



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

Sommaire

1. Le mot du président

2. Les dates à retenir

3. Compte-rendu de la conférence-débat sur le Service des spécialités psychiatriques (11.02.2014)

* * *

1. Le mot du président

Chers Membres, Partenaires, Amis,

- Notre association a écrit aux responsables (politiques, sociaux et médicaux) concernant le projet de suppression des 4 lits de nuit qui existent dans les CAPPI (les 4 centres de consultation ambulatoire).

En effet après avoir recueilli des témoignages de personnes concernées et de proches, nous avons conclu que ces lits sont très utiles pour des crises passagères, coûtent moins chers qu'un passage aux Urgences psychiatriques ou à Belle-Idée, et sont des lieux moins stigmatisants pour les personnes concernées qui sont souvent suivis dans ces mêmes consultations.

Nous avons été entendus et nous suivons avec attention la suite...

- Ce 15 mars, nous avons été présents, avec un stand, au centre commercial Planète-Charmillles, pour les 11^e Journées des troubles schizophréniques (mais aussi pour tous les troubles psychiques). C'est une action annuelle pour informer et déstigmatiser auprès du public. Cela s'est fait en partenariat avec les HUG (médecins, infirmières et infirmiers, assistantes sociales, psychologues). Un grand merci à tous !

Jean Dambron
Président du Relais

2. Les dates à retenir

Groupes de soutien (ou "de parole") : réunion tous les 15 jours sauf les jours fériés, soit : les lundis à 19h00, à notre local situé à la Maison des Associations au 15, rue des Savoises (près de la place du Cirque à Plainpalais, Genève).

Prochains Groupes (animés par un membre du comité)

- lundi 31 mars avec comme invitée Mme Nora SCHNEIDER, psychologue à l'Unité des Tilleuls à Belle-Idée
- lundi 14 avril
- lundi 28 avril avec comme invitée Mme Nathalie BERGEON, infirmière au CAPPI des Pâquis (Centre de consultation)
- lundi 12 mai
- lundi 26 mai avec comme invité le Dr Julien ZIMMERMANN

Nos prochaines conférences-débat porteront sur

- Présentation d'un CAPPI (Centre ambulatoire de psychiatrie et psychothérapie intégrée) : son fonctionnement, ses ressources
- Présentation de l'Equipe mobile : son fonctionnement et ses nouvelles ressources humaines (nouveau médecin, nouvel infirmier)
- Alimentation et santé psychique

Des invitations vous seront bien sûr envoyées, et la première sera accompagnée du résumé de la conférence de novembre 2013 sur les lieux de vie (ou d'hébergement).

DATE A INSCRIRE DÉJÀ SUR VOS AGENDAS :

LUNDI 23 JUIN 2014 À 19H
(à la Maison des Associations)

Nous fêterons les **25 ans** de notre association LE RELAIS,
la plus ancienne de Suisse romande !

3. Compte-rendu de la conférence-débat sur le Service des spécialités psychiatriques (11.02.2014)

De la part du Comité du Relais, nous tenons à remercier très sincèrement les 7 médecins qui ont participé à cette soirée, apportant à nos membres et à notre réseau leur disponibilité, leurs compétences, avec des échanges très fructueux pour tous. C'est cela le partenariat des HUG avec LE RELAIS !

Une présentation par le Prof. Jean-Michel Aubry avec la participation des responsables des Programmes Troubles de l'Humeur (dépressions & troubles bipolaires); Troubles anxieux; Troubles de la Régulation émotionnelle (TRE) (comprenant les Troubles de la Personnalité Borderline (ex-CARE) et les Troubles du Déficit d'Attention-Hyperactivité (TDA-H); Couples et Familles; la Consultation spécialisée de Sexologie; et l'UPDM (Unité de Psychiatrie du Développement mental). [Présentation du Prof Aubry : http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/Aubry11.02.2014_final.pdf]

Structuré et re-organisé en 2012, le SSP se trouve au 20 bis rue de Lausanne. Auparavant, les programmes spécialisés qui le composent étaient éparpillés parmi les quatre Centres Ambulatoires de Psychiatrie et de Psychothérapie (CAPPI).

