

# LIEN SOCIAL ET SANTÉ PSYCHIQUE

Pour se construire, l'être humain a besoin de relations privilégiées. Des relations que la maladie, le temps ou même la société peuvent briser. Il faut alors retisser des liens avec les personnes trop isolées et raviver l'entraide naturelle. Cela passe par la rencontre, le dialogue et l'échange, au-delà des multiples barrières sociales qui séparent les gens.

Chaque année, le 10 octobre, la Coraasp organise une campagne de sensibilisation dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale. L'édition 2013, en partenariat avec le Graap, se déroulera à Lausanne, à la salle des fêtes du Casino de Montbenon. Elle mettra l'accent sur le lien social, une ressource pour prévenir, conserver et rétablir la santé psychique.

Une occasion pour «Diagonales» de parler de diverses actions en Suisse romande et en France voisine qui favorisent et encouragent le lien entre les personnes, qu'il s'agisse de la psychiatrie dans la cité, de projets urbains réunissant les générations ou encore de lieux d'art et de culture au cœur de l'hôpital.

## UN BESOIN PRIMORDIAL

L'objectif premier de la Journée du 10 octobre prochain est de rappeler au public le besoin primordial pour toute

personne, qu'elle soit concernée ou non par la maladie psychique, de posséder un réseau de soutien naturel, composé de la famille, des amis, collègues, voisins, etc.

Ce thème donne l'occasion à chacun de faire le point sur son entourage et d'identifier ses personnes ressources. Il soulève également la question de la responsabilité par rapport aux liens et nous interroge sur notre façon de multiplier, nourrir, entretenir, conserver et soigner ceux-ci.

L'opinion publique et les médias véhiculent l'idée que le monde professionnel et la société en général deviennent de plus en plus exigeants et privilégient la productivité au détriment de la santé. Cette généralité pourrait avoir un fond de vérité, vu le nombre de personnes en situation de tensions psychologiques. En effet, dans leurs travaux, Wittchen

et Jacobi<sup>1</sup> ont constaté que près d'une personne sur deux souffrait, un jour ou l'autre, de troubles psychiques. Chacun peut donc être fragilisé à un moment ou à un autre de sa vie.

Pour exister, conserver une bonne santé et se construire de façon harmonieuse, l'être humain a besoin de relations privilégiées, gages de respect, d'affection et de chaleur. Il est donc nécessaire d'en prendre conscience et de valoriser la richesse de ces liens d'entraide.

## MALADIE ET SOLITUDE

Selon le rapport 2012 de l'OBSAN (Observatoire suisse de la santé)<sup>2</sup>, environ 95% des personnes interrogées affirment qu'elles ont au moins une personne de confiance dans leur entourage. Pourtant, elles sont près d'un tiers à se sentir seules de temps à autre. L'absence de personne de confiance et les sentiments de solitude, de souffrance et



La Coraasp invite toute personne intéressée à produire une photo et un texte sur un ami ou une amie. Les œuvres recueillies seront présentées lors de la Journée mondiale de la santé, le 10 octobre prochain. Photo: iStockphoto.com/Artykov

d'impuissance augmentent en présence de problèmes psychiques.

En effet, lorsque la maladie apparaît, elle provoque la sensation d'être déconnecté de la réalité et d'exister dans un monde parallèle. Elle crée des sentiments d'abandon et d'exclusion et opère un tri radical dans l'entourage de la personne.

Lorsque le dicton «on choisit ses amis, on ne choisit pas sa famille» se vérifie, le réseau devient conflictuel et n'est plus en mesure d'apporter l'amour, la compassion et le soutien dont la personne à besoin, et celle-ci peut devenir particulièrement vulnérable. Il devient alors indispensable pour elle de se construire un nouveau cadre soutenant et de faire appel aux professionnels ou aux associations.

**Lorsque la maladie apparaît, elle provoque la sensation d'être déconnecté de la réalité et d'exister dans un monde parallèle.**

Ceci est primordial, car confronter son vécu avec d'autres, c'est ne plus être seul avec ses problèmes, c'est se sentir entouré et accepté. C'est découvrir des outils pour s'en sortir, retrouver une certaine maîtrise de sa vie et être à nouveau capable de s'assumer et d'évoluer. Ce partage permet également de rebâtir l'estime de soi et de faire valoir les spécificités de son vécu pour les transmettre à d'autres.

### EXPÉRIENCES PARTAGÉES

Dans cette optique, le projet artistique 2013 permettra à chacun de partager son expérience en prenant une photo et en composant un message sur le thème: «Mon meilleur ami». Ces témoignages de liens seront collectés et mis en scène sous forme de collage, diaporama ou parcours d'images. Ils serviront également de décor à la cérémonie officielle.

