



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. Conférence-débat avec les « pairs praticiens »

4. 26^e Congrès du GRAAP-Fondation

5. Journées des Schizophrénies 2015

6. Cotisations

*** * ***

1. Le mot du Président

Cher Membres, Partenaires, Ami/es,

Ce trimestre a été particulièrement chargé en évènements.

Les réflexions sur la psychiatrie genevoise se multiplient : le Département de santé Mentale et de Psychiatrie (dont le Professeur J.M. Aubry assure la responsabilité depuis janvier 2015) a créé un groupe de réflexion très ouvert auquel nous avons participé, et qui devrait prochainement remettre ses conclusions sur les directions à donner...

Un forum ouvert organisé par le Service du Médecin cantonal a eu lieu le 20 mai dernier sur le thème « Comment mieux promouvoir la santé mentale à Genève ? ». 102 personnes représentant tous les acteurs dans le domaine de la santé psychique ont participé. Cette formule inédite, avec 21 ateliers sur des sujets proposés par les participants a permis un échange d'idées très riche.

Enfin, un manifeste publié par « l'Alternative » (partis de gauche et les Verts) a fait état dans la presse de leur réflexion sur les problèmes de la psychiatrie genevoise. La réaction du Conseiller d'Etat M. Mauro Poggia a été positive, soulignant que les patients sont les « parents pauvres » dans ce domaine de santé.

Les lieux de vie ou d'hébergement restent un problème crucial à Genève, car il en manque. 120-150 personnes sont en liste d'attente et plus de 100 personnes habitent dans des hôtels souvent de qualité médiocre, et sans accompagnement, aboutissant à des situations dramatiques. Nous poursuivrons notre lutte dans ce domaine.

Nous sommes heureux d'avoir pu accueillir plus de 60 nouvelles familles au Relais en 2014 pour les informer, les aider et leur donner de l'espoir !

Prochainement vous recevrez notre Rapport d'activité 2014... un peu en retard !

2. Les dates à retenir

Groupes de soutien (ou "de parole") : réunion tous les 15 jours sauf les jours fériés, soit : les lundi 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 6 juillet
- Lundi 20 juillet
- Lundi 3 août
- Lundi 17 août

- Lundi 31 août
- Lundi 14 septembre, avec un invité, M. Michel Duccini, infirmier spécialisé en santé mentale, de la consultation ambulatoire (CAPPI) Eaux-Vives
- lundi 28 septembre
- lundi 12 octobre.

Comme vous voyez, nous ne fermons pas pendant l'été.

3. Conférence-débat du 4 mai 2015 : « Les pairs praticiens avec les équipes soignantes »

Depuis quelque temps, nous assistons à la mise sur pied d'une nouvelle dimension dans les soins psychiatriques à Genève. Il s'agit du travail des « pairs praticiens » au sein des équipes soignantes. Treize pairs praticiens ont déjà été formés en Suisse romande ; trois d'entre eux à Genève et deux travaillent au bénéfice des personnes concernées à Genève.

Un pair praticien est quelqu'un qui a vécu ou vit avec un trouble psychique et se base sur son expérience pour aider d'autres personnes concernées sur le chemin du rétablissement. Cette pratique existe déjà dans d'autres pays ; **Mme Esther Hartmann**, psychologue et chargée de projets à Pro Mente Sana (PMS), a proposé à la CORAASP* de réaliser cette expérience à Genève.



Mme Esther Hartmann [3^e à g] parle de l'intégration des pairs praticiens dans le travail des équipes soignantes à Genève. Ici depuis la gauche : Mme Sabine Demski, infirmière à l'Équipe mobile de Psychiatrie adulte, M. Thierry Delachenal, infirmier à l'EM, Mme Hartmann, M. le Professeur Philippe Huguelet, responsable du CAPPI des Eaux-Vives, M. Bernard Freymond, pair praticien à l'EM, Mme Andrea Erhretsmann, pair praticienne au CAPPI Pâquis, Mme Nathalie Bergeon, infirmière spécialisée en santé mentale et M. Jean Dambron, président du RELAIS.

* CORAASP = Coordination romande des associations d'action en santé psychique
Elle rappelle que les échanges informels entre patients ont toujours existé. Ce qui change est la reconnaissance du savoir de l'expérience de la souffrance psychique, un savoir différent mais aussi valable que celui du savoir professionnel traditionnel. Le mouvement des patients a aidé à ce que ce concept se développe. Une première formation était organisée en Suisse alémanique en 2004 avec des résultats positifs.

