

LE JOURNAL QUI FAIT DES ÉTINCELLES !

Le saviez-vous ?

par Caroline la bienheureuse retraitée

Simone Veil est connue pour son combat en faveur des droits des femmes et de la santé publique. Mais peu de gens savent qu'elle a également été une figure clé dans l'amélioration de la prise en charge des troubles psychiatriques dans les prisons françaises.

En effet, au cours de sa carrière politique, Simone Veil a proposé plusieurs mesures visant à améliorer les conditions de détention des personnes souffrant de troubles psychiatriques en prison. Elle a notamment plaidé pour une meilleure formation du personnel pénitentiaire afin de repérer et de prendre en charge les détenus présentant des troubles mentaux.

Elle a également été l'une des premières politiciennes à défendre le principe de la santé mentale en prison, soulignant l'importance d'un suivi médical adéquat pour les détenus en souffrance psychique. Grâce à son action, de nombreux établissements pénitentiaires ont pu mettre en place des unités spécialisées pour accueillir les détenus en détresse psychologique et leur offrir un suivi médical adapté à leurs besoins.

Grâce à ces mesures, Simone Veil a contribué à humaniser le système carcéral français et à garantir une prise en charge plus respectueuse et efficace des troubles psychiatriques en milieu carcéral. Son engagement en faveur de la santé mentale en prison a eu un impact durable sur les politiques publiques et a permis d'améliorer significativement la qualité de vie des détenus souffrant de troubles psychiatriques.

Évidemment, personne n'oublie que Simone Veil reste une figure majeure de l'obtention du droit à l'avortement qui fait désormais partie de la constitution.

Le Printemps des travaux

Gilles MARTINEZ chef de pôle
Frédérique HEINTZ cadre de pôle

Les travaux annoncés ont enfin commencé

Côté hospitalisation, le 2ème étage de Lasalle est en pleine réfection. Les murs sont repeints, les sols tous changés, les salles de bain modernisées et carrelées. A l'avenir, chaque étage sera identifié par

une couleur spécifique. Un espace d'apaisement va également être créé sur le modèle de celui du 1er étage. La fin des travaux est annoncée pour mi-juin. La rénovation du 1er étage débutera en septembre.

Côté ambulatoire, le chantier avance bien pour l'installation du CMP, de l'équipe ELIAHS et de NineTeen (à ce sujet, voir le dossier spécial dans ce numéro !). Les cloisons ont été montées, permettant de se rendre compte de la future configuration de



ce très beau lieu de soins. Petite innovation, la salle d'attente sera aussi équipée d'un espace calme / d'apaisement. L'équipe du CMP accompagnera pas à pas ceux qui le souhaitent pour se familiariser avec cette nouvelle adresse avant le déménagement prévu à l'automne 2024.

Au total, ces travaux d'envergure permis par le GHU Paris vont grandement améliorer les conditions d'accueil, de soins et de travail au sein du Pôle !

Maraudes et santé mentale

Par Domitille, infirmière à l'unité d'accueil

Si la santé mentale signifie un état de bien-être émotionnel, psychologique et social alors on peut supposer qu'elle est difficile à atteindre lorsque l'on vit à la rue ou en foyer d'hébergement précaire. Ne sommes-nous pas tous responsables de ces personnes ?



En parallèle de mes études d'infirmière, j'ai fait partie de l'association "Aux captifs la libération" dont la mission est d'aller à la rencontre et d'accompagner les personnes de la rue. Contrairement à d'autres maraudes parisiennes, nous allions à la rencontre de ces personnes les mains nues. Cela signifie que nous n'apportons pas de nourriture en rue. L'objectif principal est de recréer un lien social qui se délite très vite une fois à la rue. Avec mon binôme, nous avons un trajet précis (Gare du Nord, Gare de l'Est et République) que nous faisons tous les lundis après-midis pour pouvoir rencontrer les mêmes personnes d'une semaine à l'autre. Nous avons rendez-vous avec elles.

Un des premiers patients dont je me suis occupée en arrivant à l'Unité d'Accueil était un homme qui vivait depuis peu de temps dans un foyer où il avait son propre studio. Il avait pu y avoir accès grâce au travail en collaboration avec sa psychiatre référente et des travailleurs sociaux des Captifs.

Mr X avait passé plusieurs années à traverser tout Paris à bord des noctiliens. Suite à d'importants troubles du comportement, il fut hospitalisé. Grâce à l'accompagnement des soignants, Mr X a pu dévoiler sa véritable identité. Il avait donc une histoire, une famille. En retraçant son histoire, l'équipe soignante et les travailleurs sociaux ont pu réaliser que sa maladie l'avait poussé à fuir "sa vie d'avant". Sa maladie l'avait amené à la rue. Le travail des uns et des autres a permis d'organiser sa sortie d'hospitalisation. Comme nous tous, Mr X a pu de nouveau espérer retrouver une certaine santé mentale.

Lors de ces maraudes j'ai aussi rencontré des personnes qui s'étaient retrouvées à la rue à cause de parcours de vie traumatiques. Une séparation, une perte d'emploi, des factures impayées ... La famille, la maison et le travail sont nos trois ancres. Tout le monde peut se retrouver à vivre sur un bout de trottoir dans l'anonymat de nos grandes villes.

35% des personnes vivant à la rue sont des malades psychiatriques. Que la maladie mentale soit la cause ou la conséquence d'une vie précaire, les personnes qui en font l'expérience ont besoin d'être prises en soin. Une prise de conscience urgente de tous me semble nécessaire. Il est impérieux que l'hôpital public puisse remplir sa mission d'hospitalité et que les travailleurs sociaux aient plus de moyens pour répondre aux demandes qui ne cessent de croître.

A défaut de pouvoir sortir ces personnes de la rue, peut-être pourrions-nous commencer par les sortir de l'anonymat pour leur apporter du soin. Le patient est avant tout une histoire.

