

ATB&D: UN GROUPE DE PAROLE AUTOGÉRÉ DEPUIS 25 ANS

En cette année 2022, l'Association de personnes ayant un trouble de l'humeur, bipolaire ou dépressif (ATB&D) fête ses 25 ans. «Diagonales» a rencontré Dominique Héritier et Bertrand Fulpius, membres du comité de l'organisation genevoise, pour évoquer cette belle aventure.

«Diagonales»: Comment est née l'association ATB&D?

Dominique Héritier: Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) organisent depuis longtemps des groupes de parole et de psycho-éducation destinés aux personnes vivant avec un trouble bipolaire. En novembre 1997, un de ces groupes a créé l'Association de personnes ayant un trouble bipolaire (ATB), avec l'aide de plusieurs infirmiers. L'association, complètement autogérée, encadre aujourd'hui encore un groupe d'entraide qui a lieu deux fois par mois.

Dès la création de ce nouveau groupe, les participant-e-s se sont senti-e-s plus libres, parce qu'il n'y avait pas de personnel infirmier ou médical. Certain-e-s ont été plus critiques sur les soins et les médicaments, par exemple. Aujourd'hui, l'association est toujours autogérée par un comité fonctionnant de manière collégiale.

Bertrand Fulpius: En 2007, pour ses 10 ans, notre association a changé de nom pour se rebaptiser Association de personnes ayant un trouble de l'humeur, bipolaire ou dépressif (ATB&D), afin de tenir compte des membres vivant avec une dépression. Ces derniers participaient déjà au groupe d'entraide, depuis le début.

«Diagonales»: Quelles sont les principales activités d'ATB&D?

D.H.: Le groupe de parole est l'activité principale de l'association. Mais il y a aussi tout un aspect représentatif. Nous participons tous les trois mois à des réunions entre les HUG et d'autres associations de santé mentale. Le responsable de la psychiatrie des HUG est présent quand il le peut. Ces séances permettent de faire remonter les demandes des patients.

Conjointement avec d'autres associations, nous donnons des cours aux étudiants en psychiatrie de la Faculté de médecine afin de les sensibiliser à l'existence des associations. Nous donnons également des cours dans le cadre

du Collège de rétablissement. Enfin, j'ai l'honneur, avec quelques autres membres de l'association, d'être juge assesseur au Tribunal de protection de l'adulte et de l'enfant qui siège à l'Hôpital de Belle-Idée. C'est auprès de ce tribunal que les patients font recours contre les placements à des fins d'assistance (PAFA), les chambres fermées et les traitements forcés.

«Nos valeurs sont le respect de l'expérience de chacun, le non-jugement, l'entraide et la bienveillance»

B.F.: Il y a eu des moments où l'association n'avait plus d'énergie pour les autres activités, mais le groupe de parole, notre activité phare, a toujours eu lieu.

La gestion de l'association par le comité est bien sûr aussi une activité indispensable. Nous nous y occupons des finances, de la gestion des modérations du groupe de parole, de l'organisation de fêtes et de conférences. Pour ma part, je m'occupe de la maintenance du site Internet et de la réalisation des documents.

«Diagonales»: Quels sont les valeurs et les buts principaux d'ATB&D?

B.F.: Que cela soit au groupe de parole ou au comité, nos valeurs sont le respect de l'expérience de chacun, le non-jugement, l'entraide et la bienveillance. Nous avons plusieurs buts, et je peux en citer quelques-uns: sociabiliser les personnes venant au groupe d'entraide, leur redonner confiance, mais aussi les informer sur les troubles psychiques et les associations existantes. Nous recevons des demandes personnelles par le biais d'e-mails et nous essayons d'y répondre. Elles ne proviennent pas forcément des personnes participant à notre groupe d'entraide: un temps, nous avions pas mal de demandes provenant de France, grâce au bon référencement de notre site Web.

«Diagonales»: Quelles sont les sources de financement d'ATB&D?

D.H.: D'habitude, nous avons un budget annuel de 6000 à 8000 francs. Notre charge principale est la location de notre local. Nous ne touchons aucune subvention du canton ou de la ville de Genève. Nous avons essayé d'obtenir des dons auprès d'entreprises pharmaceutiques, mais cela ne nous a rapporté que peu d'argent. Nos principales sources de revenus sont les cotisations de notre trentaine de membres,

ATB&D EN BREF



Association ATB&D - Maison des associations
Rue des Savoises 15 - 1205 Genève
Tél. 022 321 74 64 - www.association-atb.org

En plus de son groupe d'entraide, l'association édite un bulletin d'information • offre à ses membres l'occasion de conserver un lien avec le monde professionnel en prenant une part active à son fonctionnement • organise des activités conviviales • participe activement au réseau associatif local • porte témoignage auprès du grand public, des écoles professionnelles, des institutions médicales, des médias • donne des cours à des professionnels de la santé • collabore avec le service psychiatrique des HUG • participe à la recherche en santé mentale.



