

QUATRE PROJETS
NOVATEURS
DANS LE DOMAINE
DE LA
SANTÉ PSYCHIQUE

REPRISE D'UN PSYTRIALOGUE EN 2011 À GENÈVE

Esther Hartmann, psychologue, chargée de projets, Pro Mente Sana

Pro Mente Sana a le plaisir de vous inviter à participer à la nouvelle saison du psytrialogue à Genève. La première édition aura lieu le mercredi 23 mars 2011 à 18 h 30, salle du Club Alpin (1, rue du Vieux-Billard, 1205 Genève) sur le thème: « Nos regards sur la souffrance psychique ».

En effet, après trois ans de pause, Pro Mente Sana a décidé de réorganiser une nouvelle saison de psytrialogues avec davantage de partenaires que les saisons précédentes.

Le thème choisi pour le 23 mars est issu des nombreuses interrogations et réflexions menées lors des différentes réunions consacrées à cette nouvelle saison.

Qu'est-ce que le psytrialogue?

Le psytrialogue est une modalité d'échange autour du vécu de malades et d'anciens malades, de proches et de professionnels, un espace où partager sa propre expérience et s'enrichir de celle des autres. Pendant longtemps, les patients se sont trouvés confinés dans le rôle d'objet de traitement, les proches étaient considérés comme des perturbateurs et les professionnels comme détenteurs du savoir. Ils se rencontrent en tant que participants au psytrialogue et accèdent de ce fait tous au même statut. Une telle situation d'échange libre et égalitaire n'a pas d'équivalent.

La présence d'animateurs favorise des échanges équilibrés entre les participants. La parole de chacun se voit ainsi respectée sans qu'aucun jugement de valeur ne soit émis sur son contenu.

Toute personne intéressée ou concernée par le vécu de la maladie psychique peut participer aux séances du psytrialogue. Il n'est pas nécessaire de s'y inscrire, ni de s'engager à participer à un nombre déterminé de séances. La participation est libre, anonyme et gratuite.

L'émergence des psytrialogues

Le psytrialogue (ou *Psychose-Seminar*) est né à Hambourg au début des années 1990 de la rencontre entre le milieu académique et des malades psychiques. Lors d'un séminaire animé par le Dr Thomas Bock autour de la psychose, des patients, dont Dorothea Buck, se manifestèrent pour souligner que l'on ne pourrait prétendre parvenir à une compréhension élargie du phénomène sans considérer le niveau de l'expérience concrète et subjective des patients et de leur entourage. Le Dr Bock fut convaincu par cette déclaration et organisa, avec M^{me} Buck, des ateliers d'échange spécifiques, réunissant trois publics: les personnes concernées, leur entourage et les professionnels de la santé et du social. Le psytrialogue était né.

Ces ateliers essaimèrent rapidement dans le monde germanophone et s'étendirent, en Suisse alémanique, dès 1997, grâce au soutien très actif de la fondation suisse Pro Mente Sana.

Pro Mente Sana Suisse romande initia la création du premier psytrialogue en 1999, à Genève. Les psytrialogues s'y réunirent jusqu'en 2007, plusieurs fois par an.

En 2010, à la suite de nombreuses sollicitations, Pro Mente Sana décida d'organiser une reprise du psytrialogue à Genève. Le GREPSY (Groupe de réflexion et d'échange en santé psychique) fut associé au projet et diverses associations du domaine de la santé mentale furent conviées à y participer.

AETOC, ATB&D, Le Relais, le R.E.E.V., Pro Infirmis, le Bureau central d'entraide sociale (BCAS), Arcade 84, l'Atelier Galiffe, l'Hospice général, la Croix-Rouge

genevoise, ainsi que d'autres organisations de personnes concernées, de proches ou de professionnels, répondirent favorablement à cette invitation et se réunirent à plusieurs reprises afin d'organiser ces rencontres.

