

Le Psytrialogue.

Une proposition d'échanges paritaires autour du trouble psychique.

LOUIS Béatrice ¹, LEMIERE Stefania ², LEON Carlos ³, MUNARETTO Sylvie, KRUMMENACHER Theresja - CORDONIER Béatrice - BOLLE François ⁴, BENITEZ Carmen ⁵, MUNDLER Sylvie ⁶, PARRAGA Silvia ⁷, MERCIER Gaëlle ⁸, RUEFF Fred – BRUNNER Jacques ⁹, GUISAN Jean-Paul ¹⁰, DAMBRON Jean ¹¹, RIESEN Alain - SCHULER Roger ¹², DUBOUCHET Julien ¹³.

Le Psytrialogue (ou Psychose-Seminar) est né à Hambourg (D) au début des années 1990 de la rencontre du milieu académique et de celui des « patients psychiques ».

Lors d'un séminaire animé par le Dr.Th.Bock autour de la psychose, des patients - dont Mme D. Buck - interviennent en dénonçant l'approche psychiatrique en vigueur et les enfermements de type carcéral. Ils soulignent que l'on ne pourrait prétendre arriver à une compréhension élargie du phénomène sans prendre en compte le niveau de l'expérience concrète, subjective, des patients eux-mêmes et de leur entourage.

Le Dr. Th.Bock, interpellé par cette prise de position, organisa avec Mme Buck, des ateliers spécifiques. Le Psytrialogue était né et inscrit comme moment de formation obligatoire pour des étudiants en psychiatrie.

Pendant longtemps les « patients » se sont trouvés confinés dans le rôle d'objet de traitement, les proches considérés comme des perturbateurs et les professionnels comme détenteurs du « Savoir ». Encore aujourd'hui et partout dans le monde, les Psytrialogues sont des espaces d'échanges où des personnes directement concernées, des proches, des professionnels santé-social se rencontrent sans différences de statut, de façon anonyme. Toute personne intéressée peut y partager son expérience et la rendre fertile en s'enrichissant de celle des autres dans un cadre clair, respectueux, sécurisant.

La participation est gratuite et un moment informel (collation) est prévu. Il n'est pas nécessaire de s'y inscrire, ni de s'engager à y participer régulièrement.

¹ Assoc. CO'ERRANCE Un espace pour vivre autrement notre société, nos rapports humains : les Tables ouvertes.

² AMIVIE Assoc. pour le soutien de personnes en deuil -pertes significatives- et la promotion de la santé mentale.

³ GREPSY Groupement de Réflexion et d'Echange en santé PSYchique.

⁴ REEV Assoc. Réseau d'Entraide des Entendeurs de Voix.

⁵ AETOC Assoc. d'Entraide de personnes souffrant de Troubles Obsessionnels-Compulsifs.

⁶ ATELIER GALIFFE – Centre Social Protestant CSP.

⁷ BICEPS - Fondation Bureau Central d'Aide Sociale BCAS.

⁸ Coordination Santé-Social - HOSPICE GENERAL.

⁹ ApAJ Assoc. pour l'Appartement de Jour.

¹⁰ ATB&D Assoc. de personnes ayant un Trouble de l'humeur, Bipolaires ou Dépressif.

¹¹ LE RELAIS Assoc. genevoise de soutien aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

¹² ARCADE 84 Centre d'ergothérapie et Centre de jour.

¹³ Assoc. romande PRO MENTE SANA, coordinateur du Collectif Psytrialogue Genève.

Une telle situation d'échange libre, respectueux et paritaire n'a pas d'équivalent. La qualité et la cohérence de l'animation (en binôme) est l'une des garanties de sa pertinence ainsi que les rencontres régulières du Collectif qui en assure la réflexion (débriefings, communication) et l'organisation. Ce groupe de pilotage ouvert choisit les thèmes et tiens compte de l'évolution des questionnements communs en termes de promotion de la santé mentale.

Dans la région lémanique des Psytrialogues ont été organisés plus ou moins régulièrement dès 1999. Depuis 2011¹⁴, à l'initiative de Pro Mente Sana ¹⁵ et ensuite en partenariat avec le GREPSY, le Psytrialogue genevois est proposé quatre fois par an.

