

N° 128 /// Mars-avril 2019

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Crise psychique et contrainte:  
le pouvoir de la parole



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

- 4** Dossier  
Crise psychique et contrainte: le pouvoir de la parole  
L'usage de la force en cas de crise est très mal vécu par les patients. Pour les professionnels devant agir dans l'urgence, quelles sont les alternatives? La parole qui apaise est une option qui surprend par sa simplicité, lorsqu'elle parvient à débloquer la situation.
- 10** Recherche  
De nouveaux neurones à tout âge  
Contrairement à ce qu'on a cru pendant longtemps, certaines régions de notre cerveau gardent la capacité de fabriquer des neurones à l'âge adulte.
- 11** Recherche  
Rencontre entre scientifiques et patients experts
- 12** Congrès de l'ANAAP  
En quête de sens
- 13** Entretien  
«Animer, c'est faire le lien»
- 14** Eclairage  
De l'intolérable à la résilience: un pari sur l'avenir
- 16** Enfance  
Socialisation précoce: de la famille à la société
- 17** Réflexion  
Le sentiment de solitude ou l'engrenage de l'isolement
- 18** Tendances  
Les conséquences sociales de la numérisation
- 19** Sous la loupe  
Le virus du sexisme à l'hôpital
- 20** Livres  
• Une épopée dans le monde de l'art-thérapie  
• Stress post-traumatique: comment en sortir?
- 22** Chronique  
Harry Potter et l'état de poésie
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-Fondation



## CONTRAINDRE POUR PROTÉGER?

Maladies psychiques et contrainte, tel est le thème du prochain congrès du Graap en mai. La contrainte a évolué, mais elle restera toujours l'objet d'une saine et nécessaire contestation. Son usage revêt des formes qui peuvent varier, selon l'histoire de l'établissement qui la pratique, les cantons et les pays.

L'enfermement en chambre de soins intensifs, la fixation par des sangles ou la médication forcée constituent plusieurs de ces mesures extrêmes. Bien sûr, la contrainte est légalement autorisée: elle se justifie par la protection du patient ou d'autrui. Quand la personne en crise refuse les soins, quand elle a perdu sa capacité de discernement.

Cette limitation des libertés individuelles reste pourtant une atteinte grave aux droits de la personne. Elle est un enjeu permanent de lutte, de réinvention et de reconsidération pour tenter d'en minimiser l'impact potentiellement violent, voire destructeur, sur l'individu. Des solutions alternatives pour atténuer ces ultimes recours se sont développées. Dans ce dossier, nous abordons les directives anticipées et les plans de crise conjoints. Nous avons également voulu comprendre l'intervention de la police dans les cas d'urgences psychiatriques. Dans ces situations, le dialogue de crise est fondamental. Une relation de communication spécifique contre la peur, prônée également du côté médical.

Pourtant, malgré cette volonté affichée de dialogue, la réalité vécue par les personnes ayant subi ces mesures peut être très traumatisante. Les témoignages nous le rappellent: des patients ont courageusement accepté de livrer leurs souvenirs douloureux. Des souvenirs que beaucoup préfèrent enfouir. Leurs propos témoignent de la violence ressentie et de la perte de dignité. Ils glacent le sang. Le dialogue, l'alliance thérapeutique, tant défendus, semblent alors bien loin.

Laurent Donzel

## GRAAP-FONDATION

### Formation continue 2019

#### Bien-être

- La diététique pour tous les jours  
Mardi 9 avril, 14h - 16h
- Trouver son équilibre par la pleine conscience  
Jeudi 23 mai, 14h - 17h  
et jeudi 13 juin, 9h - 12h
- A la découverte de la nature  
Mardi 18 juin, 9h - 12h15
- Développer la confiance par la relation au cheval  
Mardi 27 août, 13h30 - 16h30
- Se découvrir par l'improvisation  
Jeudi 21 novembre, 13h30 - 16h30

#### Pairs aidants

#### Pairs accompagnants Pairs animateurs

- Le processus de rétablissement et l'expertise des pairs  
Jeudi 14 mars, 9h - 12h
- La codépendance et l'entraide dans l'accompagnement  
Jeudi 18 avril, 14h - 16h
- Développer le pouvoir d'agir  
Jeudi 27 juin, 10h - 12h

- Gérer un groupe d'animation  
Mardi 17 septembre, 9h - 12h

- La confidentialité  
Jeudi 26 septembre, 14h - 16h

Inscriptions: tél. 021 643 16 00, formation-continue@graap.ch.

## CORAASP

### Cours 2019 - Premier semestre

- Etre et rester aligné, centré  
Jeudis 28 mars, 4 et 11 avril 2019, 14h - 17h
  - Maladies psychiques et résilience  
Mercredis 27 mars, 3, 17 et 24 avril, 14h - 17h
  - Développer une bonne estime de soi  
Mardis 14, 21 et 28 mai 2019, 13h30 - 16h
  - Construire à partir de mes ressources  
Mardis 14, 21 et 28 mai, 4 juin, 14h - 17h
  - Vivre des relations saines dans l'accompagnement: comment éviter la codépendance?  
Lundis 13, 20 et 27 mai 2019, 14h - 17h
- Inscriptions: www.coraasp.ch.