



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 Comité

2. Les dates à retenir

3. Conférence-débat : « Trois recherches menées par le Service des spécialités psychiatriques (HUG) et déjà appliquées à Genève »

4. Journée Mondiale de la santé Mentale

5. Bibliothèque du Relais

6. Cotisations 2015

*** * ***

1. Le mot du Comité

Cher Membres, Partenaires, Ami/es,

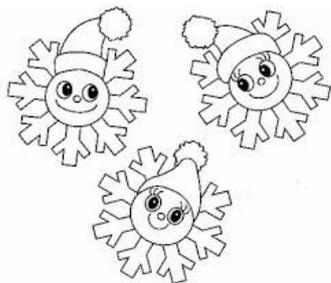
L'année 2014 a été très chargée... Nous parlerons dans une prochaine feuille d'information de tout ce qui a été discuté dans des conférences, réunions... ces derniers mois. Vous en serez informés.

Nous avons fêté le 23 juin 2014 les 25 ans du Relais.

Mais en cette fin d'année, soyons légers !

Le Comité vous souhaite à chacun tous nos meilleurs vœux dans la joie, l'optimisme et l'espoir. Que 2015 vous sourit davantage que 2014 !

Le Relais sera auprès de vous le mieux possible pour vous accueillir, vous écouter, vous aider. Vous pouvez compter sur nous.



**JOYEUX NOËL
ET HEUREUSE
ANNÉE
2015**



Le Comité 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 dans 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 5 janvier
- Lundi 19 janvier avec invité
- Lundi 2 février
- Lundi 16 février avec invité
- Lundi 2 mars
- Lundi 16 mars avec invité
- Lundi 30 mars

N.B. Les noms de nos invités vous seront communiqués ultérieurement.

Retenez déjà la date de notre **prochaine conférence-débat**, le lundi 23 février à 19h, **sur le fonctionnement et les ressources d'un CAPPI** (Centre de consultation ambulatoire de psychiatrie et psychothérapie intégrées). Ce sera le CAPPI-Pâquis. Une convocation suivra.

3. Conférence-débat du 10/11/2014 : Trois recherches menées par le Service des spécialités psychiatriques (HUG) et déjà appliquées à Genève

Depuis quelque temps, Le service des spécialités psychiatriques des HUG, dirigé par le Prof. Jean-Michel Aubry, mène des recherches sur trois façons alternatives de soigner les troubles psychiques, utilisées avec des patients dont le trouble ne répond pas aux médicaments.

Il s'agit de la « **Stimulation magnétique transcranienne (SMT)** », de la **Ketamine**, et de la « **Mindfulness** » (la pleine conscience). Les trois « traitements » sont déjà en application dans ce Service. Le Prof. Aubry introduit les responsables de ces trois programmes de haut niveau scientifique et clinique. Ils sont, respectivement, le Dr Victor Bancila, le Dr Markus Kosel and le Dr Guido Bondolfi.



Prof. Jean-Michel Aubry

La « Stimulation magnétique transcranienne (SMT) »

Pratiquée principalement pour traiter les troubles de l'humeur, notamment la dépression sévère, la SMT utilise le champ électromagnétique pour stimuler les cellules dans différentes zones cérébrales. Il s'agit de petites décharges (cf. les électrochocs, beaucoup plus puissants) avec des effets stimulateurs ou inhibiteurs. C'est la fréquence des décharges qui est importante.

La SMT est aussi pratiquée en neurobiologie pour traiter, par ex., l'AVC, l'épilepsie ou les acouphènes, et en psychiatrie pour les hallucinations auditives (en schizophrénie) et le trouble de déficit d'attention (TDA) chez l'adulte.



Dr Victor Bancila

Des études démontrent l'efficacité de ce traitement par rapport à des placebos. Les effets indésirables sont mineurs et de courte durée.

Dans le service, seulement un/patient/e peut suivre ce programme à la fois ; il s'agit d'un traitement intensif de 15 séances étalées sur trois semaines.

DISCUSSION AVEC LE DR BANCILA

Q : Y a-t'il des risques pour le cerveau ?

R : Aucune étude n'a montré des séquelles à long terme, mais nous avons peu de recul. Il n'y a pas encore assez d'information pour utiliser la SMT comme traitement de premier choix.

Q : Peut-on utiliser la SMT pour la schizophrénie, les troubles bi-polaires (TBP) ?

