

Ah, si nous avions su...

L'été approche, que faire avec nos proches ? Ce qui nous semblait autrefois si facile est devenu bien complexe avec la maladie.

Ah, si nous avions su... Nous n'aurions pas dû râler à l'idée de partir à quatre heures du matin pour éviter les bouchons, sur l'A6, l'A13, ou l'A tout court, nous regrettons d'avoir rouspété en constatant qu'il fallait emmener les palmes, les tubas, les matelas pneumatiques, le copain bien-aimé de notre aîné, nous aurions même rigolé en chargeant la cage du cochon d'Inde ou la caisse du chat, bestioles incassables en cette période de l'année.

Mais aujourd'hui, on voit arriver l'été sous des auspices moins légers. Aujourd'hui nous, parents de proches, comme les experts nous désignent désormais, nous nous demandons comment on va pouvoir les convaincre de venir, juste quatre jours au bord de la mer, les persuader d'un petit séjour en montagne, tiens même juste trois jours chez Mamie. Ils répondront : « Euh... pas maintenant, plus tard. »

La grande vague d'émotion que suscite pour eux une proposition de voyages, de déplacements, de changements quels qu'ils soient est à prendre en compte. Pour eux, se projeter dans cette nouvelle configuration, compte tenu de leurs déficits, les plonge dans une situation d'angoisse extrême. Faudra-t-il côtoyer des cousins, des enfants,



prendre des repas ensemble, à la campagne, à la montagne et même chez Mamie?

Ils préféreront rester dans leur terrier, leur grotte, dans la chaleur lourde de la ville. Et nous, comment les imaginer à la laverie au bout de leur rue déserte, comment entrèrent-ils dans la seule boulangerie ouverte du quartier et qu'ils ne connaissent pas? Chaque été, la solitude, encore plus sourde vers le 15 août, nous désigne encore plus coupables, elle résonne comme un abandon de notre part.

Nous essayerons de les convaincre de venir au moins quatre jours dans la maison louée dans la Drôme, leur promettant de venir les chercher, de

les ramener en voiture. Jurant que nous n'emprunterons pas l'autoroute ni à l'aller ni au retour. Qu'ils auront une chambre pour eux, indépendante, qu'ils ne seront aucunement tenus de nous accompagner en balade. Il s'agit donc de mutualiser nos bonnes pratiques, de prendre conseil en nous rappelant que le taux de stabilisation est induit par le soutien de l'entourage à plus de quarante pour cent. Et de se dire que cette

situation n'est pas pérenne. Tout évolue, nous aidants, nous pouvons en témoigner.

Nous proposerons donc plusieurs solutions et nous agirons en fonction. Gardons des attentes réalistes avec patience et douceur. Nous avons appris à nous adapter alors peut-être l'année prochaine... il faut y croire...

À la campagne, à la mer, chez Mamie, ou à Paris, bonnes vacances à tous.

Anna Schmitt

L'ère du numérique

Le thème avait retenu toute mon attention, et pour une fois, l'événement, organisé le 27 mars dernier, dans le cadre des SISM¹, en association avec l'ASM 13², se passait juste en face de chez moi, à la Mairie du XIII^e arrondissement. Au programme, la présentation de Psyway.fr : ce nouveau site propose d'accompagner les personnes qui se trouvent dans un état de souffrance psychique et dont beaucoup ne sortent pas et d'ai-

der leur entourage. Le rédacteur en chef, Dr. Victor Souffir, psychiatre, et la coordinatrice Laure Souffir ont présenté un itinéraire des démarches sociales, quelques applis psy utiles (et surtout fiables car testées sur les risques liés à la confidentialité et à la sécurité), et les options de fond : une aide au parcours de soins et à la vie quotidienne. Le site se veut simple, clair et précis. Je vous invite à juger par vous-même et à nous faire parvenir, si vous le souhaitez, vos remarques à la rédaction de *La Lettre*.

E. H.

Adresse : www.psyway.fr

(1) Semaine d'Information sur la Santé Mentale

(2) Association Santé Mentale du XIII^e arrondissement

L'Unafam au CJAAD

Qu'est-ce que le CJAAD ?

CJAAD signifie Centre d'évaluation des Jeunes Adultes et Adolescents. C'est un centre d'évaluation pour les jeunes qui ont des troubles psychiques mal identifiés, pour lesquels on a envie d'approfondir en procédant à un bilan complet, à la fois somatique, neuropsychologique et psychiatrique. Le centre se trouve à l'hôpital Sainte-Anne.