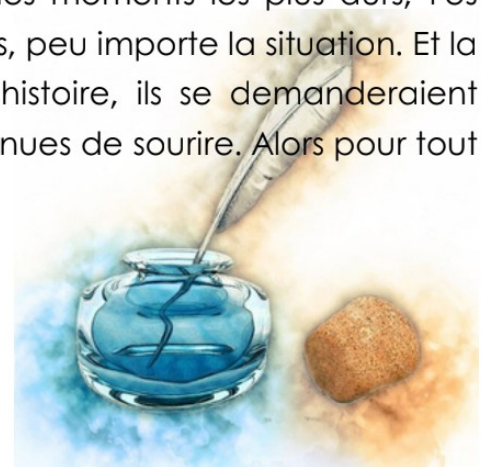
Par Sékou

Ma très chère,

Je sais que tu traverses un moment difficile en ce moment, mais un jour tu te souviendras de cette période difficile que tu vis actuellement, cette période où tu pensais ne jamais t'en sortir, tu seras fière de toi parce que tu reviens de loin, et tu comprendras qu'il fallait passer par là pour devenir la personne que tu es aujourd'hui, ces douleurs ces épreuves ces insomnies à te demander pourquoi moi, auront façonné ton caractère, aiguïser ta résilience et renforcer ta détermination, les nuits sombres laisseront place à des matins lumineux, les larmes d'aujourd'hui deviendront le sourire de demain et quand tu regarderas en arrière tu réaliseras que ces épreuves aussi dures qu'elles aient pu être ont été des enseignements précieux te montrant à chaque étape la force qui sommeille en toi tu comprendras alors que chaque obstacle, chaque douleur, chaque déception n'étaient que le préambule d'une belle victoire sur toi-même et dans ce miroir du temps lorsque tu te verras, tu ne verras pas seulement une personne ayant survécu à la tempête, mais quelqu'un qui a appris à chérir chaque rayon de soleil après l'obscurité, ce n'est pas la manière dont tu es tombée qui comptera, mais la manière dont tu t'es relevée plus forte et plus déterminée que jamais.

S'il savait ce que tu traverses, ce par quoi tu es en train de passer, il se demanderait certainement comment tu arrives encore à sourire. Parce qu'à travers chaque tempête, chaque défi, chaque nuit sombre, tu trouves toujours la force de te relever et de montrer au monde ton courage. Beaucoup regardent, te voient seulement la surface, ce masque de joie et d'assurance que tu affiches. Mais derrière, il y a une histoire, des batailles silencieuses que tu mènes chaque jour, des démons que tu combats sans relâche. Ton sourire, c'est ta façon de dire au monde que tu ne lâcheras pas, que tu continueras à te battre, peu importe les épreuves. Il faut une force incroyable pour se lever chaque jour porter ses blessures en silence et décider malgré tout de voir le bon côté des choses. Ton sourire, c'est un message d'espoir pour tous ceux qui te regardent, leur montrant que même face l'adversité, on peut choisir de rester positif.

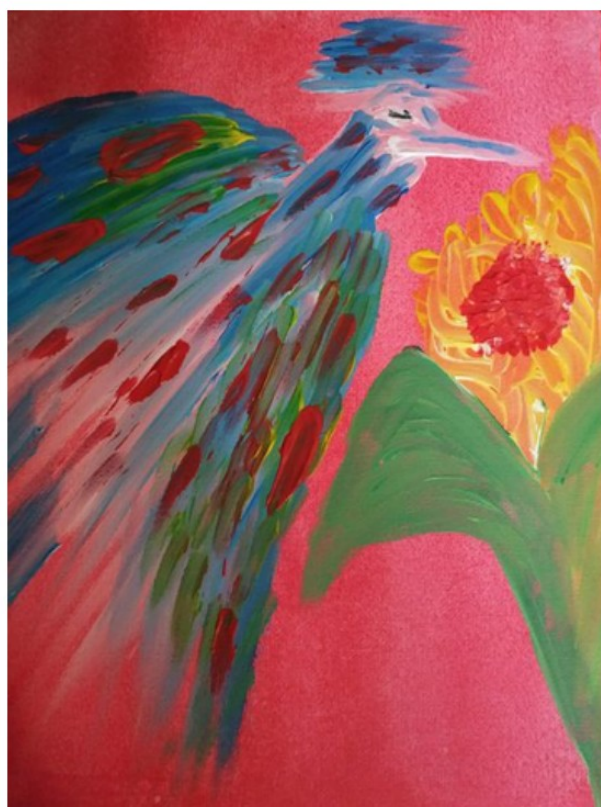
Au cas où personne ne te l'a dit aujourd'hui. T'es incroyable, t'es incroyable parce que tu te lèves chaque jour et tu continues d'avancer même dans les moments les plus durs, t'es incroyable parce que tu mets toujours un sourire sur tes lèvres, peu importe la situation. Et la vérité c'est que si la plupart des gens connaissaient ton histoire, ils se demanderaient comment tu fais pour sourire encore, et pourtant toi, tu continues de sourire. Alors pour tout ça je suis terriblement fier de toi.



A Cécile, Christine, Béatrice et Romain du CATTP

Par Danielle

Toujours présents, toujours discrets,
Ils sont là, l'ossature aimée,
D'un système de soins ciblés
Qui sauvent les esprits foulés
A travers l'air de rien, l'Art sage,
Et pas que, et qui nous engagent,
Au delà de nous même, été,
Comme hiver à sceller l'effet
Lâcher prise, dans la Couture
De mode, dans le Théâtre dit,
Dans la Terre, belle parure,
Dans la Poésie, en vers, en cri,
Magnifiant l'Art sans rature,
Pour un soin toujours réussi !



