

N° 126 /// Novembre-décembre 2018

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

**Soignants  
et bien-être  
au travail**



**graap**

Fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

# LES TOISES: CENTRE DE THÉRAPIE AMBULATOIRE

A Lausanne, l'établissement des Toises existe depuis près de dix ans. Il propose des soins ambulatoires pour les personnes présentant des troubles psychiques. Depuis septembre 2016, trois autres centres ont ouvert leurs portes en Suisse romande. Interview de la directrice générale Franziska Gamma et de la médecin-chef Estelle Rollin-Simon.

**Quand le centre des Toises a-t-il été créé?**

**Franziska Gamma:** En 2009, à Lausanne. L'objectif était de proposer une prise en charge multidisciplinaire et ambulatoire. Au bénéfice d'un financement privé (*n.d.l.r.: Les Toises sont une SA*), nous assumons une fonction de service au public, à savoir dispenser des soins spécialisés ambulatoires de qualité, remboursés par l'assurance de base (LAMal), à toute personne présentant des troubles psychiques.

**Cette approche a fait des petits.**

**F.G.:** Effectivement: nous disposons désormais de quatre établissements. Le site de Montagny-près-Yverdon a ouvert ses portes en septembre 2016, celui de Givisiez (FR) en mai 2017 et celui de Sion en septembre de la même année. Plus de 250 collaborateurs travaillent sur les quatre sites: près de 200 à Lausanne, environ 25 à Yverdon, une vingtaine à Givisiez et une dizaine à Sion.

## *Il est préférable que le patient puisse parler sa propre langue*

**Comment expliquer ce développement?**

**F.G.:** L'explication est assez simple: à Lausanne, nous recevons de plus en plus de patients en provenance de cantons limitrophes, voire du Jura. Nous avons donc décidé de nous rapprocher de leur domicile.

**Vos brochures de présentation insistent sur la volonté de répondre au plus près aux besoins spécifiques des patients. Comment cela se traduit-il?**

**Estelle Rollin-Simon:** En premier lieu par une approche multidisciplinaire. Nos équipes se composent de psychiatres, de psychologues, d'infirmiers, d'ergothérapeutes et d'assistantes



Photo: Les Toises.

*Au centre des Toises, les groupes de parole favorisent l'émergence de solutions et valorisent les participants.*

sociales. Une telle palette de compétences permet de répondre aux besoins de chaque patient.

**F.G.:** De plus, nos suivis sont offerts dans plus de 20 langues, du portugais au russe, en passant (entre autres) par le turc, l'albanais et le géorgien.

**E.R.-S.:** Toute psychothérapie conduit à aborder des sujets très intimes. Il est donc préférable que le patient puisse, s'il le souhaite, parler sa propre langue. En utilisant des mots et des concepts issus de sa culture, il peut exprimer plus précisément ses émotions, ses troubles et sa vision du monde. Quant au thérapeute, il lui est plus facile d'entrer en relation avec le patient.

**Combien de patients bénéficient des prestations des Toises?**

**F.G.:** 500 à 600 patients fréquentent chaque jour nos quatre établissements. Ils y bénéficient d'un suivi individuel, en famille, en couple, en groupe, ou d'une prise en charge au centre de psychothérapie de jour.

**Comment s'y déroule la prise en charge?**

**E.R.-S.:** Les patients viennent aux Toises trois à cinq fois par semaine. Ils y bénéficient d'un programme individualisé, tout en participant à des activités collectives: groupes de parole, modules de remédiation cognitive, pleine conscience, ergothérapie, etc.

**F.G.:** Nous cherchons, dans la mesure du possible, à éviter les hospitalisations. Les patients du centre de psychothérapie de jour dorment chez eux et continuent à vivre comme d'habitude. Il arrive également que des hôpitaux psychiatriques nous envoient des patients afin qu'ils bénéficient d'un accompagnement avant de renouer avec une vie autonome et, dans bien des cas, avec le monde du travail.

**E.R.-S.:** Nous veillons à ce que la personne se sente considérée et valorisée. Vivre à la maison, faire ses courses, préparer ses repas contribue au maintien d'une certaine autonomie – ce qui stimule l'estime de soi.

**Comment fonctionnent les modules de remédiation cognitive?**

**E.R.-S.:** Une première précision s'impose. Après une crise psychotique ou une dépression, les facultés cognitives

peuvent être affectées. Cela se traduit, entre autres, par des problèmes de concentration, une fatigabilité accrue, ou encore des difficultés à effectuer une tâche de A à Z.

**F. G.:** Souvent, nous évaluons dans un premier temps les facultés cognitives du patient et mettons en place un programme individualisé qui lui permettra de les retrouver plus vite. La remédiation cognitive identifie aussi les points forts de la personne et les moyens de surmonter ses faiblesses cognitives.

#### Et qu'en est-il de la psychoéducation?

**E. R.-S.:** La psychoéducation aide les patients à acquérir des compétences et des outils pour gérer leur maladie. Elle contribue à repérer les signes avant-coureurs d'une dépression par exemple, puis d'agir rapidement afin d'éviter une cassure.

**F. G.:** Elle favorise également l'entraide et le partage d'expériences: au sein des groupes qui la pratiquent, les patients échangent des conseils; de plus, il est valorisant, pour une personne en souffrance, de pouvoir aider autrui.

#### Vous utilisez aussi des approches corporelles.

**F. G.:** Certains troubles psychiques sont «nichés» dans le corps, et un travail sur ce dernier permet de se libérer de ses souffrances.