M. le Professeur Philippe Huguelet, responsable du CAPPI des Eaux-Vives, estime que la formation et l'intégration de pairs praticiens dans les équipes soignantes témoigne d'une psychiatrie communautaire. L'avantage pour les patients est de pouvoir bénéficier d'un « miroir », de profiter de l'expérience de quelqu'un qui est déjà passé par là et qui s'en est sorti. Pour les pairs praticiens, cette pratique contribue à leur propre rétablissement. Et elle permet à l'institution d'offrir un plus aux patients.

Il est important que ce soit de vrais postes de travail, acceptés et respectés en tant que tels par les autres collègues, insiste M. Huguelet. Il arrive que certains collègues, par exemple en milieu hospitalier, soient réticents. Il faut avancer progressivement. A Genève, il s'agit d'un projet pilote d'une année.

A une question sur le choix des candidats et leur motivation, **Mme Andrea Ehretsmann**, pair praticienne au CAPPI Pâquis, répond qu'en discutant avec une patiente après sa sortie de l'hôpital, elle lui avait dit qu'elle allait se rétablir et trouver un emploi après sa sortie. « Elle m'a cru ! » Mme Ehretsmann a entendu parler de la formation de pairs praticiens après une petite formation sur le rétablissement chez PMS. « C'est un enrichissement. Ça permet un recul supplémentaire sur notre rétablissement, qui est un cheminement vers le mieux-être ; le patient est partie prenante dans les soins. »

Depuis février, Mme Ehretsmann travaille 6 heures par semaine au CAPPI Pâquis. Elle accompagne un groupe de rétablissement animé par **Mme Nathalie Bergeon**, infirmière spécialisée en santé mentale. Les participants de ce groupe de dix personnes « travaillent sur comment rester stables, sur ses buts, sur la création des directives anticipées. Pour qu'ils puissent reprendre le contrôle de leur vie. »

Elle se sent bien acceptée par l'équipe soignante et par les membres du groupe, qui lui font confiance et avec lesquels elle entretient des rapports agréables. Mme Ehretsmann a expliqué le fonctionnement de son groupe à tous les patients du CAPPI et de l'unité des Sillons à Belle-Idée.

A la question « Allez-vous tenir le coup longtemps ? », elle répond : « On ne sait jamais. Mais ça se passe bien maintenant. » Elle précise que l'on n'avait pas choisi des « cas faciles » pour ce groupe ; c'était ceux qui voulaient en faire partie. Et à la question « Est-ce que les patients savent qui vous êtes ? », elle répond « Oui, mais pas en détail. »

M. Bernard Freymond, pair praticien à l'Équipe mobile de Psychiatrie adulte (EM), évoque « une longue histoire de dépressions majeures » et révèle que « chaque fois que je sortais d'une crise, je me disais que je devais faire quelque chose pour aider les autres. »



M. Bernard Freymond, ici à dr., parle de son expérience de pair praticien.

Après sa dernière crise il y a deux ans, il a suivi le programme « Mindfulness »** des HUG et a assisté à une conférence sur la guérison à Lausanne. « Je me sent beaucoup mieux depuis que j'ai arrêté de me focaliser sur une cure. Le rétablissement est un cheminement ; il peut y avoir des rechutes.»

M. Freymond travaille six heures par semaine à l'EM depuis février. Sa première expérience a été difficile : il n'a pas réussi à établir le contact avec le patient. Avec **Mme Sabine Demski**, infirmière à l'EM, il a ensuite contacté un autre jeune homme très isolé auquel il a proposé une activité physique – la natation. Quatre sorties plus tard, M. Freymond a l'impression que ce jeune en bénéficie, que pour lui c'est un exploit et qu'il est preneur de la démarche. « Il m'a dit que 'Je ne peux pas rentrer en contact avec les autres personnes'. » Mais M. Freymond pense que « l'on ne pas être bon tout le temps ! ».

[Quelques commentaires sur la présentation de M. Freymond :
Mme Demski : « L'Equipe mobile offre une prise en soins très individualisée. On est seul sur le terrain ; cela peut être difficile. Je vois aussi ce jeune homme et je pense qu'il y a matière à essayer ; je vois une ouverture d'esprit. »

M. Thierry Delachenal, infirmier à l'EM : Nous avons de la chance d'avoir Bernard. Notre travail en est enrichi ! »

Mme Ehretsmann : « Je suis plus entourée dans mon travail. C'est différent. Les patients sont déjà collaboratifs. »]

**Mindfulness = « pleine conscience »

DISCUSSION

Q : Combien de temps dure la formation et comment est-elle organisée ?

