

N° 120 /// Novembre-décembre 2017

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Psychoéducation:
des clés
pour avancer



Le Graap fête
ses 30 ans en 2017

graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

4 Dossier
Psychoéducation:
des clés pour avancer
Rien n'est figé dans
l'existence. Lorsqu'on est
confronté à la maladie
psychique, il est toujours
possible d'acquérir de
nouvelles compétences,
de s'entraîner à la gestion
des émotions ou à la
résolution de problèmes.

10 Actuel
L'aide sociale
de longue durée
Être à l'aide sociale
pendant longtemps n'est
pas sans conséquences
sur la santé. Le point sur
la situation des personnes
touchées qui sont en
augmentation.

Brèves de la Coraasp

12 Vie des associations
Anorexie, boulimie:
un lieu pour en parler

13 Bal de l'Entraide
«Nous pouvons tous
avoir besoin du Graap»

14 Entretien
«Les patients sont
notre vrai patron!»

16 Société
La violence
psychologique
dans le couple

18 J'ai lu - J'ai aimé
Trois livres

Annonce
Théâtre de l'Esquisse

20 Éclairage
Insomnie: effets
sur la santé

21 Sous la loupe
Handicap et maladie
psychique: double
stigmatisation

Annonces

22 Chronique
Dernière séance!

Annonces

23 Activités et coordonnées
des membres de la Coraasp

24 Agenda
du Graap-Fondation



LA PSYCHOÉDUCATION, UN CONCEPT EN MOUVEMENT

Se former et s'informer pour mieux maîtriser sa maladie, pour mieux accompagner son proche souffrant de troubles psychiques. C'est le principe de base de la psychoéducation. Son objectif? Permettre aux personnes de surmonter leurs troubles par l'apprentissage et l'acquisition de compétences. Dans le dossier de ce numéro, «Diagonales» a voulu explorer les différentes facettes de ce concept au nom familier pour beaucoup, mais dont la véritable signification reste souvent mystérieuse.

La version classique de la psychoéducation, née dans les années 1970, réunit un groupe de pairs (personnes concernées par la maladie ou proches) pour une série de séances alliant cours et partage d'expériences. La formule est aujourd'hui largement répandue et a fait ses preuves, comme en témoignent nos articles sur des expériences genevoises et fribourgeoises.

Mais avec le temps, de nombreuses autres façons d'acquérir des connaissances sur la maladie et les traitements, que l'on peut associer à de la psychoéducation, ont vu le jour. Les prestations à la croisée des chemins entre éducation et psychologie que propose Roland Hifler dans ses centres en sont un exemple marquant, adapté aux enfants et aux jeunes adultes. Les plateformes Internet, comme le programme e-motion du Réseau fribourgeois de santé mentale, en sont une autre illustration, permettant d'atteindre des personnes isolées. Et depuis peu, un nouvel outil a fait son apparition: les «serious games», ces jeux vidéo «sérieux» à visée thérapeutique et/ou informative. Avec eux s'ouvre une nouvelle palette des possibles qui permettra certainement de toucher les nouvelles générations.

Quelle que soit sa forme, l'idée de la psychoéducation est toujours la même: transmettre des compétences et des connaissances aux personnes concernées, aux proches, voire à un plus large public dans le cas des jeux vidéo. Mais elle s'appuie également, et même surtout, sur l'expérience des personnes concernées et des proches. «La psychoéducation part de l'idée que le patient est l'expert de sa propre maladie», insiste ainsi le professeur Jean-Michel Aubry. Comme toujours en psychiatrie, l'alliance des différentes expertises constitue le préalable à toute solution durable.

Stéphanie Romanens-Pythoud

COMMUNIQUÉ

Le Secteur psychiatrique Nord du Département de psychiatrie du CHUV regroupe toutes ses activités ambulatoires yverdonnoises à cette nouvelle adresse:

Centre thérapeutique La Brine
Route de la Brinaz 13
1442 Montagny-près-Yverdon
Tél. 021 314 50 60
(numéros de fax inchangés)

Seront situés à La Brine: les unités de consultations ambulatoires pour enfants et adolescents, adultes et personnes âgées • Des équipes mobiles dédiées à ces trois âges • L'Unité Les Boréales qui concerne les situations de maltraitance familiale • Un nouveau Dispositif Nord de psychiatrie et pédagogie spécialisée qui comporte un centre thérapeutique de jour et une équipe mobile • Une antenne Nord du Centre cantonal de l'autisme (prochainement).

MARCHÉ DE NOËL des Ateliers sociaux

Forum de l'Hôtel de Ville
Place de la Palud 2, Lausanne

Du 5 au 22 décembre 2017

Produits de bouche, lampes en papier et calepins, poteries et tapis tissés uniques... et bien d'autres créations artisanales

Les exposants: Association sociale CROEPI, Graap-Fondation, Fondation Delafontaine, Les Églantines, Association Le Foyer, Eben-Hézer Lausanne, Les Ateliers de l'Espérance, La Branche

Heures: ma 5 déc. dès 12h, lu 12h-18h30, ma-ve 10h-18h30, sa 9h-18h. Nocturnes: 15, 20 déc. jusqu'à 22h, 22 déc. jusqu'à 20h

Les personnes souhaitant tenir le stand du Graap-Fondation peuvent s'inscrire au 021 643 16 16, vincent.resplendino@graap.ch.