Comme d'habitude, la Coraasp propose à toute personne intéressée de participer à l'événement. Il s'agit également de favoriser l'imagination: le meilleur ami peut être une personne, un objet, un animal ou un symbole... Tout est photographiable si, pour la personne, cela parle d'amitié!

Les textes recueillis seront mis en valeur sous forme d'hommage par la

## Journée mondiale de la santé mentale

### ACTION DE LA CORAASP

«Avoir des amis et une famille, c'est bon pour la santé!»

Jeudi 10 octobre 2013 - 14 h 30

Lausanne, Casino de Montbenon, salle des fêtes, entrée libre

Informations et renseignements: Sabine Germanier, Bureau Coraasp, Tél. 027 323 00 03, info@coraasp.ch, www.coraasp.ch.

comédienne Rita Gay qui les lira en écho à des extraits de fiction pour confronter réel et imaginaire. Tandis que des personnalités du monde de la politique et des médias témoigneront sur le thème de l'amitié comme soutien en cas de coup dur.

Cette richesse de points de vue et d'expériences semble très prometteuse, et pour conclure, laissons le mot de la fin à Alexandre Jollien qui déclare, très à propos, dans «Le métier d'homme»: «C'est vrai qu'un moment d'intense souffrance m'a permis d'ouvrir les yeux et d'aller à la rencontre des autres. Ce sont eux qui m'ont

sauvé. A l'envers de Sartre, je dirais 'le salut, c'est les autres'.»

Sabine Germanier,  
chargée du projet 10.10

<sup>1</sup> «Size and burden of mental disorders in Europe: a critical review and appraisal of 27 studies», H. U. Wittchen, F. Jacobi and al., in «European Neuropsychopharmacology», 15(4), 2005.

<sup>2</sup> «Rapport 52: la santé psychique en Suisse – Monitoring 2012», Daniela Schuler, Laila Burla, Observatoire suisse de la santé, www.obsan.admin.ch.

## ENTRETIEN AVEC CHARLES BONSAK

«Il est essentiel de pouvoir aller voir les gens qui ne se laissent pas facilement rencontrer.»

Charles Bonsack est médecin-chef de la Section de psychiatrie sociale au DP-CHUV. Il détaille pour «Diagonales» le rôle du lien et de la relation dans la vie des personnes concernées par la maladie psychique.

«Diagonales»: Comment définiriez-vous le lien dans le contexte de la santé mentale?

**Charles Bonsack:** C'est une notion à plusieurs niveaux. Il y a bien sûr le lien avec les proches, qui sont devenus de véritables partenaires du réseau d'intervenants autour du patient. On sait désormais à quel point ils sont importants et utiles pour la guérison de la personne concernée, même s'ils ont des moments de ras-le-bol, de perte de capacité d'agir, de crise ou d'épuisement. En psychiatrie, on travaille sur la durée et, dans cette perspective, les proches sont essentiels pour

assurer une continuité. Les autres intervenants ne font finalement que passer! Il est donc important que nous puissions aider les proches à jouer leur rôle le mieux possible, en les aidant à comprendre la maladie, les soins, le traitement, les hospitalisations, etc.

Outre la relation avec les proches, le lien thérapeutique, individuel, est également important. Pour pouvoir guérir, il est essentiel que les personnes puissent compter sur un professionnel en qui elles ont confiance. Ce lien est très personnel et implique un engagement affectif en même temps qu'un recul suffisant pour pouvoir amener quelque chose à la relation. Ce lien thérapeutique est donc un mélange de subjectivité et d'objectivité.

On peut aussi parler du lien avec la société, à travers le travail, le statut



Pour le Dr Charles Bonsack, si l'hospitalisation dure trop longtemps, elle risque de couper la personne de ses relations. Photo: DR.

social, le regard qui est porté sur la personne concernée...

### Quel rôle jouent ces liens dans la maladie psychique?

D'une part, la maladie peut couper les liens. La personne concernée peut se couper d'elle-même parce qu'elle ne se reconnaît plus, par exemple. La maladie peut aussi couper les liens avec les proches qui ne comprennent pas bien ce qui arrive ou qui se distancient par épuisement. Elle peut également couper le lien avec la société qui stigmatise encore beaucoup les malades psychiques, engendrant une perte de statut social. Ces conséquences sont souvent plus graves que les troubles eux-mêmes. D'un autre côté, les liens sont aussi une ressource pour le rétablissement.