Ainsi, Pro Mente Sana a contribué à la mise en place d'un groupe de travail informel au sein duquel chacun, dans la mesure de ses moyens, apporte avec ses compétences, ses suggestions, ainsi que le soutien logistique et financier indispensable à la pérennisation du projet. Ce travail commun est le reflet de l'esprit d'ouverture et d'indépendance qui caractérise le psytrialogue.

Grâce à cette belle énergie, deux dates ont ainsi pu être fixées (23 mars et 15 juin 2011) et un concours d'illustration graphique a été lancé à l'intention de toute personne intéressée par la conception du matériel d'information.

Toutefois le psytrialogue ne pourra exister sans la participation de nombreuses personnes, qu'elles soient malades, proches ou professionnelles.

C'est pourquoi nous nous réjouissons de vous rencontrer ce 23 mars 2011 pour débattre des regards portés sur la souffrance psychique.

www.promentesana.org

DANCE WITH ME

Benedetta Barabino, directrice,

et Karine Mazza, responsable de la communication

Fondée en janvier 2009, l'association Dance with me a pour but de promouvoir la santé des individus et de la communauté en encourageant la prise de conscience et l'expression des capacités créatives inhérentes à chaque personne.

La danse, entre autres, est le moyen par lequel nous cultivons le dialogue, le sens d'appartenance et l'esprit de participation à la communauté.

C'est dans ce but que nous développons le programme *Dancing Communities* au sein de différentes communautés ainsi que dans le milieu des soins psychiatriques en Suisse, avec le soutien de Pro Mente Sana.

Dancing Communities est un programme basé sur la méthode éducative du danseur et chorégraphe de renommée internationale, Pierre Dulaine. Ce dernier propose depuis quinze ans déjà son programme de sensibilisation à la danse de salon, *Dancing Classrooms*, dans des écoles primaires et secondaires aux Etats-Unis.

Méthode ludique et accessible, *Dancing Communities* permet aux participants de se centrer sur leurs propres ressources par le biais de la danse en couple, en les invitant, pas à pas, à renforcer la confiance en eux, la fierté et le sentiment de réussite. Ce programme développe l'écoute envers soi-même et la sensibilité à l'égard de l'autre. En valorisant chaque individu, il encourage l'empathie, le tissage de liens sociaux, l'entraide et la participation active

de chacun au sein de la communauté par un autre moyen que la parole.

La clinique La Métairie, à Nyon, a été la première institution psychiatrique à accueillir ce projet en Europe. Le programme a été adapté à l'institution sous forme de modules auxquels ont été conviés les patients et les soignants. Les participants ont appris les pas et le rythme de danses aussi différentes que le merengue, le fox-trot, la rumba, le tango, le swing, la valse. En encourageant la participation du personnel soignant, cette démarche représente aussi un moyen original et innovant d'ouvrir de nouvelles possibilités de dialogue entre soignant et soigné.

La durée du cours, le nombre de séances ainsi que leur fréquence sont adaptés aux besoins et aux nécessités de la structure de soins qui accueille le programme. Les danses enseignées dépendent nécessairement du nombre de séances.

Joie, bonheur, bien-être, bonne humeur, légèreté et plaisir sont les sentiments que les participants associent à l'expérience *Dancing Communities*. Se concentrer sur le mouvement et être à l'écoute de l'autre, leur permet d'oublier tristesse et soucis. Expérimenter sa propre capacité d'éprouver de la joie et du plaisir même dans un moment de crise et de détresse leur offre de l'espoir pour l'avenir et un moyen de faire face aux difficultés. Les soignants ont remarqué un changement « étonnant » chez les patients tant au niveau de leur moral que de leur capacité d'interaction avec les autres et de la confiance en soi. Ils attribuent ce changement à la mise en valeur des ressources des participants au-delà des symptômes et de la maladie.

En dansant ensemble, soignants et soignés découvrent une relation égalitaire qui encourage chez les patients une plus grande indépendance et chez les soignants un nouveau regard sur les potentialités des patients.

