



pro mente sana

juin 2002

Lettre trimestrielle N° 16

EDITO

Maladies psychiques : Quelle guérison ?

Cette question fut l'une de celles débattues lors de la saison en cours de Psy-Trialogue. Elle nous semble particulièrement intéressante à la lumière des remises en cause et des secousses qui agitent le monde de la santé mentale en général et de la psychiatrie en particulier. Tous les indicateurs sont au rouge vif. Dernière statistique à tomber sous nos yeux, celle du nombre des prises en charge en psychiatrie infanto-juvénile dans le canton de Fribourg. Les cas ont plus que doublé au cours des cinq dernières années. Partout où l'on tourne son regard, les besoins explosent, les systèmes de soins sont surchargés, les équipes soignantes connaissent des états de stress et de burn-out, et les patients en pâtissent.

Certes, les politiques sont à pied d'œuvre pour tenter de comprendre le phénomène et envisager d'autres mesures que faire toujours plus de la même chose... Des spécialistes en santé publique essayent de faire avancer notre compréhension pour trouver des solutions pragmatiques et, inévitablement, novatrices.

Pro Mente Sana essaye, à la mesure de ses modestes moyens, d'apporter sa pierre à l'édifice. En rappelant sans cesse qu'on ne peut continuer à se passer plus longtemps de l'expertise et de la sagacité des personnes concernées elles-mêmes. Que la souffrance institutionnelle est autant subie par les soignants que par les patients et que les uns et les autres sont embarqués en définitive sur le même bateau. Que la question de la santé mentale est un enjeu de société et qu'il faut sortir d'une ornière exclusivement médicalisante ou psychiatisante pour réfléchir aux conditions socioculturelles qui conduisent un individu à se retrouver largué sur le bas-côté de la route. Et, c'est ici le thème, que l'on ne peut penser efficacement ces questions sans chercher à mieux appréhender les processus de guérison.

La notion de résilience est à la mode... On connaît mieux maintenant certains facteurs de protection, y compris en santé mentale. Mais il reste des fossés à franchir pour commencer à réellement comprendre la guérison. Qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné de son histoire, une personne auparavant sujette à de multiples rechutes commence à se rassembler pour s'engager sur un chemin vers le mieux-être ? Quelles ressources internes auront été mobilisées en elle, par qui et par quoi ? Quelles interactions avec son environnement, quels liens avec quels partenaires, auront été stimulés et auront finalement fait sens ?

La maladie comme la guérison sont toujours vécues par les individus comme des histoires de vie. Quelles sont les narrations qui aujourd'hui peuvent conduire les individus à construire du mieux-être et celles qui, au contraire, les maintiennent ou les enfon-

cent dans des états morbides ? Quels sont les grands pourvoyeurs de ces narrations à l'œuvre sur des populations entières ? Nous avons bien sûr déjà certains éléments de réponse...

A l'heure où un réductionnisme biologique inquiétant veut ramener la complexité du fonctionnement affectif et relationnel de l'humain à celui d'un tas de cellules, ne faut-il pas montrer, à défaut d'encre démontrer, comment l'insertion d'une personne dans un réseau de relations et de sens peut influencer jusqu'au hardware de son être biologique ? Les défauts de circulation de certains neuro-transmetteurs dans certaines zones corticales des personnes psychotiques ou dépendantes sont elles la cause ou la trace, la « cicatrice biologique » d'une certaine souffrance ? Peu importe, à la limite... Ce qui nous intéresse ici, c'est que des ajustements ou des réponses contextuels, environnementaux, sociaux et culturels peuvent avoir un impact thérapeutique majeur jusqu'au cœur du système nerveux individuel, ce que reconnaît d'ailleurs le rapport sur la santé mentale dans le monde de l'Organisation mondiale de la santé (2001).

Sans en avoir encore beaucoup mieux que l'intuition, nous croyons quant à nous qu'une bonne partie de la réponse à ces questions est à trouver dans la reconnaissance et la mise en valeur de la capacité contributive de la personne. Les processus conduisant à la désinsertion et au délabrement des individus fonctionnent tous selon une logique de disqualification. La personne est niée dans sa capacité d'assumer, de comprendre, de participer, de contribuer. S'il peut arriver à chacun ou chacune de connaître des états ou des périodes où cette capacité contributive est réduite, elle ne l'est jamais à néant, même dans les cas les plus graves. Quels sont alors, dans l'environnement immédiat des personnes, dans les mécanismes de prise en charge ou de prise en soins, la part qui reconnaît et valorise encore cette capacité contributive et celle qui la nie, et alors : à quel prix ?