**«On estime que le pouvoir de nouer des liens est plus important que la disparition des symptômes de la maladie.»**

Aujourd'hui, on prend en compte la relation très tôt. On n'attend plus que les gens soient guéris de leurs symptômes. Au contraire, on s'assure que les liens sont présents, quelle que soit la nature du diagnostic. On estime que le pouvoir de nouer des liens, d'avoir des relations et de s'inscrire dans la société est plus important que la disparition des symptômes de la

maladie. Tous ces éléments sont liés et interdépendants.

### Comment procéder concrètement pour aider une personne souffrant de troubles psychiques et fortement marginalisée à renouer des relations ou à en tisser de nouvelles?

La mobilité est essentielle. Il est important de pouvoir aller voir les gens qui ne se laissent pas facilement rencontrer et qui ne se déplacent pas d'eux-mêmes pour consulter. C'est donc aux soignants d'aller à leur rencontre pour leur proposer une aide, pour entendre ce qu'elles ont à dire et connaître leurs besoins immédiats. Ces besoins sont rarement formulés en termes thérapeutiques.

Il s'agit généralement de problèmes de base très concrets. Et c'est souvent en s'intéressant à ces petites choses qu'on peut entrer en relation avec la personne malade et établir un lien avec le trouble de santé mentale. Cette approche suppose une vision ouverte du soin psychiatrique de la part des intervenants, mais aussi des autorités médicales et des assurances.

### Quels sont les résultats d'une telle approche?

On se rend compte aujourd'hui qu'une intervention précoce, sur le terrain, est plus efficace et économique pour tout le monde, avec moins de souffrance. J'ai beaucoup travaillé avec les équipes mobiles de Cery à leurs débuts. On y voyait des situations assez terribles sur le plan relationnel. Et pourtant, les proches ont bien souvent montré une capacité de résilience vraiment étonnante.

Dans la plupart des situations avant notre intervention, ils étaient complètement épuisés, désespérés de leur propre impuissance, éprouvant un sentiment de ras-le-bol. Et pourtant, lorsqu'on arrivait à stabiliser la situation de la personne concernée et donner un espoir, le proche redevenait présent de façon adéquate.

Par exemple, je me souviens bien d'une personne sans domicile fixe depuis plus de deux ans et particulièrement marginalisée. Avec l'équipe mobile, on est parvenu à instituer un traitement et, très rapidement, la personne a renoué avec un ancien ami qui lui a permis de renouer avec un réseau. Il y avait à nouveau de l'espoir, alors que nous n'imaginions même pas la possibilité pour elle de retrouver des relations. C'était presque magique!

### Et une fois ces premiers pas effectués, comment franchir les étapes suivantes?

La question de l'hébergement joue un rôle important. Si on veut placer la relation au centre des soins, l'hébergement doit être organisé en conséquence. C'est un des enjeux de l'hospitalisation qui, si elle dure trop longtemps, risque de couper la personne de ses relations.

L'hébergement à plus long terme, en foyer par exemple, risque aussi de remplacer l'environnement habituel des proches par des relations avec d'autres résidents et les soignants: un environnement finalement assez artificiel.

L'insertion professionnelle est un autre élément important pour renouer avec la société. Toutefois, pour maximiser les chances de réussite, il est essentiel qu'il y ait une grande connexion entre les personnes qui s'occupent de réinsertion et les cliniciens, afin d'éviter au maximum les incompréhensions. Certains comportements liés à la maladie peuvent en effet être difficiles à comprendre pour un non-spécialiste de la santé mentale. Dans les situations impliquant des troubles sévères, l'équipe en charge de la réinsertion professionnelle doit même faire partie des équipes psychiatriques.

### La coordination entre les différents intervenants ne doit pas toujours être facile...

La psychiatrie communautaire peut impliquer beaucoup de partenaires différents: médecin(s) traitant(s), infirmiers, équipe mobile, tuteur, assistant social, etc. Sans oublier les proches et parfois des amis. Le travail en réseau rend l'accompagnement plus riche, mais aussi potentiellement plus désordonné. Il importe donc que tous les intervenants tirent sur la même corde et s'entendent pour désigner le case manager, c'est-à-dire la personne à laquelle le patient peut se référer, qui gère les aspects thérapeutiques et défend les intérêts du patient.

Le case manager est généralement le professionnel qui entretient la relation la plus proche, la plus directe et individuelle avec le patient. Je crois beaucoup à cette relation individuelle. Je suis persuadé que c'est là que se trouve bien souvent le déclic pour se rétablir.

*Propos recueillis par  
Stéphanie Romanens-Pythoud*