TEAM RYO : Médiation animale

Un chien à l'hôpital

Par Alexis, aide-soignant et Oriane, infirmière

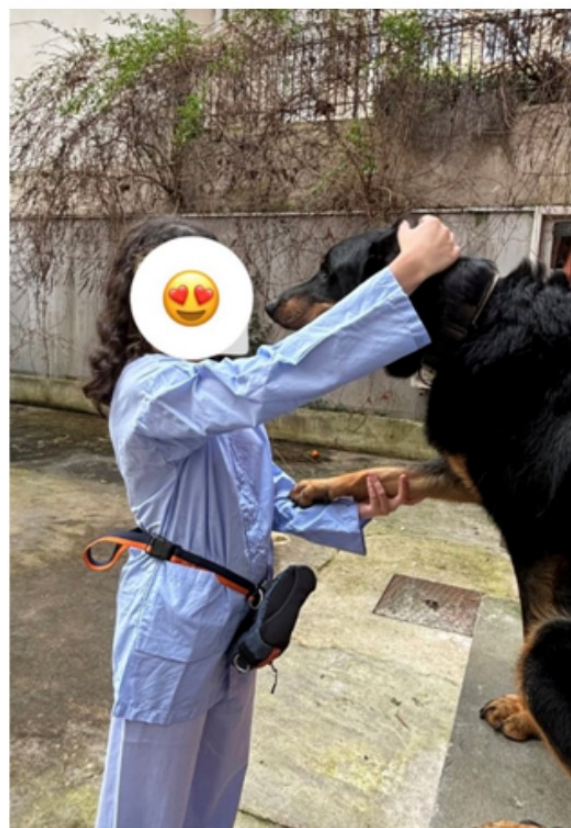
Les dernières nouvelles de Ryo

Depuis maintenant plusieurs semaines, Ryo anime des ateliers de médiation animale au sein de l'hôpital.

Il a pu, pendant plusieurs séances, s'occuper de deux patientes.

Ryo, en tant que chien médiateur, a le pouvoir de faciliter le lien, créer du lien et améliorer la qualité de vie pour la personne hospitalisée.

Avec certaines personnes, un lien encore plus fort se crée ! C'est le cas d'Audrey, qui à chaque séance s'empresse de lui faire des câlins.



Instant câlin entre Audrey et Ryo

Du réconfort et de l'amour

Entre Audrey et Ryo, l'attachement est réciproque.

“J'adore aller voir Ryo, c'est toujours un bon moment”

Mais Ryo n'est pas seulement là pour les câlins. La médiation par l'animal est une spécificité de notre travail et elle permet de travailler des objectifs prédéfinis à l'avance par les intervenants.

Ce qu'Audrey ignore au début de la prise en charge, c'est qu'elle ne va pas seulement lui faire des câlins, elle va aussi inconsciemment, travailler l'estime de soi, la coordination des mouvements, le positionnement et la confiance en soi, qui sont les objectifs prédéfinis par les médiateurs.

Audrey, au fur et à mesure des séances, va développer un positionnement différent vis-à-vis de Ryo, mettant de côté les symptômes négatifs de la maladie.



Aline profite d'un moment de détente avec Ryo

Une relation va se créer...

Audrey va devenir initiatrice de la séance, créant un duo.

“Je pense moins à mon mal-être quand je suis avec Ryo, mais à notre bien-être à tous les deux”.

Pour information, Ryo sera absent de l'hôpital jusqu'en octobre prochain mais ne vous inquiétez pas il va revenir.

Activités physiques adaptées

Par Lucie, étudiante en Master 2 activité physique adaptée

Actuellement étudiante en dernière année de Master « Activité physique adaptée », j'interviens du lundi au vendredi à l'hôpital Lasalle et au CATTP la Comète.

Tout le monde peut participer aux activités physiques adaptées proposées, il suffit juste de venir ! L'activité s'adapte à vos envies et à vos besoins en prenant en compte vos capacités. Elle peut se pratiquer de manière individuelle mais aussi de manière collective ce qui permet davantage de plaisir et de bien-être.

Elle est vivement conseillée car elle nous apporte de nombreux bénéfices et un réel moment d'évasion positif.

Plusieurs types d'activités physiques adaptées sont proposées au sein des différentes structures. On peut faire de la relaxation, des exercices de respiration, des jeux ludiques, du renforcement musculaire, des étirements, des activités de coopération/opposition comme par exemple du football.

Prenons l'activité football, elle dure en moyenne 45 minutes et se décompose en trois parties :

- 1) L'échauffement articulaire et musculaire,
- 2) Des jeux de ballons avec passes à la main, aux pieds, des jeux ludiques,
- 3) Des étirements : avec de la musique douce sur un tapis de sol,

A la fin de chaque séance, nous discutons ensemble de vos ressentis et de vos sensations et nous prévoyons ce que nous ferons à la prochaine séance.

Les bénéfices que l'activité physique adaptée nous apportent :



Sur le plan cérébral :

- Augmentation de certains neuromédiateurs : dopamine, noradrénaline, sérotonine...
- Diminution des symptômes liés à la dépression/troubles anxieux
- Diminution du taux de cortisol sanguin (Diminue le stress)

Sur le plan physique/social :

- Amélioration de la condition physique (musculaire, cardio-vasculaire)
- Lutte contre l'isolement social
- Regagner la confiance en soi
- Meilleure image du corps
- Augmentation de l'estime de soi

Témoignage de Jean-Luc

Lucie, par vos cours (particuliers) votre présence parmi nous tous, c'est un bonheur partagé ! Je suis ravi par vos conseils diététiques et culinaires me concernant en particulier par vos conseils surtout pour les plats de spaghettis à la sauce tomate !

Activités physiques adaptées (suite)

Témoignage de Fatoumata

Je m'appelle Fatoumata. Je suis étudiante en première année en soin infirmier. Je suis actuellement en stage au sein du GHU Lasalle.

Lors de mon premier jour dans le service, après une visite des lieux, j'ai pu constater la tenue d'une session d'activité physique adaptée, en début d'après-midi, avec les patients.

