

L'hôpital psychiatrique à domicile

10 - 17 OCTOBRE
SEMAINE
DE LA SANTÉ
MENTALE

Dépression, bipolarité, schizophrénie... Il est loin le temps où l'hôpital psychiatrique était la seule réponse aux troubles psychiques. Aujourd'hui, il existe des alternatives, parmi lesquelles les équipes mobiles qui accompagnent les malades chez eux !

Lierneux. Centre hospitalier spécialisé L'Accueil (CHS), un hôpital psychiatrique pavillonnaire, sorte de village dans le village, dont dépend en grande partie l'économie de la région. C'est là que l'équipe mobile Sur la Route a installé son QG depuis sa création en 2013. Ici, les 15 membres du personnel entrent et sortent sans arrêt, au rythme de leurs rendez-vous sur le terrain. Ce matin, Juliane, psychologue, et Mathilde, assistante sociale, sont dépitées : leur visite de 9 h 30 chez un patient s'est soldée par... une porte close ! « C'est un jeune qui a vécu des choses difficiles, explique Juliane. Il n'est pas délirant mais il est incapable de structurer sa vie : il a peu de ressources sociales et financières, ne va pas aux rendez-vous que lui fixe le CPAS... » « Sans doute dormait-il, soupire Mathilde, il a dû oublier notre rendez-vous. Ce non-respect des horaires fait partie de son problème. » C'est le CPAS qui a demandé à l'équipe mobile d'intervenir auprès de ce jeune, avec, bien sûr, l'accord de ce dernier. « Il y a toujours une démarche volontaire du patient, précise le Dr Renaud Jammaer, psychiatre responsable de l'équipe mobile. Nous ne sommes pas les forces de l'ordre qui débarquent ! »

APPRENDRE AU PATIENT À ÊTRE AUTONOME

La durée d'intervention des équipes mobiles est très variable – la plus courte possible, mais aussi longue que nécessaire, a-t-on l'habitude de dire. Dans ce cas, elle risque d'être longue. « Notre premier objectif avec ce jeune homme, explique Juliane, est d'instaurer une relation de confiance, puis de l'amener à structurer ses journées,





respecter ses rendez-vous... Dans de tels cas, il faut parfois 2-3 ans pour arriver à mettre un cadre en place et commencer un travail thérapeutique.»

Marie-Françoise, infirmière, elle, a eu plus de chance: la patiente qu'elle suit depuis un peu plus d'un an va mieux. «Toute seule avec deux petites filles, dont une handicapée, elle était régulièrement à bout. Nous l'avons aidée à déterminer ses besoins et à mettre en place des aides (aide familiale, aide logistique pour se déplacer...). Aujourd'hui, elle parvient à être plus à l'écoute de ses besoins, elle met des choses en place avant de craquer... On va pouvoir diminuer le nombre de visites, puis la laisser voler de ses propres ailes.» **L'équipe mobile n'a pas pour mission de suivre les patients ad vitam aeternam. Au contraire: il s'agit de mettre en place un réseau et d'apprendre au patient à être autonome.**

En pratique

Pour qui ? Toute personne en souffrance psychique, entre 16 et 65 ans (les autres publics suivront).

Où ? Partout en Belgique.

Combien ça coûte ? L'intervention des équipes mobiles à domicile est gratuite.

Où s'adresser ? À votre médecin traitant ou directement à l'équipe mobile de votre réseau géographique.

Liste complète sur Psy107.be/index.php/fr/contact.