Le fait d'apprendre à se mettre en rythme avec l'autre, à travers la musique et le mouvement, stimule la socialisation. Une dynamique d'encouragement réciproque et d'entraide s'établit à l'intérieur du groupe dès la première séance.

Ces résultats mettent en évidence l'impact thérapeutique de la démarche sur la relation de la personne avec elle-même et avec les autres. En se centrant sur les ressources des participants, le programme permet l'émergence de capacités inconnues auparavant.

A la suite de ces expériences, l'association Dance with me souhaite également installer *Dancing Communities* de manière régulière dans un espace communautaire tel qu'une maison de quartier. En créant un lieu de socialisation et de partage, elle désire favoriser la création d'un réseau entre la communauté et les personnes en difficulté sociale et psychologique. En effet, les personnes en difficulté font partie intégrante de la communauté et constituent aussi une ressource fondamentale pour celle-ci.

Ce projet se fixe les buts suivants:

- créer un lieu où la communauté, tous niveaux sociaux confondus, peut se retrouver à travers une activité commune;
- encourager la réinsertion des personnes en situation de rupture dans leur communauté;
- offrir une plateforme de rencontre et d'échange pour les diverses associations concernées par la santé mentale;
- favoriser une reconnaissance sociale et une valorisation des compétences développées en encourageant les participants ayant déjà suivi un cours à s'engager en tant qu'« assistants » dans les cours suivants;
- dépasser les différences et laisser tomber les étiquettes, en mettant les personnes à un même niveau.

Dans cette perspective, ce projet vise, par le biais de la danse, à réunir la communauté avec ses différents partenaires.

www.dance-with-me.org

PSYFOR: UNE ASSOCIATION D'ASSOCIATIONS D'ENTRAIDE DE PERSONNES CONCERNÉES ET DE PROCHES, SOUTENUE PAR PRO MENTE SANA, PROPOSE UN COURS ET UN FILM À VOCATION PÉDAGOGIQUE

Ariane Zinder, psychologue, responsable du conseil psychosocial, Pro Mente Sana

Genève a la particularité de bénéficier d'un foisonnement d'associations qui travaillent dans le domaine de la santé mentale (voir www.grepsy.ch).

Cinq associations d'entraide autogérées (AETOC, ATB&D, l'Expérience et le R.E.E.V. pour les personnes concernées, Le Relais pour les proches) – soutenues par Pro Mente Sana et Le Biceps, deux associations professionnelles – travaillent en partenariat pour se faire connaître. L'objectif est de démontrer que les personnes ayant connu une maladie psychique ou ayant accompagné un proche ont développé une expertise, un savoir du vécu indispensable et complémentaire au savoir des professionnels. Les associations d'entraide se proposent d'être partenaires dans le réseau médical et social.

Un cours intitulé « Troubles psychiques et associations d'entraide: regards, ressources, rôles » est dispensé collectivement par ces associations depuis 2003 dans le cadre de la formation continue des Hôpitaux universitaires de Genève, de l'Hospice général et de la FSASD (aide à domicile), la formation de la Haute école de santé et de la Haute école de travail social ou encore le programme d'enseignement postgradué en psychiatrie communautaire à l'intention des médecins.

En mars 2008, ces associations ont créé l'association PSYFOR dans le but de poursuivre le développement de cet

enseignement et de récolter des fonds pour produire des documents écrits et audiovisuels, ainsi que tout autre support susceptible de contribuer à atteindre ces objectifs.

Un film de témoignages a été réalisé en 2009. Il a été présenté au personnel infirmier psychiatrique de Belle-Idée (HUG) et fera partie du cours donné aux étudiants psychologues de l'université de Genève dès l'automne 2011. Il s'agit là non pas d'un film ayant pour but d'être diffusé auprès du grand public, mais d'un véritable outil pédagogique. Les personnes qui y témoignent à visage découvert décrivent des moments clés de leur histoire: la maladie et sa découverte, les traitements, la relation aux autres, ce qui les a aidés à traverser leur maladie.