J'ai vu les soignants se joindre à eux. On me l'a donc proposé à mon tour. Bien que je n'apprécie pas les activités sportives depuis ma plus tendre enfance, j'accepte, afin de m'intégrer au sein de l'équipe.

Lucie, étudiante en Master 2 d'Activités Physiques Adaptées, est très sympathique. Elle a su nous mettre à l'aise.



Nous avons donc commencé par des étirements, des gestes d'échauffement du corps afin de préparer nos corps à des mouvements plus intenses. J'ai apprécié cette première partie, qui m'a permis de me détendre davantage.

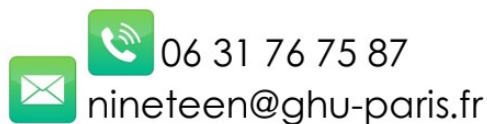
Lucie a ensuite initié un jeu de « passe-passe », jeu qui s'effectue avec une balle. Cette activité était très amusante. Je ne m'attendais pas à ce que cela soit si essoufflant. En riant tous ensemble, j'ai pu assimiler le nom des différents patients et soignants présents, et également faire retenir le mien.

Cette activité m'a fait beaucoup de bien. Ce petit moment a été propice à une prise de contact avec les membres de l'établissement, ainsi qu'une occasion de prendre note du cadre convivial de la structure. C'est en effet, une façon de s'imprégner aisément dans ce nouvel environnement et prendre mes marques dans la prise de soin en psychiatrie. Cet exercice m'a facilité la communication avec les patients qui y ont participé puisque cela a entraîné spontanément des débuts de conversations par la suite.

Depuis ce jour, j'attends impatiemment chaque semaine, ce petit moment de sport très ludique, se présentant comme un moment de partage entre soignants et soignés.

Petite anecdote : Moi qui ai toujours évité les pratiques sportives, je m'amuse à reproduire les exercices d'étirements assez régulièrement chez moi, lorsque j'en ai l'occasion.

NineTeen



86

Je suis en bad, ça fait un mois, je comprends pas

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

88

Ça me saoule, des fois je perds mes moyens

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

89

J'ai des idées chelou et autour de moi on ne me capte pas

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

88

Mon père il a des problèmes psy, je flippe que ça m'arrive aussi

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

84

J'arrive pas à me débarrasser de mes idées noires, j'en peux plus

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

81

C'est n'imp ce qui se passe dans dans ma tête en ce moment... Et je sais pas si c'est cool en fait

VIENS NOUS VOIR !

NineTeen, une équipe, pour des consultations gratuites et confidentielles, qui va prendre soin de ta santé mentale.

POUR QUI ? Tu as de 14 à 25 ans, tu habites dans le 19^{ème} arrondissement de Paris, ou nous trouveras ? 06 31 76 75 87 ou nineteen@ghu-paris.fr Équipe en pagaille de 9h30 à 17h

GHU PARIS
PSYCHIATRIE & NEUROSCIENCES

NineTeen

La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans

Le dispositif NineTeen propose des consultations gratuites et confidentielles aux jeunes du 19^{ème} arrondissement, âgés de 16 à 25 ans. La détection précoce des difficultés psychiques des jeunes permet de mettre en œuvre des actions de prévention. L'objectif : effectuer une évaluation de leur état de santé mentale et physique, en leur facilitant l'accès aux soins. Rendre le jeune patient davantage acteur dans son parcours, développer son pouvoir d'agir et son autonomie demeurent l'engagement de NineTeen.



Le premier rendez-vous

Karin, éducatrice spécialisée par Catherine SC

C'est la première fois qu'il vient sur l'unité NineTeen. Un de ses amis lui a parlé de ce dispositif qui accompagne des jeunes comme lui, âgés de 16 à 25 ans. Une équipe pluridisciplinaire constituée d'une éducatrice spécialisée, d'une infirmière, de psychologues et de psychiatres vont le recevoir, discuter, évaluer son état psychique et lui proposer des pistes pour remonter la pente. C'est la première fois qu'il vient consulter dans le cadre de ce fameux NineTeen. Il monte l'escalier qui l'amène sur une coursive en forme de sourire. À droite un bureau.

Derrière le bureau, Karin, éducatrice spécialisée, explique : « La première fois que nous rencontrons un jeune, nous sommes en binôme avec ma collègue Virginie qui est infirmière. C'est primordial d'avoir une écoute qui tient compte à la fois du volet médical et éducatif. Ensuite, nous nous réunissons avec l'ensemble du staff et c'est à ce moment-là que nous décidons de l'intégration à NineTeen ou d'une orientation plus adaptée.

Le premier rendez-vous (suite)

Karin, éducatrice spécialisée par Catherine SC

Ce n'est qu'ensuite qu'intervient le psychiatre et qu'un traitement éventuel est proposé (ce qui est souvent le cas). Une fois pris en charge médicalement si nécessaire, le jeune membre NineTeen se voit accompagné pour mettre en place des actions de réinsertion sociale, scolaire, professionnelle, etc.

Une part non négligeable (et c'est un euphémisme) de notre travail consiste à créer des réseaux de partenaires, que ce soit autour de sujets comme la santé sexuelle, le retour à l'emploi, la réinsertion sociale, le service civique sans négliger une approche culturelle au travers d'ateliers divers et ouverts. On a initié une activité physique adaptée (cf. article page 6) avec une jeune diplômée, mis à jour un atelier culinaire à des fins d'éducation nutritionnelle... Virginie et moi assurons également un suivi régulier de nos NineTeens. »

C'est son premier entretien. Est-il convaincu ? Plutôt. Il parle avec des personnes qui exercent leur métier par choix, pour qui la notion d'utilité s'inscrit dans un réel qui repose sur des valeurs et une éthique.