R : La collaboration du patient est nécessaire. Le souci dans la schizophrénie serait de convaincre le patient d'accepter ce traitement en 10-15 séances ! En ce qui concerne les TBP, il n'y a aucune indication pour le traitement de la phase « haute ». Nous espérons par contre l'utiliser dans la phase dépressive. Il faudrait exercer beaucoup de prudence pour ne pas précipiter le patient dans l'autre extrême (phase « maniaque »).

Q : Où en est-on vis-à-vis de l'utilisation des électrochocs ?

R : Cette technique n'est pas utilisée à Genève mais est pratiquée de plus en plus souvent dans le canton de Vaud, par ex., à La Métairie. Les électrochocs sont beaucoup plus puissants que la SMT et peuvent provoquer des attaques épileptiques ; ils peuvent aussi avoir des effets gênants sur la mémoire.

La Ketamine

Les antidépresseurs classiques n'ont pas changé depuis les années '50 : ils reposent toujours sur le même mécanisme. Ils ont une efficacité limitée (20-25% de cas de dépression modérée résistent à ce traitement), et une période de latence d'à peu près huit semaines.

La Ketamine, considérée comme un traitement expérimental, est un anesthésiant qui ne produit pas d'hypotension. Il est utilisé comme substance d'abus et pour ses effets de « dépersonnalisation ». En dosage faible (par ex., 0.5mg/kilo), il a un effet antidépresseur très rapide mais qui ne dure pas longtemps (2-7 jours).



Dr Markus Kosel

A Genève, la Ketamine a été administrée à sept patients (résistants aux autres antidépresseurs et capable de discernement) par injection unique ; ils n'ont « rechutés » qu'après 25 jours/un mois.

DISCUSSION AVEC LE DR KOSEL

Q : La Ketamine a-t-elle des effets secondaires ?

R : Oui, la sédation, l'hypertension et parfois les hallucinations. Mais ils ne durent que quelques minutes.

Q : Est-elle utilisée avec les patients borderline ?

R : Non.

Q : Est-elle utilisée encore dans l'anesthésie ?

R : Oui, pour des interventions très courtes. Et aussi avec les enfants.

Q : Y a-t'il un risque de dépendance ?

R : Non. Beaucoup d'études montrent qu'il n'y a pas de dépendance physique, même dans l'utilisation récréative.

Q : Qu'entendez-vous par dépression sévère et/ou psychotique ?

R : Quand quelqu'un souffre de mélancolie profonde, voit l'avenir tout noir, se considère comme un poids pour ses proches et/ou ne se nourrit plus, nous considérons qu'il souffre de dépression sévère. Si cette dépression est accompagnée par des hallucinations et/ou des délires, on la considère comme une dépression psychotique. [Ce n'est pas pareil que quelqu'un qui souffre d'une psychose et aussi d'une dépression.]

Le « mindfulness » (la pleine conscience)

Cette pratique est « à la mode » aujourd'hui. Il s'agit de porter son attention particulière à quelque chose ; de la maintenir ; et de suspendre notre jugement. Par ex., si on a un mal de tête, il faut concentrer son attention sur ce qu'on ressent, ce qui se passe en ce moment, sans essayer de le faire partir.

On peut dire que le « mindfulness » est le contraire d'être « sur pilote automatique ». Il ne s'agit pas de faire, mais d'être. Ce n'est ni de la relaxation ni de la méditation : le « mindfulness » n'a pas de but précis.



Dr Guido Bondolfi

Cette pratique est utilisée avec des patients borderline, qui apprennent à mieux gérer leurs réactions automatiques au stress par une pause qui favorise la prise de conscience. Pour les patients dépressifs, le « mindfulness » leur permet d'apprendre à couper les « ruminations » négatives à la racine.

Deux programmes basés sur le « mindfulness » sont actuellement organisés par le service des spécialités psychiatriques : la prévention des rechutes dépressives, et un programme pour des personnes qui subissent beaucoup de stress.

On peut participer aux séances pratiques sur le « mindfulness » à la rue de Lausanne (un forfait de CHF100.- est demandé aux personnes qui n'ont pas de dossier médical) ; il existe aussi une nouvelle formation universitaire sur cette approche.

DISCUSSION AVEC LE DR BONDOLFI

Q : La pratique de « mindfulness » peut-elle aider des personnes vivant avec la schizophrénie ?

R : On manque encore d'information. Cette pratique est encore considérée comme expérimentale.

Q : Qui peut participer à ces deux programmes ?