Le SSP est au service du Département de psychiatrie, des CAPPI et des médecins de ville. Quelque 120 soignants y travaillent et reçoivent une centaine de visites par jour.



De g. à dr.: Prof. Guido Bondolfi, Dr Nader Perroud, Dr Markus Kosel, Prof. Jean-Michel Aubry, Dre Katharina Auberjonois, Dr Lorenzo Soldati et Dr Julien Zimmerman.

Lors des prises en charge, les patients bénéficient d'une évaluation- diagnostic, puis d'une proposition de suivi thérapeutique.

Programme Troubles de l'Humeur (Dépressions & Troubles bipolaires)

Prof. Jean-Michel Aubry [La plaquette :

http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/Aubry11.02.2014_final.pdf]

Ce programme concerne toute personne adulte (dès 18 ans) souffrant d'un trouble de l'humeur, qu'il s'agisse d'une dépression unipolaire ou bipolaire. Il s'adresse aussi aux proches. Les prises en charge peuvent être complètes ou partielles (par exemple, participation à un groupe du programme tout en continuant le suivi en privé ou dans une autre structure de soins).

Soins proposés:

- Suivi intensif multidisciplinaire pendant la phase aiguë, pour aider à surmonter un moment de crise
 - Optimisation des traitements pharmacologiques
 - Psychothérapie individuelle et de groupe
- Psychoéducation individuelle et de groupe pour une meilleure connaissance de la maladie
 - Thérapies complémentaires aux traitements pharmacologiques : luminothérapie ; pratiques de « pleine conscience » pour la prévention des rechutes dépressives et la gestion du stress
 - Groupe de soutien pour les proches (sensibilisation, information et gestion de la maladie).
 - Remédiation cognitive et fonctionnelle par des exercices de rééducation



Prof. Jean-Michel Aubry avec, à g., Dr Markus Kosel

Discussion

Q: Est-ce que les médicaments (neuroleptiques) sont obligatoires pour suivre le programme?

R: Non, le programme n'est pas limitatif dans ce sens. Mais la plupart des personnes qui le suivent les prennent.

Q: Qu'est la Chronothérapie?

R: C'est l'association de la lumino thérapie et la pharmacothérapie. On le propose surtout à Belle-Idée.

Q: Comment le groupe de proches de patients bipolaires fonctionne-t'il

R: Un groupe est constitué par 10 personnes. Il se réunit une fois par semaine pendant deux mois. On se centre sur la résolution de problèmes. C'est un programme payant (CHF300/14 séances ou CHF500/par couple.

Programme Troubles anxieux

Prof. Guido Bondolfi

[La plaquette : http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/Troubles_Anxieux_HD.pdf

La présentation :

<http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/Programme-troubles-anxieux.pptx>]

Ce programme s'adresse à toute personne adulte manifestant l'un ou plusieurs des troubles mentionnés ci-dessous:

Anxiété sociale

Anxiété généralisée

Attaque de panique / trouble panique

Agoraphobie

Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Phobie spécifique

Ces troubles sont très fréquents ici (= 15% de la population suisse). Les soins proposés comprennent:

- Psychothérapies d'orientation cognitivo-comportementale, adaptées à chaque problématique.
- Prises en charge individuelles et/ou en groupe, d'une durée de quelques semaines à quelques mois.
- Traitements pharmacologiques les plus récents, dont on peut bénéficier, si besoin.

Discussion

Q: Le programme convient-il aux schizophrènes ou aux personnes borderline?

R: Les personnes schizophrènes ou borderline peuvent être anxieux! Il n'y en a pas encore dans ce programme, mais il n'y a pas de raison de les exclure. Elles devraient être référées par un médecin.

Q: N'importe quelle personne souffrant du stress peut-elle participer au programme?

R: Oui. Mais si elle n'a pas de dossier médical, elle devrait le faire à ses frais.

Q: Quelle est la durée du traitement? Est-il limité dans le temps?