Pourquoi l'Unafam a-t-elle visité ce centre ?

De plus en plus de parents de jeunes viennent trouver l'Unafam et nous voulons connaître toutes les orientations possibles pour ces jeunes à Paris. Or le CJAAD est un service spécialisé non sectorisé qui accueille tous les Franciliens entre

15 et 30 ans. La maison des adolescents de l'hôpital Cochin y adresse elle-même ses patients quand elle s'interroge sur leurs troubles psychiques.

Qu'avez-vous pensé de cette visite ?

Nous avons été très bien accueillis. Le point positif de cette structure, c'est qu'elle permet une évaluation complète et précoce. A notre avis, c'est ce type de soins que devrait avoir tout nouveau patient. C'est pour cela que nous militons à l'Unafam comme l'a rappelé Marie Jeanne Richard, dans la dernière Lettre de la Présidente¹. A l'instar du Plan Cancer, un Plan psychose doit être mis en œuvre pour une prise en charge précoce et identique sur tout le territoire.

E. R.

CJAAD : 1 rue Cabanis 75014 Paris. Tél : 01 45 65 81 79, cjaddcontact@ghu-paris.fr

(1) Lettre de la Présidente n° 71, mai 2019. Voir p. 2.

La lettre est envoyée par mail à tous les adhérents.

Témoignage

J'ai fait le choix de travailler en psychiatrie à la suite de stages à Maison Blanche durant mes études qui m'ont beaucoup intéressé. Je pourrais exercer tant en médecine qu'en chirurgie puisque je suis infirmier diplômé d'État et non, comme on dit dans notre jargon, infirmier ISP¹. Mais je trouve que la dimension humaine, dans les soins psychiatriques, est quelque chose de très intéressant. Et la souffrance psychique aussi bien sûr : comment venir en aide à des patients qui souffrent, à leurs familles aussi, qui doivent les accompagner dans le soin.

Jeune diplômé, je voulais connaître beaucoup de prises en charge différentes. On m'a proposé les Urgences Psychiatriques au CPOA de Sainte Anne. L'accueil qu'on pouvait y faire était assez formidable. Je me suis retrouvé avec beaucoup d'anciens, infirmiers et infirmières et j'ai vraiment

pu bénéficier de leurs expériences. Puis je suis allé travailler en CMP avant d'arriver au CJAAD où j'exerce actuellement.

Je suis en relation avec des patients entre 15 et 30 ans. Ce sont soit les médecins traitants, soit les familles, soit les patients eux-mêmes qui font la demande. Pour cela, on a un outil qui est vraiment bien, c'est le Cjaad contact, notre adresse mail². On ne donne jamais de rendez vous immédiat, car nous ne sommes pas un

service d'urgence mais de consultation pour des jeunes qui ont des troubles psychiques débutants.

Le mail que l'on reçoit est lu et discuté par l'équipe lors de la réunion médicale une fois par semaine, le mardi, en fin de matinée. Puis je contacte les personnes pour un entretien téléphonique soit avec les familles, soit avec le jeune. Il dure entre 15 et 30 minutes. Je rends compte de mon entretien et le psychiatre décide s'il convient ou non de proposer une consultation au jeune. Elle a lieu dans un délai de deux mois.

Au cours de l'entretien téléphonique, si je parle avec la famille, j'essaie de faire beaucoup de réassurance, même si ce n'est pas toujours facile. Ma conviction, c'est que les troubles psychiatriques peuvent être graves, mais beaucoup de choses existent pour aider

les patients, comme la réhabilitation. On est là pour déstigmatiser. Les familles se trouvent seules, on est là pour donner de l'espoir. Je les renvoie aussi souvent à l'Unafam car elles ont besoin de relais. Je suis convaincu que travailler ensemble, soignants et associations, facilite les soins car les prises en charge sont lourdes et longues, on doit tous s'entraider.

Propos recueillis par Emmanuelle Rémond

« On est là pour donner de l'espoir. »

Infirmier clinicien au CJAAD de l'hôpital Sainte-Anne, Florent Dulong mène de nombreux entretiens téléphoniques avec les familles de jeunes entre 15 et 30 ans.

(1) Infirmier Secteur Psychiatrique

(2) cjaadcontact@ghu-paris.fr