En 2014 le thème était « *L'évolution des regards sur la santé mentale* » : un sujet toujours d'actualité. Entre autres, des questionnements sur « *L'acceptation : une finalité ?* », les « *Espoirs à venir, espoirs à devenir* » ont été confrontés au partage de réalités difficiles. Ces dernières étaient également porteuses d'apports aidants pour des évolutions positives.

En 2015, le sujet annuel choisi : « *Réalités et perceptions* ». Nous avons exploré des expériences concrètes de l'accueil par l'entourage et les réseaux de soin de perceptions « hors norme ». Les récits partagés ont témoigné des difficultés à les accepter, à les intégrer dans le quotidien. Dans la sauvegarde de l'autodétermination, on a aussi mis en évidence l'importance de la souplesse dans les relations de dépendance envers des décideurs. Que ce soit lors de moments de crise et / ou de recherche de sens, les vécus de grande solitude et / ou de solidarités, on a souligné l'importance de la patience, de la confiance, des rencontres avec des professionnel-les respectueu-ses et compétent-es, de lieux de parole et d'entraide...cela malgré des temps parfois très longs, des évolutions en dents de scie, des pérégrinations parfois fragilisantes, des rencontres dévalorisantes... « *Perdre, se perdre, se retrouver* » était le titre d'une rencontre.

Les Psytrialogues sont aussi des exercices d'humilité et de décentration : attitudes intérieures nécessaires pour une écoute de qualité. L'habit, les diplômes, la fonction ou les revenus passent en deuxième plan. Objectivement, s'il y a des « expertises », des outils d'anticipations qui évaluent la pertinence d'une proposition dans l'éventail des indications possibles, reste le fait que soulager la souffrance psychique est un travail de concertation entre partenaires solidaires. Reconnaître que nous sommes uniques et en même temps multiples met en évidence que notre humanité peut être fragile, que le regard sur soi et envers autrui doit rester bienveillant. Tout le monde peut devenir, un jour ou l'autre, plus ou moins temporairement, « usager de prestations » des HUG ¹⁶ Département de psychiatrie.

¹⁴ Cf. aussi HARTMANN Esther Reprise d'un Psytrialogue en 2011 à Genève
in Lettre trimestrielle Pro Mente Sana N°51, mars 2011.

¹⁵ Qui en assume encore aujourd'hui la coordination.

¹⁶ Hôpitaux Universitaires Genève.

Pour les 5èmes Journées Sociales HUG des 4-5 février 2016, le Psytrialogue avait comme thème « *Psychiatrie(s) : quelles perspectives pour l'autonomie ?* ».

Environ 150¹⁷ personnes étaient présentes dans l'informel d'une partie du restaurant de l'Hôpital. Même s'il était difficile de prendre la parole dans ce contexte peu intime, les interventions se sont enchaînées confirmant l'intérêt et la pertinence du sujet. La qualité de l'écoute et la richesse des échanges a mis en valeur les expériences des participants et permis de souligner la nécessité de mieux comprendre les différents enjeux d'une réflexion collective et paritaire.

Pour 2016¹⁸ il était presque évident que nous cherchions à explorer la *Recherche de sens* dans le concret des expériences. Ce questionnement existentiel peut étonner, provoquer des réactions car il ne nous laisse pas indifférents. En effet, si nous avons plus ou moins l'habitude de prendre du temps pour réfléchir sur le sens - ou le non-sens - des événements de notre vie du point philosophique, spirituel, où trouve-t-on les ressources pour passer au travers de circonstances extra-ordinaires de désorganisation psychique et de déconstruction de la réalité ? Quelles sont les pistes expérimentées pour faire face aux adversités, transcender les symptômes, identifier les éléments qui soutiennent un rétablissement ? Où puise-t-on les capacités de résilience, le renouvellement de l'énergie vitale ?

Dans le respect de l'autodétermination de chaque participant-e, on va probablement échanger sur des croyances, des représentations subjectives et des appartenances souvent fertiles... Mais aussi partager des expériences qui, par d'autres voies sensorielles, créatives, permettent parfois de retrouver une certaine sérénité, d'améliorer son estime de soi et donc soutenir une reprise en main des choix de vie¹⁹.

¹⁷ Le nombre de participants habituel est d'une trentaine de personnes. Par ex. à Zürich les Psytrialogue sont très connus et ils sont doublés (mêmes date et thème, dans des lieux différents).

¹⁸ Cf. programme détaillé.

¹⁹ Dans le sens de l'empowerment.