R : Des personnes qui ont vécu deux épisodes de dépression dans le passé mais qui ne sont pas actuellement dans un état dépressif. Ou bien des personnes qui souffrent beaucoup de stress en général.

Q : Et les personnes bipolaires ?

R : Oui, si elles ne sont pas en phase dépressive.

Q : Utilise-t-on cette approche pour le stress post-traumatique ?

R : Il n'y a pas d'études sur cette question. Mais ce n'est pas l'indication ciblée.

4. Journée Mondiale de la Santé Mentale

La cérémonie officielle a eu lieu le vendredi 10 novembre de 14h à 17h dans l'Aula de la HES de Sierre. Au programme de cette journée : des allocutions officielles ; une interview de Liliane Sticher, Claire-Lyse Cabane et Iannis McCluskey, « pairs praticiens » en santé mentale ; des témoignages du théâtre de l'Évadé de l'ASA Valais ; un jardin de ressources ; des interludes créatives réalisés par la CORAASP ; et un apéritif dinatoire.

La Journée Mondiale de la Santé Mentale 2014 a porté sur « **Le partage de son expérience comme ressource pour le rétablissement et comme vecteur d'entraide, de reconnaissance et d'existence** ». Elle faisait écho à la formation des « pairs praticiens » en santé mentale qui termine son cursus en octobre 2014.

Les pairs praticiens en santé mentale, ou pairs-aidants, sont des personnes concernées par l'expérience d'une maladie psychique, qui ont fait usage des services de soins psychiatriques. Aujourd'hui, ces personnes ont trouvé un degré de rétablissement qui leur permet de transmettre leur expérience.

Les membres et professionnels des organisations de la CORAASP ont choisi de mettre en avant l'utilité du parcours de vie de la personne comme ressource pour la personne elle-même, pour les personnes concernées par la maladie psychique et pour la communauté. Ce partage de l'histoire de vie permet à la personne d'aider à satisfaire ses besoins d'existence, de reconnaissance et de rétablissement. Ce savoir est également une source d'informations précieuses et d'outils concrets pour les personnes aux prises avec les mêmes difficultés. Ces témoignages sont également un bénéfice pour la communauté, pour une meilleure prévention et compréhension des maladies psychiques.

Carnet de ressources

Dans le cadre du projet artistique 2014, la CORAASP a demandé à chacun de réaliser un bon-ressource en complétant la phrase « Ma ressource c'est... » pour créer un bon illustré. La CORAASP a sélectionnée une vingtaine de bons, réunis dans un carnet de ressources. Ce carnet a été diffusé à des relais de la santé, du social et de l'éducation. Il a été également distribué dans les cantons romands et, le 10 octobre à Sierre, aux passants et aux personnes participant à la cérémonie officielle. Tous les projets ont été affichés dans l'aula de la HES de Sierre, le vendredi 10 octobre 2014, lors de la cérémonie officielle.

Jardin des ressources

Durant la journée du 10 octobre, des stands ont été proposés par les organisations membres de la CORAASP dans le hall d'entrée de la HES. Ils formaient un « Jardin des ressources » où les participants pouvaient partager une activité pour se ressourcer. L'AVEP a proposé un stand de relaxation. Le GRAAP-F a offert des massages de tête ainsi que des cafés et petits biscuits aux participants. L'AFAAP a proposé un moment de jeu collectif avec un puzzle réalisé pour l'occasion qui a été effectué par les visiteurs au gré de la journée. L'ANAAP a proposé une découverte et dégustation de différents thés.

Création artistique collective

Laurent Bortolotti, Cynthia Cochet et Sabine Germanier ont proposé aux membres de la CORAASP de réaliser une création artistique collective mêlant théâtre, écriture et art plastique. Ce travail a été réalisé durant les mardis du mois de septembre 2014 et présenté à la HES lors de la cérémonie officielle sous la forme d'interludes créatifs.

5. Bibliothèque du Relais

Cette bibliothèque fonctionnera à nouveau à partir de janvier 2015. Elle sera ouverte avant tous les groupes de soutien de 18h à 19h, et vous pouvez conserver pendant un mois les ouvrages ou documentation empruntés. Elle est gérée par un membre de notre Comité.

6. Cotisations et dons au Relais *

Pour la cotisation 2015, vous pouvez l'acquitter au moyen du bulletin de versement ci-joint (CHF 60.-/personne ou CHF 80.-/couple).

Pour ceux qui souhaitent nous faire des dons, ils sont toujours les bienvenus !

Merci 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
1200 Genève
CCP 12-10369-9