C'est un dialogue ouvert qui s'installe. Ici, il n'a pas le sentiment d'être perçu uniquement comme un malade psychique mais également comme un individu à part entière. Et ça marche ! L'idée principale consiste à permettre aux NineTeens d'acquérir la reconnaissance d'un cadre et de s'y mouvoir. Un bémol, toujours le même comme dans toute thérapie, cela ne peut fonctionner que si le jeune patient s'implique et adhère au dispositif. En bref, qu'il devienne acteur de ses soins. L'objectif de ce premier rendez-vous c'est qu'il soit suivi de beaucoup d'autres qui lui permettent de partir à sa rencontre.



NineTeen :**La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans**

Interview du Dr Elise MORLET, médecin psychiatre responsable du dispositif
par Aurélie

Les Lumières du 25 (LD25) : Docteur Morlet, pouvez-vous vous présenter ?

Dr Elise Morlet (E.M.) : Je suis médecin psychiatre. Je travaille dans un des secteurs psychiatriques du 19ème arrondissement à l'hôpital Lasalle, et bien sûr, sur la consultation jeune adulte qui s'appelle NineTeen, qui a été créée il y a maintenant trois ans et demi, bientôt quatre.

LD25 : NineTeen, c'est quoi au juste ?

E.M. : NineTeen est un service de consultation qui reçoit des jeunes patients entre 16 ans et 25 ans résidant dans le 19ème arrondissement - d'où son nom. Ces jeunes présentent des symptômes psychiatriques évoluant depuis plusieurs semaines ou plusieurs mois à l'origine d'un retentissement sur leur vie quotidienne. Nous ne recevons pas les ados de moins de 15 ans qui dépendent encore des services de pédopsychiatrie, ni les jeunes de plus de 25 ans, car le propos de ce service est d'évaluer au plus tôt les symptômes psychiatriques, qui, en général, émergent autour de cet âge. L'objectif est d'évaluer au plus tôt les difficultés psychiques chez ces jeunes et de leur proposer une prise en charge la plus individualisée possible, pour éviter des ruptures scolaire, universitaire, professionnelle, familiale, amicale.

à l'aise dans ses

**LD25 : Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est un symptôme psychiatrique ?**

E.M. : Les difficultés le plus souvent présentées par les jeunes qui nous consultent sont : l'anxiété, l'insomnie, la tristesse, la fatigue psychique, l'isolement, les idées noires ou suicidaires mais cela peut aussi être des hallucinations, des idées bizarres, des difficultés à se concentrer ...

LD25 : Quels types de pathologies rencontrez-vous le plus au sein de cette structure ?

E.M. : La dépression ou ce que nous appelons l'épisode dépressif caractérisé est la pathologie que l'on rencontre le plus fréquemment, et nous la prenons très au sérieux, car elle peut être isolée mais peut aussi dans certains cas inaugurer d'autres troubles chroniques tels que les troubles dépressifs récurrents, les troubles bipolaires ou même les troubles schizophréniques.

NineTeen :**La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans**

Interview du Dr Elise MORLET, médecin psychiatre responsable du dispositif
par Aurélie

LD25 : Comment faites-vous pour évaluer la sévérité d'un symptôme psychiatrique chez un jeune ?

E.M. : Les jeunes qui viennent nous voir en consultation n'ont pas tous besoin de soins psychiatriques, dans ce cas, nous les orientons vers des dispositifs plus adaptés.

En revanche, certains jeunes viennent nous voir en état de grande détresse, parfois avec des idées suicidaires, en général ils ont déjà consulté des infirmiers scolaires, des psychologues voire des services d'urgence. On rentre alors dans une évaluation plus complexe et plus complète : infirmière, éducative, psychiatrique, psychologique, neuropsychologique.

**LD25 : Aujourd'hui chez NineTeen, avez-vous le sentiment d'être plus sollicités qu'au début ?**

E.M. : Nous n'avons pas assez de recul pour un constat objectif. Nous étions à la fin du COVID lorsque cette structure a été créée. Beaucoup de jeunes ont psychologiquement subi de plein fouet cette crise sanitaire, ce qui a probablement multiplié les besoins de consultation. Nos collègues pédopsychiatres ont observé une augmentation de tentatives de suicide et d'idées suicidaires chez les jeunes ces dernières années et nous observons aussi une augmentation de la demande de soins psychiatriques dans les services de psychiatrie adulte.

NineTeen :

La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans

Interview du Dr Elise MORLET, médecin psychiatre responsable du dispositif
par Aurélie

LD25 : Aujourd'hui, au 21ème siècle, pensez-vous que les jeunes sont mentalement plus fragiles qu'avant, ou est-ce surtout beaucoup plus médiatisé ?

E.M. : C'est une question difficile. Je pense en effet que parler davantage de santé mentale et de santé psychique en général, incite beaucoup les jeunes à solliciter de l'aide, ce qui ne les rend pas fragiles pour autant.

Il n'est pas facile de faire une photographie de ce qui se passe maintenant en comparaison avec ce qui se passait avant... Avant, on avait probablement beaucoup plus de jeunes qui n'étaient pas pris en charge et qui ont peut-être fini leur vie prématurément.

Une chose est sûre, les jeunes sont vraisemblablement plus sensibilisés à la question de la santé mentale, que ne l'étaient leurs parents et leurs grands-parents. Je pense que c'est assez plurifactoriel, c'est aussi le reflet de l'évolution de notre société.

LD25 : Recevez-vous plus de filles ou de garçons ?

E.M. : C'est quasiment équivalent, avec un tout petit peu plus de filles.

LD25 : Y a-t-il des périodes de l'année durant lesquelles vous êtes davantage sollicités ?

E.M. : Novembre, la rentrée est passée, les problèmes commencent. Je dirais de novembre jusqu'à janvier. Au printemps, on sort un peu la tête de l'eau.

LD25 : Par quel biais vos jeunes patients ont-ils connu NineTeen ?