Quelle guérison ? Nous pensons qu'un des enjeux en santé publique est aussi de comprendre cette puissance de la narration qui fait place ou bien disqualifie. L'œuvre collectif devient alors celui de proposer des constructions narratives et des espaces sociaux habitables pour celles et ceux qui, temporairement ou durablement, auront débarqué d'une norme au demeurant de plus en plus floue. Et cette santé publique là devra descendre au contact des personnes concernées pour comprendre comment ceux qui remontent la pente le font, avec l'aide ou parfois aussi en dépit des offres de soins et d'assistance... (jdm) ■

RECOMMANDATIONS venant du domaine psychosocial.

Dans le rapport d'activités 2001, le conseil psychosocial décrit sa création et son fonctionnement de mai à décembre 2001. Suite à ces sept premiers mois d'activité, certaines observations nous sont apparues suffisamment saillantes ou répétitives pour justifier une mise en forme ainsi que l'avancement de plusieurs recommandations.

Au vu de l'ampleur croissante des problèmes psychiques dans notre société s'impose l'idée d'une nécessaire complémentarité dans les modes de prise en charge, entre préventif et curatif (ou, à défaut, palliatif), médical et social, institutionnel et associatif, relationnel et bio-médical, voire alternatif.

Au niveau préventif et social:

«*Mieux vaut prévenir que guérir*», ce dicton est connu de tous, encore faut-il pouvoir l'appliquer à tous les domaines. Il semble plus facile de parler de vaccins contre la grippe, de prévention des accidents que d'avancer des propositions dépassant des déclarations d'intention générale en matière de santé mentale. Certes, la question devient si sensible, et si lourde, que la santé publique met actuellement les bouchées doubles pour mieux comprendre à quoi correspond ou fait suite l'explosion des besoins de prise en charge, et comment l'on pourrait agir déjà en amont des difficultés.

La **reconnaissance et la prise en compte du bien-être et mal-être psychique nous semble primordiales**, car les études tentent à prouver que plus un mal psychique est détecté tôt, mieux on peut en infléchir ou encadrer l'évolution. D'une manière générale, la préoccupation grandit dans notre société face à la problématique de la santé mentale, et les perceptions et revendications collectives évoluent elles aussi.

Pourrions-nous parler de *séance d'informations sur la santé psychique dans les écoles*, au même titre que celle se donnant sur la sexualité, la drogue ?

Pourrions-nous *être à l'écoute et déculpabiliser le mal-être psychique*, de sorte à lui réserver une place à l'intérieur des espaces professionnels et sociaux ?

Quelle place créer pour *l'information aux médecins généralistes, aux médecins ou métiers d'urgence* qui sont dans les premiers à être confrontés à la difficulté psychique, dans une logique qui ne soit pas juste technique mais fasse place à la préservation de l'insertion et de la capacité contributive des personnes ?

Au niveau institutionnel et associatif:

Bien des structures existent ou tentent d'exister. Il nous paraît important de préserver et développer cette **diversité des offres, qui doit pouvoir permettre une certaine liberté de choix des individus (selon ce principe que tous n'ont pas besoin de la même réponse au même moment), et ce, sans créer la dépendance ou la demande !**

Il est primordial que ce soit **un esprit de solidarité et de complémentarité, partenariat** (et non pas de compétitivité !) qui prime dans les échanges et la prise en charge du problème ou de la personne en souffrance. A ce titre, il faut questionner sans agressivité mais sans complaisance l'évolution des modes de financement et leurs effets, qu'ils soient vertueux ou pervers.

Pouvons-nous imaginer des structures d'aide ou de prise en charge se situant déjà *en amont de la maladie psychique* ?

Tels par exemple des «*appartements protégés*» qui puissent recevoir des personnes en «*début*» de souffrance psychique, ne se sentant pas suffisamment bien pour vivre seules et pas suffisamment mal pour être déjà en foyer, ou à l'assurance-invalidité ? Quelques appartements protégés existent déjà en vue de la «*réinsertion*», de la reprise d'autonomie. *Le côté prévention et réinsertion doivent pouvoir coexister, chacun ayant sa place, non pas l'un au détriment de l'autre !*

Quel soutien apporter aux groupes d'entraide qui cherchent à se créer ou se faire connaître ? La

plupart de ces groupes fonctionnent sur le bénévolat (ce qui peut épuiser les énergies). Quelle « publicité » faire pour que les patients, professionnels et proches connaissent ces lieux, Et pour que leur « parole » soit prise en considération dans le « partage » de la prise en charge ?

D'où l'utilité de lieux tels le psy-trialogue... par exemple !