Bertrand Fulpius et Dominique Héritier sont en lien avec des institutions comme les HUG et d'autres associations. Ce qui leur permet de relayer les demandes et besoins des usagers.

des dons occasionnels et des subventions provenant des 44 autres communes du canton. Pour ces dernières, nous devons refaire la demande chaque année. Nous avons reçu parfois des subventions ponctuelles, notamment de la ville de Genève pour nos 10 ans. Enfin, les cours donnés à l'université nous rapportent un montant symbolique, tandis que les assesseurs au Tribunal de protection de l'adulte et de l'enfant reversent 10% de leurs revenus à l'association.

«Diagonales»: Quels sont les liens entre ATB&D et les autres organisations d'action pour la santé psychique genevoises?

B.F.: Nous avons des liens plutôt forts avec les trois autres organisations autogérées genevoises que sont l'AETOC¹, le REEV² et L'Expérience. Nous les voyons dans le cadre des cours que nous donnons à la Faculté de médecine. Nous sommes aussi liés à Pro Mente Sana et à l'Association Parole. D'ailleurs, Dominique et moi-même faisons partie des comités de Pro Mente Sana et de l'Association Parole. Si nous n'avons pas de lien direct avec la Fondation Trajets, nous collaborons un peu avec elle pour la Journée mondiale de la santé mentale.

«Diagonales»: Quels rapports ATB&D entretient-elle avec la psychiatrie institutionnelle?

D.H.: On est parfois allés présenter ATB&D dans les pavillons de Belle-Idée (HUG), auprès du personnel médical et infirmier. On a une bonne collaboration avec les HUG. On a une place pour exprimer nos besoins, c'est constructif.

B.F.: Je ne parlerais pas uniquement de bonne collaboration, mais aussi de collaboration «interpellante». On collabore certes, mais on n'est pas toujours d'accord sur tout. C'est tout l'intérêt de cette collaboration, car on parle ouvertement de ce qui va, de ce qui va moins bien et de ce qui ne va carrément pas. Aujourd'hui, la psychiatrie institutionnelle est à des années-lumière de celle des années 1970-1980. A l'époque, il a fallu des mouvements citoyens pour rentrer dans le cadre de ces institutions fermées, aux pratiques parfois bien discutables. Les choses ont bien avancé et les institutions psychiatriques sont aujourd'hui demandeuses d'interactions avec les associations de patients. La collaboration est bien meilleure, mais il y a toujours des choses à dire et à améliorer. Des fois, nous devons parler assez fort pour nous faire entendre.

«Diagonales»: Que vous a apporté ATB&D à titre personnel, au cours de ces dernières années?

D.H.: Cela m'a permis de redevenir active par rapport à la communauté, de reprendre confiance en moi, de me faire des amis et des connaissances. En tant que trésorière au comité, j'ai acquis une expérience pratique de la comptabilité que je n'avais étudiée que sur le plan théorique à l'université. Enfin, j'ai acquis de l'expérience dans la modération des groupes d'entraide.

B.F.: Le fait de pouvoir réaliser des choses m'a procuré de la satisfaction et de la reconnaissance. L'association m'a apporté une insertion sociale. J'ai hautement besoin du relationnel, et j'ai pu le vivre au comité. Il y a eu parfois

des difficultés relationnelles au comité, mais c'est aussi cela qui fait avancer.

«Diagonales»: ATB&D a-t-elle permis ou facilité la réinsertion professionnelle de certains de ses membres?

B.F.: De la réinsertion professionnelle, il me semble que non, mais une aide au maintien de l'emploi, oui. Le groupe d'entraide ou l'engagement au comité ont permis à des gens de se stabiliser et de ne pas perdre leur emploi.

D.H.: Concernant la réinsertion professionnelle, je dirais pour ma part que oui. Il y a en effet une personne membre qui a fait pas mal de formations, dont celle de pair-e praticien-ne en santé mentale, qui est très active et qui a quelques activités salariées. Même si elle reçoit encore l'AI, elle a fait un grand parcours de réinsertion. Elle a vraiment la volonté de se réinsérer autant que possible et elle sortira peut-être de l'AI un jour.

«Diagonales»: Comment fêtez-vous les 25 ans de votre association?

B.F.: Le 4 mars, nous avons organisé une soirée anniversaire avec deux conférences et un apéritif festif. Quarante personnes étaient présentes. Nous avons également fait une fête de l'été améliorée. A l'occasion des 25 ans, le site Web de l'association est en cours de rafraîchissement. Nous prévoyons aussi de sortir une brochure avec des témoignages et un historique.

«Diagonales»: Comment voyez-vous ATB&D dans 10 ans?

D.H.: Je pense que notre association existera toujours et continuera de fonctionner de la même manière, avec des hauts et des bas. J'espère qu'il y aura de la relève, des jeunes, des forces nouvelles pour assurer la pérennité de l'association. Je serai peut-être encore au comité, mais s'il y a des gens plus jeunes, je laisserai ma place.

B.F.: A titre personnel, je ne me vois plus au comité dans 10 ans. Cela fait déjà 17 ans que j'en fais partie! J'espère qu'ATB&D sera toujours là. Nous existons maintenant depuis 25 ans, pourquoi est-ce que cela s'arrêterait?

*Propos recueillis
par Robert Joosten*

¹ Association d'entraide pour les personnes ayant un trouble obsessionnel compulsif.