E.M. : Nous nous sommes fait connaître auprès des services de psychiatrie enfant et adulte du secteur. Il y a eu des campagnes de sensibilisation chez les médecins généralistes, dans les services d'urgence et dans les lycées de l'arrondissement. Notre travail auprès des médecins généralistes a plutôt bien fonctionné. L'infirmier scolaire a également un rôle important, c'est la personne la plus sollicitée quand un élève est en détresse. On commence aussi à recevoir des jeunes qui nous ont connu par certains de leurs amis qui ont eux-mêmes consulté.



NineTeen :**La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans**

Questions/Réponses à partir d'interviews réalisées par Isabelle et Aurélie
de Blandine, Psychologue et de Virginie, Infirmière

On dépend du secteur, c'est-à-dire qu'on intervient auprès des jeunes qui habitent dans le 19ème arrondissement. NineTeen appartient au pôle 25 comme le CATTP la Comète, le CMP Crimée et les deux premiers étages de l'hôpital Lasalle. Si on reçoit des demandes de jeunes qui n'habitent pas dans le 19e on réoriente vers leur arrondissement afin qu'ils soient pris en charge.



Blandine, psychologue

Quelle est la place de NineTeen au sein du pôle ?



Sur qui on tombe quand on appelle le 06... ?
Et pourquoi un 06... ?



La plupart du temps c'est Virginie, l'infirmière de l'unité NineTeen qui décroche le téléphone. Le téléphone est géré par toute l'équipe, c'est-à-dire que je peux aussi avoir le téléphone et répondre. C'est en fonction des disponibilités de chacun.

Blandine, psychologue



Pour que les jeunes puissent échanger avec nous par SMS. C'est souvent plus facile pour eux au début. Il arrive aussi que des parents nous appellent pour leurs enfants, qui ne veulent pas venir. Nous devons alors leur expliquer que c'est le jeune qui doit prendre la décision. Il doit être suffisamment motivé pour nous rencontrer.



Virginie, infirmière

NineTeen :**La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans**

Questions/Réponses à partir d'interviews réalisées par Isabelle et Aurélie de Blandine, Psychologue et de Virginie, Infirmière



Quel est votre rôle au sein de NineTeen?

Mon rôle est d'accueillir le patient. Je m'occupe des premiers entretiens téléphoniques pour connaître la raison de leur appel. Puis nous organisons un premier entretien d'accueil pour creuser un peu plus les difficultés, et voir si nous pouvons le suivre sur NineTeen. Si ce n'était pas le cas, il est aussi de mon ressort de l'orienter vers d'autres professionnels ou lieux plus adaptés à ses besoins, comme par exemple la Maison des Ados, pour un suivi psychologique etc....

Je m'occupe aussi du suivi des patients, de la surveillance et de l'administration des traitements et de leur réinsertion dans le quotidien après une première hospitalisation.



Virginie, Infirmière

Je suis psychologue et j'interviens sur NineTeen après l'intervention des médecins. Quand le patient commence à aller un peu mieux, il peut suivre une psychothérapie. Je peux recevoir les jeunes en individuel et je propose aussi des thérapies de groupe. Ce sont mes deux activités principales.



Blandine, psychologue

Quelles sont les activités proposées ?

Il existe des thérapies cognitivo-comportementales (TTC) de groupe, supervisées par des psychologues. Le but de ces activités est d'apprendre aux patients à gérer leur stress, à développer l'affirmation de soi, à réguler leurs émotions... Sur trois mois, il y a neuf ou dix séances d'une dizaine de personnes. Mais le patient ne peut y participer qu'après avoir consulté l'équipe médicale.



Virginie, Infirmière

Nous proposons des groupes psychothérapeutiques, c'est-à-dire des groupes où les patients apprennent des stratégies pour gérer leurs difficultés au quotidien. Il y a cinq groupes sur différents sujets... sur la gestion du stress (relaxation), l'affirmation de soi (jeux de rôles), les émotions positives (comment augmenter les émotions positives), la gestion des émotions et un groupe d'entraînement aux habiletés sociales (apprendre la communication verbale et non verbale)



Blandine, psychologue

NineTeen :

La pluridisciplinarité pour un accompagnement global des 16 - 25 ans

Questions/Réponses à partir d'interviews réalisées par Isabelle et Aurélie de Blandine, Psychologue et de Virginie, Infirmière

Par exemple, il y a un outil que nous utilisons beaucoup, c'est une échelle d'évaluation qui s'appelle la CAARMS, un questionnaire de 2 ou 3 heures qui permet d'évaluer les symptômes psychotiques et qui est spécifique aux jeunes. Il permet d'évaluer si le jeune a des symptômes psychotiques francs ou s'il présente une forme atténuée et permet de déterminer si le jeune présente le risque de faire un épisode psychotique.



Blandine, psychologue

Quels outils utilisez-vous au sein de NineTeen?



Mon expérience avec l'équipe du centre de soins "NineTeen"

"NineTeen a sauvé ma santé mentale et donc ma vie. Je pèse mes mots. J'ai enfin eu une réponse claire sur ce dont je souffrais, un trouble bipolaire de type 2. La prise en charge a été rapide et sérieuse. J'y ai rencontré Virginie, infirmière, Alix, pair-aidante, Dr Tounsi psychiatre et Mme Bry psychologue TCC. J'ai mieux compris mon trouble grâce à leurs explications claires et généreuses. Elles ont été également très à l'écoute, douces et empathiques. Je ne les remercierai jamais assez."

Lison

Fragrance développée

Par Isabelle S.