D'où la revendication que les structures de soins participent à la mise sur pied et au soutien d'associations d'usagers. L'expérience a montré que celles-ci sont fragiles, et que leur pérennité est grandement améliorée lorsqu'il y a investissement de la part des institutions psychiatriques. Celui-ci peut prendre la forme d'une mise à disposition de locaux ou d'un soutien administratif. Nous pensons que le développement d'associations d'usagers à proximité de chaque institution est une nécessité incontournable dont tous les acteurs tireraient bénéfice. Elle permettrait l'établissement d'un vrai dialogue où la voix des usagers serait prise en compte et pourrait apporter sa contribution à l'amélioration du système de soins. Dans le même ordre d'idées, il est souhaitable que des places soient réservées aux ex-patients dans les instances de décision des institutions.

Au niveau médical et pourquoi pas alternatif:

Bien des questionnements parvenant à Pro Mente Sana se posent sur la « justesse » des approches médicales et médicamenteuses, de même que sur la « liberté de choix » face aux traitements. **Il est évidemment nécessaire que le patient reçoive une information juste et détaillée sur sa maladie et son traitement, et sur les alternatives à celui-ci.** De plus en plus, la recherche montre que la « compliance » (accord du patient envers son traitement) est nécessaire à la réussite dudit traitement. **Prendre le temps de dire, d'expliquer et même de négocier fait autant partie de l'acte de soin que de prescrire, ou proscrire !**

Nous avons été aussi questionné très souvent sur *comment choisir un psychiatre ou une psychothérapie !* A part les choix pouvant être déterminés par le lieu géographique, la disponibilité du soignant, le « feeling » entre les « partenaires », la prise en charge financière de la démarche, *le patient recherche souvent une forme de thérapie*

adaptée à sa problématique (analytique, gestalt, systémique, comportemental, etc) . Serait-il possible que le « psy » *définisse d'emblée son/ses offres de prise en charge*, dans une liste ou même le bottin de téléphone, ce qui pourrait éviter un « ping pong » et une perte d'énergie inutile ?

Y a-t-il une approche pouvant prétendre à 100% de résultats positifs ? Une solution, bien suisse il est vrai, n'est-elle pas de pouvoir trouver un *juste milieu entre diverses approches, celles médicales ou celles dites alternatives* ou en tout cas de discuter de cela avec les personnes directement concernées et leur désir ? Et comment aménager un accès à une diversité des modes de prise en charge au-delà du choix de chaque baron dans chacune des baronnies du système de soins ?

Quelles finances sont nécessaires pour garantir une liberté de choix aux « handicapés (psychiques) » ? Pro Mente Sana s'associe à d'autres associations pour demander que le montant des finances accordées soit respectueux des besoins, des nécessités et des désirs ! Réduire l'allocation des ressources aux seuls besoins (évalués comment et par qui ?) au détriment des attentes et des désirs peut conduire à de sérieuses impasses. L'adhésion des personnes concernées à l'offre qui leur est destinée peut aussi conduire à des économies... Une logique économique digne de ce nom (dont la nécessité n'est pas contestable) doit aussi englober le long-terme et une vision globale, dimensions peu accessibles à une certaine pensée bureaucratique et technocrate.

Le « mieux-être » des personnes souffrant de troubles psychiques est une priorité pour nous, et nous porte à reconnaître l'importance du milieu social, médical, économique-politique, institutionnel, associatif... C'est un enjeu démocratique, un enjeu de société dont nous avons à être tous partenaires. (azj/jdm) ■

Conseil téléphonique anonyme et gratuit

Conseil psychosocial: 022 718 78 42

Conseil juridique: 022 718 78 41

lu-ma-je 10h à 13h

L'ASSOCIATION ROMANDE PRO MENTE SANA
est heureuse de vous convier à deux soirées publiques
consacrées au thème

Santé mentale et monde du travail

le mercredi 5 juin 2002 à 20h

à la salle du Forum, Hôtel le Grenil, avenue Ste-Clotilde 7 à Genève
(entrée libre)

le mercredi 11 septembre 2002 à 20h

au Buffet de la Gare à Lausanne



Intervenants :

Dr Jean-Pierre Papart,

coordinateur de la priorité santé mentale de la planification sanitaire qualitative
du canton de Genève, sur le thème :

« La santé mentale au travail comme stratégie de santé publique ? »

Dr Gustavo Basterrechea,

médecin-adjoint aux institutions psychiatriques du valais romand,
service de psychiatrie de liaison de l'hôpital de Sion, sur le thème :

« Quelle réponse de soins à la détresse psychique en milieu de travail ? »

Ces interventions seront suivies d'un débat avec le public.

MERCI DE BIEN VOULOIR DIFFUSER ET FAIRE CIRCULER CETTE INFORMATION

Lettre trimestrielle de l'Association romande Pro Mente Sana

40, rue des Vollandes – 1207 Genève – Tél: 022/ 718 78 40 – Fax: 022/ 718 78 49 – CCP 17-126 679-4
Courriel: info@promentesana.ch