Un homme d'une cinquantaine d'années raconte comment, alors qu'il était enfant, il a entendu une voix l'appeler par son prénom. Une jeune femme raconte son trouble obsessionnel compulsif et comment elle a commencé, à l'adolescence, à se laver trop souvent les mains, à se doucher trop longtemps. Une femme raconte comment, déjà à l'âge de huit ans, elle priait constamment pour éloigner le mauvais sort. Un homme décrit comment, dans son enfance, la perception qu'il avait de la réalité ne se limitait pas à ce qu'on perçoit habituellement mais s'étendait à un monde invisible qu'il était seul à percevoir. Le rapport de ces personnes aux autres, à leurs parents ou à leurs enfants, est aussi évoqué. La difficulté de reconnaître, accepter puis vivre avec ce type de maladie transparait de chaque témoignage. Des proches témoignent également. Un père évoque la première hospitalisation de son fils, puis le désarroi qui envahit toute la famille. Une mère décrit comment la souffrance de son enfant, qu'elle n'arrivait pas à soulager, lui était insupportable. Une autre fait le récit des nuits durant lesquelles son fils, qui inversait le jour et la nuit, s'évertuait à changer les meubles de place. Ces témoins racontent aussi la solitude dans laquelle les plonge la maladie: les amis qui ne comprennent pas et qui s'éloignent, mais aussi leur propre difficulté à partager avec d'autres cette situation alors indicible.

Au-delà de tous ces récits, on comprend que chaque individu reste capable de développer des ressources et des outils pour avancer sur le chemin du rétablissement, du *recovery*, que ce soit avec l'aide des professionnels de la santé, au cours des hospitalisations, par le besoin de comprendre et la recherche de documentation sur Internet notamment, et avec la capacité d'anticiper et de prévenir la rechute.

Les personnages du film PSYFOR témoignent du fait que ce processus de rétablissement a été facilité par la rencontre, l'aide et le soutien de « pairs », dans des associations d'entraide. Certaines personnes ont même trouvé dans la création ou la participation à ces groupes d'entraide un engagement essentiel à leur parcours, valorisant leurs compétences tout en développant une solidarité et un échange d'expériences qui favorisent le rétablissement.

JOUER POUR PRÉVENIR LE JEU EXCESSIF: SUR LES TRACES D'UNE EXPÉRIENCE POSITIVE

« Dialoguer c'est considérer l'autre comme autant capable de vérité que soi » Marcel Conche, philosophe
Yaël Liebkind, coordinatrice à Rien ne va plus et intervenante spécialisée en addictions

Actuellement, la thématique du jeu, et surtout des jeux virtuels, est beaucoup débattue. Depuis plusieurs années, des voix s'élèvent pour exprimer leur inquiétude dès que sont évoquées les questions liées aux nouvelles technologies informatiques de communication et de loisirs. Leur facilité d'accès et le manque de moyens pour faire face aux excès préoccupent bon nombre de personnes, parents, éducateurs, enseignants. De leur côté, les plus jeunes, très à l'aise avec ces médias dont le téléphone mobile est un peu l'emblème, sont demandeurs.

