

Un espace éducatif à Genève pour vaincre les maladies mentales

Philippe Schaller^a, Jean-Dominique Michel^b

^a Dr, Président de l'association romande Pro Mente Sana; ^b Anthropologue de la santé, secrétaire général de l'association romande Pro Mente Sana

C'est une première en Suisse: la cité de Calvin teste un projet pilote permettant aux personnes souffrant de troubles psychiques de se rencontrer et de suivre des cours. Le but: les aider à retrouver confiance et motivation grâce à l'entraide et à la pédagogie. Appelé «Recovery College», ce concept est né il y a dix ans au Royaume-Uni.

La maladie mentale touche 1 400 000 personnes en Suisse. C'est la cause la plus fréquente d'invalidité (46% de tous les rentiers AI). Les cantons romands, et en particulier celui de Genève, se caractérisent par une prévalence élevée de troubles psychiques en comparaison nationale et internationale. A la souffrance propre des troubles psychiques s'associent différentes conséquences psycho-sociales tout aussi problématiques: difficulté à faire face à ses responsabilités et aux contraintes du quotidien, tracas administratifs et

parfois même perte d'emploi ou du logement. Une spirale d'échec qui conduit à l'autostigmatisation et à l'isolement. C'est sur la base de ces constats qu'est née en 2009 à Londres l'idée des «collèges de rétablissement» (*Recovery College*). Le modèle a rapidement montré son efficacité tant sur la santé psychique que sur le plan relationnel et social. On compte aujourd'hui une centaine de *Recovery Colleges* à travers le monde.



Affectant 1 400 000 personnes, les maladies mentales sont la cause la plus fréquente d'invalidité en Suisse.

L'essentiel en bref

- Pionnière en Suisse, Genève teste un projet pilote de «collège de rétablissement». A la fois point de rencontre et espace pédagogique, il vise à soutenir les personnes atteintes dans leur santé mentale.
- Né en Angleterre en 2009, le concept de «collège de rétablissement» (Recovery College) repose sur une approche éducative de par les formations brèves qui y sont proposées.
- Chaque cours est donné par un professionnel et une personne qui a vécu la souffrance psychique (pair praticien).
- Les cours se fondent sur les principes du rétablissement: espoir, soutien aux pouvoirs d'agir, valorisation des ressources et compétences, échange. L'accent est ainsi mis sur les forces et non sur les problèmes.

Das Wichtigste in Kürze

- Als Pionierin in der Schweiz testet Genf das Pilotprojekt «Recovery College». Das College dient zugleich als Begegnungsstätte und pädagogischer Erfahrungsraum für Menschen mit psychischer Störung.
- Das Konzept des «Recovery College» entstand 2009 in Grossbritannien und basiert auf einem Bildungsangebot für Betroffene.
- Die Kurse werden von einem Duo aus einem Professionellen und einem Peer (ehemals psychisch betroffene Person) geleitet.
- Die Kurse stützen sich auf die Grundprinzipien der Heilung: Hoffnung, Empowerment, Wertschätzung der Ressourcen und Kompetenzen, Austausch. Der Akzent ruht also auf den Stärken, nicht auf den Problemen.

La pédagogie plutôt que la thérapie

Le plus important pour une personne vivant ou ayant vécu des difficultés psychiques est d'être reconnue et prise en considération dans ce qu'elle vit, de pouvoir se connecter aux autres et de trouver des moyens pour s'autonomiser et des stratégies concrètes pour améliorer sa situation. Le collège de rétablissement offre un espace éducatif à ces personnes, ainsi qu'à leurs proches, aux professionnels et au grand public. Une approche à visée pédagogique – et non thérapeutique – au travers de laquelle la souffrance psychique au quotidien est considérée comme objet d'apprentissage, et non comme maladie à soigner ou problème à éliminer. Les cours portent sur différents aspects de la santé psychique et de la vie au sein de la communauté tels que l'affirmation de soi, vivre avec des douleurs chroniques, faire face à des périodes critiques comme Noël, comprendre la colère et les sautes

Jean-Dominique Michel
Secrétaire général
Pro Mente Sana
Rue des Vollandes 40
CH-1207 Genève
jean-dominique.michel[at]
promentesana.org

d'humeur, passer un entretien d'embauche ou encore s'alimenter sainement.

La maladie n'est pas un état statique

La force et la singularité de ce modèle résident dans le fait que chaque cours est donné par un duo formé par un professionnel de l'aide ou des soins et par un pair praticien en santé mentale: l'expertise professionnelle est ainsi toujours accompagnée par l'expertise de personnes qui ont vécu la maladie psychique et qui se sont formées une fois suffisamment rétablies. Dans une démarche participative, l'offre de cours est co-construite avec le public potentiel – usagers, proches, soignants, responsables d'associations, travailleurs sociaux, enseignants, citoyens, etc. – afin de répondre au mieux à ses besoins. Ce cadre permet en particulier de sortir les personnes concernées du statut et du rôle de «patient» ou d'«assisté». Elles deviennent «étudiants», suivant une formation créée à leur intention sur la base de connaissances et d'une pédagogie solides.

A travers cette initiative, Pro Mente Sana veut apporter des réponses aux besoins des personnes psychologiquement fragilisées en mettant à profit l'existence d'un groupe de pairs praticiens déjà formés et prêts à intervenir. Actuellement, la Suisse romande compte 29 pairs praticiens en santé mentale – dont 8 à Genève – certifiés dans le cadre du programme mené en collaboration avec l'école d'étude sociale et pédagogique de Lausanne et la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP).

Crédit photo
Pro Mente Sana

80 cours entre 2019 et 2021

Le «collège de rétablissement» genevois offrira en tout 80 formations: 16 cours entre juin et août 2019, 24 cours entre septembre 2019 et juin 2020 et enfin, 40 cours entre septembre 2020 et juin 2021. Pro Mente Sana collabore à cette fin avec l'association Parole, la fondation Trajets, les Etablissement Publics pour l'Intégration et le département de psychiatrie des HUG. Fondée il y a 40 ans, Pro Mente Sana est l'organisation nationale de référence dans la défense des intérêts et des droits des personnes souffrant de troubles psychiques et la promotion de la santé mentale dans notre pays. La Fondation est basée à Zurich, l'association romande à Genève et une antenne existe au Tessin. Plus d'infos: http://www.promentesana.org/wq_pages/fr/top/college-de-retablissement.php#top