ÉVITER L'HOSPITALISATION NON NÉCESSAIRE

«Le rôle de l'équipe mobile, définit le Dr Renaud Jammaer, est d'éviter l'hospitalisation psychiatrique et de permettre aux personnes en souffrance psychique de rester chez elles.» **Quadrillant aujourd'hui le territoire belge, les équipes mobiles sont nées de la réforme de la santé mentale en 2010**

- baptisée «psy 107». «Jusque dans les années 70-80, explique Martine Haas, coordinatrice du RéSMé, le Réseau de santé mentale de l'Est (zone Verviers grand arrondissement), on traitait les troubles de santé mentale essentiellement en hôpital psychiatrique. Partout dans le monde, on a commencé à réfléchir à des soins plus adaptés et à proposer des alternatives: services résidentiels, centres de santé mentale...» Une initiative particulièrement nécessaire en Belgique qui affichait encore, il y a une dizaine d'années, l'un des ratios européens les plus élevés de lits psychiatriques par nombre d'habitants, avec trop de séjours de longue durée, preuve d'un manque d'efficacité du monde psychiatrique à réintégrer ses patients dans la société.

C'est ainsi que les équipes mobiles ont vu le jour, financées en partie sur fonds propres des hôpitaux psychiatriques eux-mêmes – ce qui n'a pas été sans grincements de dents ni difficultés financières! Aujourd'hui, la réforme porte ses fruits. «À l'heure actuelle, note le Dr André Masson (à l'origine de la mise en place de l'équipe mobile de la clinique de Henri-Chapelle), sur 100 patients, la moitié peut être traitée chez elle grâce aux équipes mobiles, environ un tiers est envoyé en hôpital psychiatrique, et le reste est orienté vers d'autres partenaires. Malgré ses craintes (moins de lits, moins de budget), l'hôpital psychiatrique y a trouvé son compte car il a récupéré les lits de patients qui n'avaient pas tout à fait leur place en institution et qui peuvent désormais être suivis depuis leur domicile par des équipes mobiles.»

UNE ALTERNATIVE À L'HÔPITAL PSYCHIATRIQUE

Toute personne en souffrance psychique peut faire appel aux équipes mobiles.

«En tout cas, précise Martine Haas, toute personne qui, par manque d'alternative, aurait dû éventuellement aller en hôpital psychiatrique. En Belgique, un quart de la population va un jour être atteint par un →



→ problème de santé mentale : dépression, anxiété, burn-out... Cela n'a pas toujours de sens de sortir la personne de sa maison, de son milieu, de son réseau... pour la soigner.» En dehors des patients qui nécessitent une prise en charge hospitalière, souvent lourde et en tout cas très spécialisée, le Dr Masson distingue 3 publics que l'équipe mobile peut légitimement prendre en charge : des personnes souffrant d'un trouble psychique (burn-out, dépression...) qui ne nécessite pas l'artillerie lourde, des patients psychiatriques stabilisés qui sont demandeurs d'un retour à la maison et des demandes plus sociales (des gens précarisés souffrant de troubles de l'adaptation avec des problèmes financiers, de logement...). « Par exemple, cite Antoine Jammaer, coordinateur de l'équipe mobile d'Henri-Chapelle, nous avons suivi une patiente en arrêt maladie pour dépression. Elle n'arrivait plus à sortir de son lit ni à gérer sa maison, mais hors de question pour elle d'être hospitalisée. Nous avons mis en place un suivi intensif (deux fois par semaine), l'avons soutenue psychologiquement et l'avons orientée vers un psy à Verviers. Finalement, elle a décidé d'elle-même de reprendre le boulot : rester chez elle la faisait trop réfléchir, disait-elle ! Autre exemple : une patiente souffrant de schizophrénie, régulièrement réhospitalisée. Notre équipe mobile a installé un réseau d'aide autour d'elle. Grâce à ce suivi à long terme, elle n'a plus eu de rechute. »

UNE DIMINUTION DES RECHUTES

Rien de tel évidemment que de pouvoir rester chez soi ! « Personne n'a envie d'aller en hôpital psychiatrique, assène Jean-Paul Noël, membre de Psytoyens (association des usagers en santé mentale) et, une fois sur place, rares sont les personnes qui ont envie d'y rester. Être chez soi permet d'avoir une meilleure qualité de vie, de garder ou retrouver son indépendance, et donc une meilleure estime de soi, indispensable au rétablissement. » Si, bien entendu, la personne peut bénéficier d'un réseau. Pour les patients sortant de l'hôpital psychiatrique, c'est un gros changement. « Avant, regrette Jean-Paul Noël, après un séjour en hôpital psychiatrique, le patient était lâché dans la nature. Personne ne se demandait s'il avait un logement ou de l'argent pour payer ses médicaments...