R : Elle consiste en trois modules puis un stage de 50 heures. On suit une formation un jour par mois. Elle inclut une réflexion sur les différentes définitions de la santé mentale ; sur les rapports de pouvoir ; sur la communication avec les pairs, les patients, les collègues ; sur les médecines ; sur les différents types de maladies (ou plutôt les différents aspects de la souffrance psychique).

Q : Que font les autres participants de ce programme en Suisse romande ?

R : Un pair praticien est engagé dans un foyer vaudois. Deux hôpitaux considèrent les possibilités. Les infirmiers, médecins et pairs praticiens en Suisse alémanique font partie des formateurs ; on assiste à la naissance d'une communauté de pairs.

Q : Est-ce que la confrontation est un sujet des cours ?

R : La validation du cours inclut la présentation/confrontation avec le public et les médias ainsi que la gestion de la colère.

Q : Mais vous donne-t-on des outils pour gérer la violence ?

R : Non. Mais pour la gestion de crise, oui.

Q : Quels critères pour accéder à la formation ?

R : D'avoir été hospitalisé en psychiatrie. D'avoir la capacité de réflexion sur son passé. Ne pas avoir subi une crise sévère depuis au moins un an.

Q : Qui remplit le carnet de bord (des participants au groupe réhabilitation) ?

R : Les patients eux-mêmes. Les infirmiers leur donnent les outils pour pouvoir le faire. Ils peuvent le montrer à qui ils veulent.

Q : En quoi consistent les directives anticipées ?

R : Ils indiquent, par exemple, la première personne à informer (ou pas informer) si je suis hospitalisé, le fait – si je suis en chambre fermée – que je dois pouvoir sortir tous les deux heures pour fumer, où j'irai après la crise, mon projet de vie... Faire des directives anticipées réduit la peur d'une crise. Elles permettent d'ajuster ses buts pour qu'ils deviennent plus réalistes.

Q : J'espère que vous n'oublieriez pas ceux qui ne sont pas motivés !

R : Ca s'entraîne, avoir du plaisir. Il y a des cours... [Mme Demski : A l'Équipe mobile, nous croyons qu'il est possible d'améliorer la motivation, que c'est une affaire de temps.]

Q : Cette formation existe-elle en France ?

R : Pas en dehors des grandes villes. [M. Huguelet : A certains endroits ça bouge ; à d'autres on pratique une psychiatrie d'il y a 50 ans, très conservatrice, statique. L'utilisation des pairs praticiens donne lieu à un débat dans le monde médical.]

A NOTER: un site des pairs praticiens

<http://www.re-pairs.ch/>

4. Congrès du GRAAP-Fondation Vaud-Lausanne, 6-7 mai 2015

Ce congrès, toujours très bien organisé, avait pour thème cette année « Vie affective, sexualité, désir d'enfant ». Un thème difficile qui a été abordé avec compétence, simplicité et humanité par tous les intervenants et dans les échanges avec les participants. Ci-dessous, quelques points et réflexions :

- La rencontre entre deux êtres – quelle aventure ! Qui ne s'apprend pas... Il n'existe pas de formation...
- La santé sexuelle et les droits sexuels sont des dimensions humaines. La santé sexuelle fait partie de la santé psychique.
- 16 « ateliers citoyens » ont été organisés par la CORAASP dans les différents cantons, avec un retour du vécu des participants sur ces questions.
- Comment trouver des solutions aux problèmes de vie sexuelle en institution ? Comment pouvoir obtenir une « assistance sexuelle » dans certaines conditions ? Quels sont les risques et comment les éviter si l'on désire des enfants ?

... avec des témoignages vrais magnifiques.

Bravo au GRAAP !

5. Journée des Schizophrénies 2015

C'est notre action annuelle grand public entrepris en partenariat avec des soignants du Département de Santé Mentale et de Psychiatrie. Les buts : information et déstigmatisation. Elle a eu lieu le 28 mars devant l'Hôpital cantonal de Genève (HUG). Notre stand était bien placé mais la fréquentation à été faible. Merci aux soignants et aux membres du comité qui ont participé.

En 2016 ça sera à Carouge.

6. Cotisations et dons au Relais *

Pour ceux qui n'auraient pas encore payé 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.

Nous souhaitons à tous un bon été !
Le Relais sera toujours là pour vous aider.