R: Nous proposons une durée de 3-6 mois avec un réévaluation à la fin et une possibilité de renouvellement. Ceci aide à se fixer des objectifs et à reorienter les personnes vers leur circuit habituel.

Programme Troubles de la Régulation émotionnelle (TRE)

Dr Nader Perroud

[La présentation : http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/TRE_1.pdf]

Ce programme s'occupe des personnes adultes vivant avec des Troubles de la Personnalité Borderline (ex-CARE; Dr Paco Prada) ou des Troubles du Déficit d'Attention-Hyperactivité (TDA-H) (Dr Nader Perroud)

Troubles de la Personnalité Borderline

[La plaquette : http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/TRE_1.pdf]

Le trouble de la personnalité borderline se manifeste surtout dans les interactions de la personne avec autrui. Il entraîne le plus souvent des réactions émotionnelles intenses.

Les signes principaux sont des émotions intenses, l'humeur changeante et une sensibilité à fleur de peau

- relations interpersonnelles instables
- impulsivité, avec des difficultés à se contrôler
- comportements pouvant porter atteinte à son propre corps, à sa santé ou à sa vie
- sentiment fréquent de vide, d'ennui, de solitude et de détresse
- tendance à être dans le «tout ou rien»
- sensibilité à l'abandon

Deux objectifs principaux orientent la prise en charge :

- la diminution des comportements auto-dommageables portant atteinte à son corps, à sa santé ou à sa vie
- l'acquisition et le développement des compétences pour une régulation émotionnelle plus efficace et des relations interpersonnelles plus équilibrées

Trois options sont proposées

Prise en charge intensive (4 semaines) :

- des groupes quotidiens d'entraînement aux compétences portant sur la pleine conscience, la régulation des émotions, les compétences interpersonnelles et la tolérance à la détresse
- des entretiens individuels

Prise en charge standard (1 an): De plus longue durée, elle intègre les mêmes éléments que le programme de 4 semaines, mais avec un groupe d'entraînement hebdomadaire.

Prise en charge spécialisée: Une consultation individuelle, adaptée à chaque situation, qui a lieu avant l'intégration dans un programme de quatre semaines ou d'un an.

Trouble déficit de l'attention-hyperactivité chez l'adulte (TdA-H)

[La plaquette : http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/TRE_1.pdf]

Le Programme TdA-H s'adresse aux personnes adultes souffrant de déficit d'attention et d'hyperactivité. L'intervention auprès des patients repose sur trois axes principaux :

- suivi psychothérapeutique individuel
- groupes d'acquisition de compétences
- suivi médical

Pour les adultes souffrant des effets d'un trouble de l'attention et/ou d'hyperactivité, le soin spécialisé vise deux objectifs essentiels :

- une diminution des symptômes
- une amélioration des relations sociales, familiales et professionnelles

Cette thérapie contribue à développer les compétences suivantes :

- la régulation de l'attention
- le contrôle de l'impulsivité
- la prise de conscience
- la régulation des émotions
- l'exercice de la mémoire
- l'organisation du temps
- l'amélioration des relations interpersonnelles

Programme Couples et Familles

Dre Katharina Auberjonois

[La plaquette : <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/consultationcouples.pdf>]

Ce programme se base sur la thérapie systémique. L'équipe est composée d'un médecin et deux psychologues. L'accent est sur l'interaction: "la famille et le patient". Il offre des évaluations du fonctionnement des familles et consultations ponctuelles, des thérapies de couple et de famille, et un Groupe multifamille. On y reçoit quelque 300 familles par année.

Les familles sont signalées par leur médecin, les pédiatres, le Département de l'Instruction publique, le Service de la Protection des Mineurs, les tribunaux...

et/ou prennent rendez-vous directement. Ils y sont reçus ensemble ou séparément, y inclus les enfants et les grand-parents.

Les problèmes sont définis en termes relationnels (couples, relations parents-enfants) et non autour des symptômes. Un ou plusieurs membres de la famille peuvent exprimer une souffrance relationnelle directement ou par le biais de symptômes psychiatriques. Souvent, la personne "porteur du symptôme" n'est pas celle qui souffre le plus. Une attention particulière est portée aux crises liées aux stades du cycle vital (création du couple, naissance, adolescence ou émancipation des enfants, décès).