Une toile tissée sur une aile de baume
Donnait à son regard un écho de mystère
La finesse de son âme perlait le temps qui chôme
Elle brillait des facettes de son doux caractère

Elle regardait le vent qui brossait ses cheveux
Et souriait à la vie de sa fidélité
A dire les choses en face mais jamais de je veux
Comme une écorce éclate telle une fatalité

Sa douce voix miroir reprenait les instincts
Qui perçaient la passion cachée au fond des cœurs
Donnant de son esprit les abrégés distincts
Qu'on chercherait à savoir comme se dit du par cœur



Variations sur le thème “évoluer”

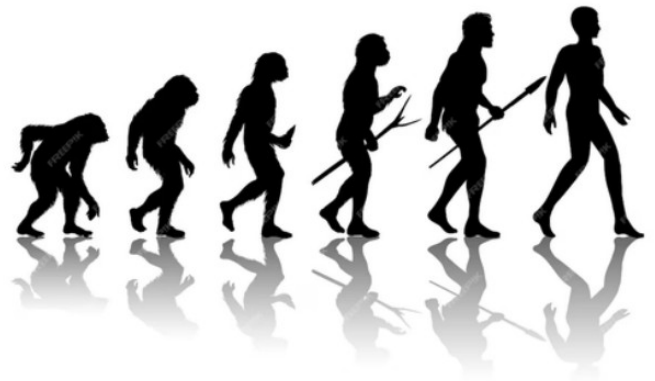
Par l'atelier d'écriture de l'hôpital Lasalle

Ah que c'est beau
 Ah que c'est positif
 Attentif à ta poussée
 Croissante
 M'enfin, martèle en tête
 Une petite soufflette
 Ou une grosse gonflette
 Non merde arrêtez de
 Penser à cette maudite évolution
 Pauvres cons
 Elle m'a tuée poils au pied
 Régressons ma chère bande de cons
 Amusons nous bêtes de foire
 Jouons dans les limbes mystiques
 Et ludiques
 Ah que c'est bon d'être con
 Restons sur cette courbe plate
 Refuser de monter par l'ascenseur
 Pour descendre l'escalier
 À reculons si il le faut
 Reculons si il le faut
 Stagnons gentiment vers l'horizon

Par L. Sceneclef

On évolue constamment de par nos habitudes, détérioration ou amélioration, c'est à nous d'en être conscient et de faire les bons choix au bon moment, afin d'évoluer positivement et d'atteindre la sérénité.

Par Amsi



Ce mot évoluer, me bloque... étonnant ou peut-être pas, vu le lieu où cet atelier a lieu pour moi en tout cas.

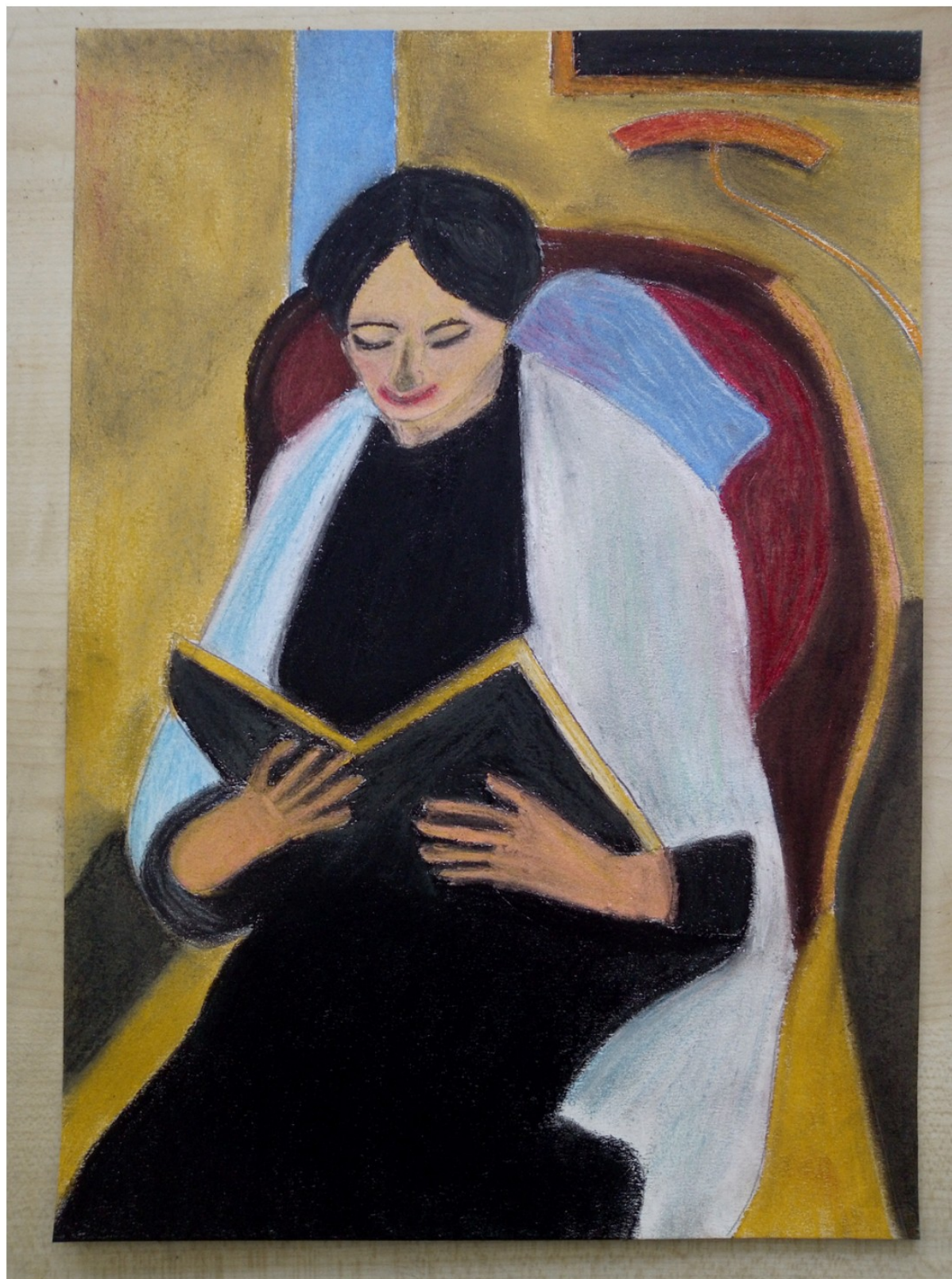
Déclinons : volupté (de fumée bleue), valeurs, lueur, volant (dans les airs, vouloir, valoir... Que me dit cette liste, voyons ça : des valeurs fixes chez moi du moins, un bon vouloir quasi toujours, mais souvent peur de ne rien valoir ou si peu, une simple petite lueur qui s'envole trop souvent dans ces voluptés de fumée évanescentes, éphémères, disparaissant.