Grâce aux équipes mobiles, les patients ne sont plus livrés à eux-mêmes. » Au Royaume-Uni où les équipes mobiles existent depuis longtemps, on constate déjà une diminution des rechutes, et même des suicides.

Les proches aussi se réjouissent de l'existence des équipes mobiles. « Découvrir qu'un proche a un problème psychique, témoigne Jean-Marie Beckers, membre de Similes (association des proches de patients) et père d'un fils ayant souffert de troubles mentaux sévères, c'est comme une bombe qui éclate dans votre maison. Personne n'est préparé à ça. L'équipe mobile, lorsqu'elle prend en charge un patient, peut aider sa famille à obtenir un diagnostic rapide, puis à mettre un réseau en place. Pour les proches, ce soutien est un soulagement. »

LES PATIENTS ONT DAVANTAGE DROIT À LA PAROLE

Une aide précieuse, mais qui n'est pas parfaite pour autant. « Il n'est pas toujours facile de savoir comment faire intervenir une équipe mobile, regrette Jean-Marie Beckers, ni quel est son rôle exact. » « Beaucoup se plaignent aussi, ajoute Jean-Paul Noël, de leur manque de rapidité – par exemple, en cas de crise, les patients finissent souvent aux urgences –, de leur intervention trop courte, parfois insuffisante aux yeux de parents désespérés qui regrettent de ne pas pouvoir se reposer davantage sur elles.

Mais les équipes mobiles font exactement ce qu'elles peuvent. C'est un plus, certes, mais il y a encore des ajustements à faire. » Avec les équipes mobiles, c'est aussi un changement de mentalité plus global qui s'est amorcé dans le monde de la santé psychique. « Avant, explique Jean-Paul Noël, les patients n'avaient pas droit à la parole. La psychiatrie savait ce qui était bon pour eux. » « Aujourd'hui, se réjouit Martine Haas, on ouvre les portes et on travaille tous ensemble, avec les patients, leurs proches, les associations les représentant, les psychiatres, les médecins traitants... C'est évidemment plus compliqué, cela demande une sacrée confiance entre les acteurs, mais c'est tout bénéfique pour les patients. » Jean-Paul Noël est plein d'espoir : « Grâce aux équipes mobiles, on peut imaginer qu'il y aura un meilleur suivi, une meilleure adhésion des patients à leur traitement, et par là, moins de rechutes, moins de crises spectaculaires qui stigmatisent les patients et font si peur à la population. Même si les choses évoluent bien depuis 20 ans, la psychiatrie reste très taboue pour le grand public. J'espère que les équipes mobiles aideront à sa déstigmatisation. Quand on dira qu'on va chez le psychiatre comme on va chez le kiné, ce sera gagné ! »

POUR EN SAVOIR PLUS

ASSOCIATIONS

- **Psytoyens asbl** L'association des usagers en santé mentale (psytoyens.be).
- **En Route asbl** Une association d'usagers en santé mentale, formant et plaçant des pairs aidants dans les institutions. Le pair aidant est une personne qui a un parcours en santé mentale/psychiatrie, et est suffisamment rétablie pour pratiquer ce nouveau métier (<https://enrouteweb.org/>).
- **Similes** L'association des proches de personnes atteintes de troubles psychiques (similes.org).

INTERNET

- **Psy107.be** Pour tout savoir sur la réforme 107 et les équipes mobiles.