Dr Katharina Auberjonois et Dr Lorenzo Soldati

Discussion

Q: Combien de temps faut-il pour obtenir un RDV chez vous?

R: Pas très longtemps; cela dépend de la disponibilité des familles.

Q: Y a-t'il des critères d'exclusion?

R: Si quelqu'un ne veut pas venir, on ne le force pas. Quelquefois nous voyons des parents avant de voir un adolescent.

Q: La durée de la thérapie?

R: Ca peut durer juste le temps qu'une crise passe, ou prendre un an, voire plusieurs années. Dans ces cas, on propose des RDV toutes les deux semaines.

Q: Pourquoi n'y a t'il pas d'infirmiers/ères dans l'équipe?

R: C'est une décision politique (par rapport au remboursement).

Consultation spécialisée de Sexologie

Dr Lorenzo Soldati, Chef de clinique

[La plaquette : <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/sexotherapie.pdf>

La présentation : <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/Consultation-spécialisée-de-sexologie.pptx>]

La consultation s'adresse à toute personne adulte dont la sexualité pose problème, que ce soit à elle-même ou à autrui. Les prestations proposées:

Evaluation clinique approfondie

- Biologique, en collaboration avec d'autres départements des HUG
- Psycho-sexologique du couple &/ou sociale

Conseils

Sexothérapies

- Pharmacologiques
- Psychothérapeutiques
- Psychocorporelles

Discussion

Q: Que conseillez-vous aux personnes souffrant de troubles psychiques chez qui la prise de médicaments diminue la libido?

R: Nous suggérons de changer de médicament pour en trouver avec moins d'effets sur la sexualité

UPDM (Unité de Psychiatrie du Développement mental)

Dr Markus Kosel, Médecin adjoint

[La plaquette : <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/updm.pdf>

La présentation : <http://lerelais.ch/wp-content/uploads/2014/03/UPDM-20140211.pdf>]

L'unité du développement mental (UPDM) propose des soins à tout adulte souffrant de retard mental et/ou de troubles du développement ou de troubles de spectre autistique avec difficultés psychiques ou comportementales.

Le dispositif de soins est constitué de deux unités hospitalières, un hôpital de jour, une consultation ambulatoire, une équipe mobile et une structure intermédiaire. Le personnel comprend 60 soignants, dont la moitié sont des infirmiers/ères.

Il s'agit d'un accompagnement souvent de très longue durée; le Programme cherche le contact avec les familles.

La *Consultation ambulatoire* propose des évaluations psychiatriques, psychologiques, génétiques et sociales spécifiques au retard mental et troubles du spectre autistique. Il réalise des suivis psychiatriques, psychothérapeutiques et pluridisciplinaires de manière individuelle et groupale. Il intègre des approches médicales (psycho-pharmacologiques) et psychologiques (cognitivo-comportementales, systémiques, zoothérapie) afin de garantir une prise en soins optimale en collaboration étroite avec les patients et les proches. La consultation se charge de l'encadrement psychiatrique et psychothérapeutique des résidents de la structure intermédiaire et de plusieurs lieux de vie.

L'*équipe mobile* favorise l'intégration des personnes avec retard mental et autisme souffrant de troubles psychiatriques associés. Elle intervient aussi lors de situations de crise et apporte son soutien aux institutions socio-éducatives ainsi qu'aux familles, aux représentants légaux et/ou aux associations du réseau du retard mental.

La *structure intermédiaire* «Kaolin» est un appartement où une équipe mixte socio-éducative et infirmière accueille six résidents avec retard mental et/ou troubles du spectre autistique et troubles du comportement importants.

Discussion

Q: Est-ce que la prise en charge à l'hôpital de jour est limitée dans le temps?

R: Non. Les limites existent par rapport aux effectifs et aux ressources. Certaines personnes requièrent une attention très intensive; d'autres ne peuvent pas être intégrées dans un groupe...