² Réseau d'entraide des entendeurs de voix.

N° 150 /// Décembre 2022-janvier 2023

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Dépression: ce mal insidieux



**Timea Bacsinszky
raconte sa maladie**



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

GRAAP-ASSOCIATION

- Assemblée régionale Lausanne
Groupe de parole

1^{ers} lundis du mois: 17h

Salle de conférences, Borde 27 bis
Inscriptions: tél. 079 694 81 80
contact.association@graap.ch

- Maladie psychique et prison

Groupe de parole pour les proches
de patients psychiques en prison

20 décembre 2022, 31 janvier
2023, 28 février 2023, 17h30

Salle de conférences, Borde 27 bis
Tél. 079 239 69 87, ampp@graap.ch

GROUPE D'ENTRAIDE

Appel pour l'animation
d'un groupe autogéré:

«Anxiété(s), peur panique,
dépression»

Contact: Centre Info-Entraide
Vaud, tél. 021 313 24 04,
entraide@benevolat-vaud.ch

KARAOKE

Vendredi 20 janvier 2023 - 17h
Au Grain de Sel, Borde 23,
Lausanne

GRAIN DE SEL - LAUSANNE

Horaire des Fêtes - 2022

15 Décembre: fermeture
après le service de midi

24 Décembre: fermé

25 Décembre: 10h-15h

Repas de midi, s'inscrire
au 021 643 16 00

26 Décembre: fermé

31 Décembre: repas de midi,
s'inscrire au 021 643 16 00

Fête du Nouvel-An, dès 18h

1-2 janvier 2023: fermé

DATE À RÉSERVER

- 12^e Café Prison

Lundi 20 mars 2023

Au Casino de Montbenon, Lausanne

Maladie psychique et prison: parole
donnée aux professionnels des pri-
sons, du social, de la santé et de la
justice, aux prisonniers et à leurs
proches. Org.: Graap-Association

FORUM**USAGERS/SOIGNANTS**

Premiers jeudis du mois - 10h30

Salle Müller, site de Cery (en face
de la cafétéria de l'ancien hôpital)

Un moment pour donner votre
point de vue sur l'hôpital, les
conditions d'hospitalisation et
l'offre ambulatoire

**Quand la maladie
psychique frappe,
cinq lieux où parler****GRAAP-FONDATION**

Réception et direction
Lu-ve 9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Rue de la Borde 25
Case postale 6339
1002 Lausanne
Tél. 021 643 16 00

info@graap.ch
www.graap.ch

GRAND LAUSANNE

Accueil, ateliers, animation

Permanence sociale
Lu-ve 9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Restaurant Au Grain de Sel
Rue de la Borde 23
Tél. 021 643 16 50

Lundi-vendredi 7 h 30 - 20 h
Dimanche
et jours fériés: 10 h - 16 h
Samedi fermé

LE CYBERMAG

Accueil, kiosque et cybercafé
Lu-ve 9 h - 17 h

Site de Cery
1008 Prilly
Tél. 021 643 16 85

LA ROSELIÈRE

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Restaurant Au Grain de Sel
Lu-ve 8 h - 16 h 30

Rue de la Roselière 6
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 021 643 16 70

LA BERGE

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Cafétéria
Lu-ve 9 h - 16 h 30

Route de Divonne 48
Centre Articom, 2^e étage
1260 Nyon
Tél. 021 643 16 60

LA COUR

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Tea-room Au Grain de Sel
Lu-ve 7 h 30 - 16 h

Quai de la Veveyse 4
1800 Vevey
Tél. 021 643 16 40

**Le Graap est
sur Facebook****ÉDITEUR**

Graap-Fondation
(Groupe d'accueil
et d'action psychiatrique)

Responsable de rédaction

Laurent Donzel

Rédacteurs

Pierre Butty, Laurent Donzel,
Cédric Favez, Laurent Grabet,
Elinda Halili, Petya Ivanova,
Robert Joosten, Catherine
Rouvenaz, Pierre Dominique
Scheder, Séverine Scott,
Jacqueline Vorburger

Conception graphique

Do! L'Agence SA, Pully

Mise en pages

Nathalie Cambés

Impression

Sprint Votre Imprimeur
Yverdon-les-Bains

Photo de couverture

© Schutterstock / Black Salmon

Tirage

1500 exemplaires

«Diagonales» paraît six fois par an

Les articles paraissant dans
«Diagonales» expriment l'opinion
de leurs auteurs ou des personnes
interviewées et ne reflètent
pas nécessairement celles du
Graap-Fondation ou de la rédaction.

La reproduction et l'utilisation
partielles ou entières des textes
et des illustrations sont soumises
à l'autorisation de la rédaction.

ISSN 2673-9577

S'ABONNER À «DIAGONALES»

Abonnement individuel 35 fr.
Institutions 60 fr.
Etudiants, AVS, AI 25 fr.

www.graap.ch

Tél. 021 643 16 00

diagonales@graap.ch

Vente au numéro: 5 fr. (réception
du Graap-Fondation), Borde 25 à
Lausanne, tél. 021 643 16 00