#### Un suivi social est également possible.

**F. G.:** Nous disposons d'assistantes sociales parfaitement formées aux questions liées aux troubles psychiques. Ils connaissent l'impact que ces derniers ont sur la vie des patients. Les personnes souffrant d'une maladie psychique sont temporairement très sensibles au stress; ouvrir un courrier peut par exemple générer de grandes angoisses. De plus, en raison notamment de leur confusion mentale et d'une fatigabilité accrue, elles peinent à effectuer des démarches administratives. Nos assistantes sociales les accompagnent et les soutiennent dans ce domaine.

#### Peut-on consulter Les Toises en urgence?

**E. R.-S.:** Les consultations en urgence sont possibles de 8 h 30 à 17 h 30. Parfois, un entretien téléphonique suffit. Cela dit, toute personne peut venir aux

Toises en urgence. Elle sera accueillie par une équipe infirmière, puis par un médecin qui pourra notamment proposer un suivi de crise renforcé.

#### Un mot pour conclure?

**F. G.:** Les équipes du centre des Toises mettent tout en œuvre pour répondre aux besoins du patient de manière individualisée. Elles travaillent en lien étroit les unes avec les autres, ainsi qu'avec le réseau externe de la personne prise en charge. Chaque collaborateur des Toises, quelle que soit sa fonction, tend quotidiennement vers un seul but: la santé du patient.

*Propos recueillis  
par Alexandre Mariéthoz*

#### Les adresses des Toises

*Avenue des Mousquines 4,  
1005 Lausanne • En Chamard 55 A,  
1442 Montagny-près-Yverdon • Route  
du Mont-Carmel 3, 1762 Givisiez (FR)  
• Rue de l'Industrie 10, 1950 Sion.*

*Pour prendre rendez-vous, un seul  
numéro: tél. 058 458 05 80. En cas  
d'urgence: tél. 0844 580 580.*

## «MON ENTOURAGE EST SURPRIS»

C'est par une belle matinée de septembre que débute le groupe Communication et affirmation de soi. Lors de cette quinzième et dernière séance, l'ambiance est au beau fixe. Les sept participants se connaissent bien et plaisent volontiers. «Une belle dynamique s'est créée au sein de ce groupe», me confient les deux thérapeutes, Cristina Iadrosa et Rafael Xavier.

En début de séance, les participants évoquent la semaine écoulée et l'utilisation des techniques d'affirmation de soi travaillées en atelier. Sara\* parle de l'accident de son fils — qui s'en est sorti avec quelques égratignures: «Dans la nuit de samedi à dimanche, mon fils de 18 ans a eu un accident avec son scooter. Il allait trop vite et a commis une grosse imprudence. Lorsqu'il m'a expliqué ce qui s'était passé, j'étais furieuse. Mais j'ai réussi à ne pas lui parler sous le coup de la colère. J'ai attendu le lundi soir pour en discuter avec lui. Je lui ai expliqué qu'il était majeur et que ce serait donc à lui de gérer les suites de l'accident. Je lui ai aussi dit que j'étais en colère et que j'avais eu très peur pour lui.» La discussion se poursuit, car Sara peine à évacuer toutes ses émotions. «J'ai fait de la méditation et beaucoup

de ménage pour me calmer», explique-t-elle. Camille lui conseille d'écrire ce qu'elle ressent. Dominique relève qu'il faut du temps pour évacuer des émotions aussi intenses.

Une seconde participante, Milena, évoque des appels téléphoniques fréquents d'une personne avec qui elle s'est liée d'amitié: «Il lui arrive de tenir des propos très virulents à l'encontre des étrangers. Cela me heurte beaucoup. Parfois, je réagis et je lui dis qu'elle va trop loin. Parfois, je ne réponds pas. Mais ses appels me pèsent.» Une participante lui demande ce que cette relation lui apporte. «De l'agacement», répond Milena. Mais ce serait difficile de l'envoyer balader, car elle a plus de 80 ans. Cela dit, j'ai réussi à poser des limites. Récemment, je l'ai accompagnée chez le médecin. Lorsqu'elle a pris le rendez-vous suivant, elle m'a demandé mes disponibilités. Je lui ai répondu calmement que je ne pouvais pas l'accompagner à chaque fois.»

Les thérapeutes rappellent alors l'importance d'apprendre à dire «non» en utilisant une communication directe, claire et précise. L'occasion pour Chantal de préciser: «Les gens de mon entourage

sont surpris, car je ne réagis plus comme avant». Et d'ajouter: «Ils ne sont toutefois pas heurtés, car je parle avec calme et respect.»

L'atelier se termine par un jeu de rôles. Deux personnes jouent une situation où une colocataire s'acquitte de quasiment toutes les tâches ménagères. Une fois la scène terminée, les autres participants réagissent: «Ruth a un peu trop tourné autour du pot. En plus, je trouve qu'elle n'avait pas besoin de justifier son refus de passer l'aspirateur par un problème de cervicales.» Hélène relève qu'il aurait fallu, une fois un accord trouvé, mettre la répartition des tâches sur papier. La scène est alors rejouée en échangeant les rôles. L'amélioration est nette et les applaudissements nourris.

A la fin de l'atelier, Cristina Iadrosa souligne à quel point l'entraide et le vécu commun sont essentiels: «Cela favorise l'émergence de solutions que chaque participant peut utiliser dans sa vie quotidienne.»

*A. M.*

*\* Par souci de confidentialité,  
«Diagonales» a opté pour des prénoms  
d'emprunt.*