Face aux tensions que j'ai vu émerger dans ma pratique, je me suis demandé dès 2006 comment aborder au mieux la question de la prévention du jeu. Et principalement comment aborder les jeunes à qui on reproche un peu systématiquement de passer trop de temps devant un écran. J'ai écouté des parents démunis devant l'ampleur des conflits générés par le temps d'utilisation des écrans. J'ai aussi entendu des professionnels reprocher aux parents de ne pas mettre clairement ou suffisamment tôt des limites aux enfants et de démissionner devant la difficulté. Entre l'école et les parents, on se renvoyait la responsabilité sans trouver de solutions durables. A la recherche d'un moyen permettant de créer du dialogue là où il avait été rompu, j'ai imaginé un jeu. L'idée était de donner la parole aux jeunes à propos des univers technologiques qu'ils connaissent et aiment. Afin qu'ils aient l'espace pour dire ce qu'ils vivent, pour montrer ce qu'ils savent, pour partager ce qu'ils aiment et aussi leurs interrogations, il fallait trouver un moyen de les encourager à mettre en mots ce que ces technologies représentent pour eux. Donner de la valeur à leurs compétences en somme. Mais aussi créer de nouvelles voies, face à un problème nouveau, pour qu'ils s'interrogent dans un climat propice sur ces représentations un peu « prêtes à penser » parfois.

Je me demandais aussi comment aborder leur manque de distance critique face à la prolifération de produits sans cesse obsolètes qui les oblige à consommer toujours davantage pour rester dans le coup. A l'occasion de la fête de clôture des journées « l'Éducation donne de la force » en juin 2007 au Parc des Bastions sur le thème « Mettre des limites », nous avons mis sept élèves de 16 ans autour d'un jeu vidéo en réseau fermé avec des collègues du Cycle d'orientation de Montbrillant (GE). Nous leur avons proposé de s'engager dans un jeu et d'accueillir les adultes que nous invitions à prendre place dans la partie. Les jeunes devaient expliquer l'action en cours dans le jeu et montrer aux adultes comment prendre les commandes de leur avatar. Animer

une activité de ce type sous une tente dans un parc public semblait difficile à réaliser. Nous avons réussi à brancher sept ordinateurs en réseau durant plusieurs heures et à initier plusieurs adultes à un jeu vidéo qu'ils n'avaient jamais osé aborder. L'expérience a été très positive grâce à l'attitude enthousiaste des jeunes qui ont montré beaucoup de patience et d'habileté pour permettre aux adultes de dépasser leurs appréhensions. Leur capacité à entrer en relation à partir de ce qu'ils aiment faire a été d'une grande inspiration.

A l'opposé, nous avons constaté une grande réticence chez les adultes, révélant leur gêne et des a priori, probablement peu favorables au dialogue. Ces réactions contrastées révélaient le fossé d'incompréhension illustré par les familles qui nous consultaient. Cette expérience unique a donné naissance à l'outil de prévention du jeu excessif *In medias*. Alliant la prévention d'une addiction au dialogue philosophique en communauté de recherche, *In medias* est une approche innovante de la prévention en matière de comportements excessifs et un outil amené à se développer pour répondre aux besoins dans ce domaine.

Comment ça marche? A partir de la lecture d'un texte illustrant une diversité de points de vue de protagonistes qui discutent et s'interrogent, les participants d'un atelier de *dialogue philosophique en communauté de recherche* sont encouragés dans le questionnement. Après une phase de récolte de questions, le groupe choisit la question qui fera l'objet d'une délibération. Le processus vise à aider chacun à penser par et pour soi-même, dans un esprit de coopération, de respect et de liberté d'expression. La co-construction d'une réflexion collective engage chacun à écouter et à donner de la valeur à chaque point de vue, et à apprendre à étayer, définir, préciser, développer ses raisonnements. Avec *In medias*, la prévention s'appuie sur le développement d'une réflexion critique qui peut se partager et s'enrichir par l'interaction constructive avec chaque membre de la recherche. Ainsi, et avec l'expérience de la recherche en groupe, chacun peut être à même de mieux se situer et aborder les situations conflictuelles avec une ouverture au dialogue plus propice à la compréhension mutuelle.

www.riennevaaplus.org

RUE DES VOLLANDES 40
1207 GENÈVE
TÉL. 0840 0000 60 (TARIF LOCAL)
FAX 022 718 78 49
CCP 17-126 679-4

info@promentesana.org
www.promentesana.org