, sur les personnes concernées par les troubles psychiques et sur leurs proches.

Cet article note que "...bien des personnes (concernées ou non par les troubles psychiques) nous font part que le dé-confinement est à bien des égards plus compliqué pour elles que le confinement."

Dans la même *Newsletter*, PMS cite une note de synthèse de l'**ONU** intitulée *COVID-19 and the Need for Action on Mental Health (COVID-19 et la Nécessité d'agir sur la Santé Mentale)* (https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf.)

Cette note, disponible en anglais seulement, met en garde les collectivités pour qu'elles ne passent pas à côté des suites à anticiper sans tarder : stress, dépression et troubles psychiques comme conséquences de l'épidémie et des mesures prises.

Ci-dessous, nous paraphrasons quelques brefs extraits (traduits de l'anglais) de cette note:

Bien que la crise de COVID-19 est, en premier instance, une crise de santé physique, elle contient aussi, si l'on n'agit pas, les graines d'une crise de santé psychique..."

Parmi la population, la détresse psychologique est répandue. Beaucoup de gens sont bouleversés à cause des impacts sanitaires directs du virus et des conséquences de l'isolement physique... Une augmentation du nombre et de la sévérité des problèmes de santé psychique sur le long terme est à craindre... Dû à l'ampleur du problème, la grande majorité des besoins en santé psychique ne sont pas traités. Ce qui enfreint une réponse adéquate est le manque d'investissement dans la promotion, la prévention et les soins de santé psychique avant la pandémie."

Entre les recommandations de l'ONU sur la mise à disposition d'un soutien d'urgence psycho-sociale et en santé psychique, cette note recommande:

- d'investir dans des interventions en santé psychique aptes à être livrées à distance, par ex., l'aide psychologique (dont la qualité est assurée) par télé-communication pour soignants et personnes souffrant de dépression ou d'angoisse;
- d'assurer des soins en personne et en continue aux patients souffrant de conditions de santé psychique sévères; ces soins doivent être considérés comme essentiels et doivent être livrés pendant toute la durée de la pandémie;
- de protéger et promouvoir les droits humains des personnes souffrant de troubles psychiques sévères et de handicaps psycho-sociaux, par ex., en surveillant leur accès égal aux soins COVID-19."

4. Cotisations et dons au Relais

Vous le savez probablement : notre association vit en grande partie grâce aux cotisations. Les membres de votre comité sont tous bénévoles, sans aucun salaire, ni indemnité. Ainsi, vos cotisations, dons et autres subventions permettent de faire face aux frais de l'association : loyer du local, frais administratifs, de frais événementiels .

C'est pourquoi nous nous permettons de publier ce petit rappel dans tous les numéros de notre bulletin. Et c'est aussi la raison pour laquelle nous apprécions beaucoup l'effort de celles et ceux qui nous versent leurs cotisations annuelles de façon régulière!

Si ce n'est pas déjà fait, merci de verser votre cotisation 2020 au moyen du BVR ci-joint* (CHF. 60.- par personne / CHF. 80.- par couple) *avant* l'Assemblée Générale "à distance", qui aura lieu le 18/06/20.

N'ayant pas été augmentées depuis plusieurs années, les cotisations le seront à partir du 1er janvier 2021 (CHF. 70.- par personne / CHF. 90.- par couple).

Pour celles et ceux qui souhaitent nous faire des dons, ils sont évidemment toujours les bienvenus ! Merci à toutes et à tous !

*Nous avisons certains membres par e-mail quand le dernier bulletin est disponible sur notre site web. Pour ces personnes, voici les coordonnées de notre compte :

Association Le Relais - 1205 Genève, CCP 12-10369-9.