Par Delphine

Dessin aux pastels

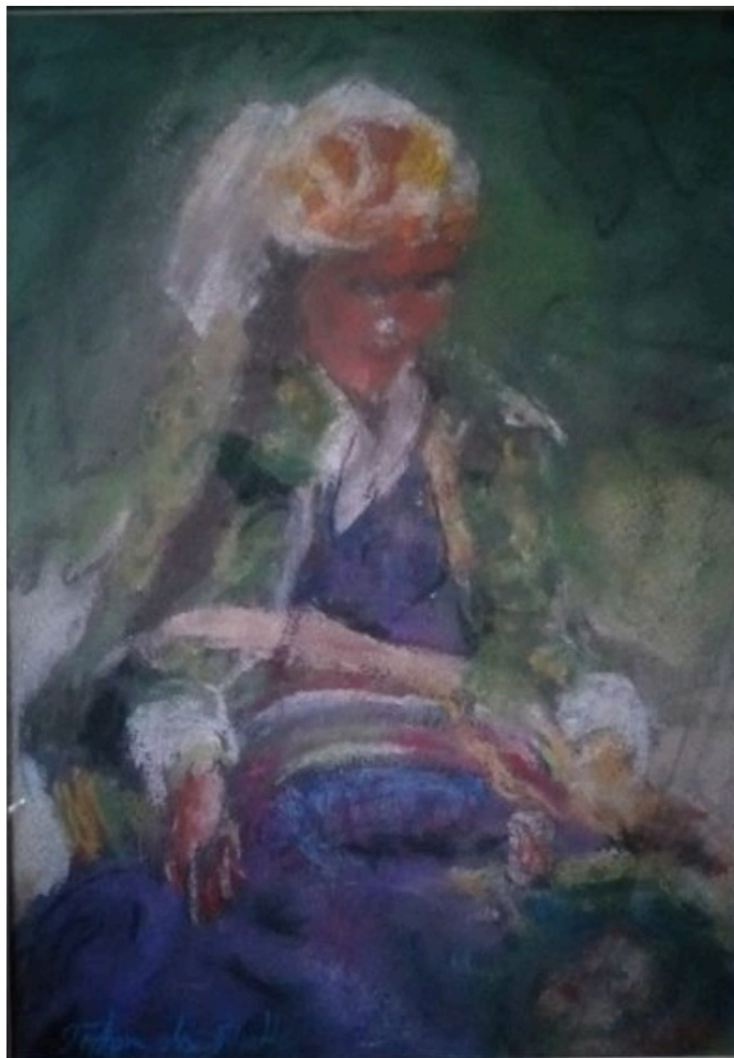
d'après Macke, peintre expressionniste

Par Isabelle



La femme et l'enfant

Par Stéphane



Fidélité

Par Jean-Luc



La fidélité me suit comme l'ombre de ma solitude, égale à ma joie à la levée d'un jour nouveau, et je me jette comme une bouteille à la mer au choix de mon chemin aux quatre saisons, au ciel bleu ou au gris des nuages et vivant seul mes instants présents. Je fuis l'ennui sans penser à la mort ou à demain.

Puis, après une longue absence, donc en rentrant chez moi, je rentre dans ma grotte féérique comme un monstre fabuleux. Quand je serai mort, cela sera ma dernière sortie en boîte.





LES THYMOREGULATEURS

Qu'est-ce que c'est ?



Indications :

- Troubles de l'humeur
- Trouble bipolaire
- Épisode maniaque et hypomaniaque
- Épisode dépressif

Actions :

- Amélioration et stabilisation de l'humeur
- Diminution de l'impulsivité

Surveillance biologique régulière (prise de sang)

Ne pas arrêter votre traitement sans en parler à votre médecin

Effets indésirables

Somnolence



Troubles du transit



Prise de poids



Tremblements



Baisse de la libido



Bouche sèche



Printemps, été, automne, hiver, vive la saisonnalité !

Par Clémence Blanquer, Diététicienne

Les fruits et légumes sont la source de beaucoup de nutriments indispensables pour nous garder en bonne santé. Mais pour profiter au maximum de leurs bienfaits (richesse en vitamines, en minéraux, qualité gustative ...) il faut les consommer à la bonne période !

Les fruits et légumes consommés au bon moment ont aussi d'autres avantages.

L'aspect économique : un légume de saison peut coûter jusqu'à deux fois moins cher qu'un légume qui ne l'est pas.

Bon pour le corps, bon pour le portefeuille mais aussi bon pour l'environnement ! Vous aurez plus de chance de trouver des légumes de saison locaux !

En manque d'idée recettes ?

Pourquoi ne pas se pencher sur les légumes de saison et s'aventurer à cuisiner un légume qui n'est pas un habitué de nos cuisines ?

RECETTE DE SAISON

Alors, à vos fourneaux !

LES STARS DU MOIS D'AVRIL



TAGLIATELLES CHAMPIGNONS ÉPINARDS

(Pour 4 personnes)

Ingrédients :

- 500g de pâtes fraîches
- 500g de champignons
- 200g d'épinards frais
- 20 cl crème épaisse
- 50 g parmesan râpé
- 2 oignons jaunes
- 1 cuillère à soupe vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Pelez les oignons et émincez-les finement. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles. Equeutez les épinards.

2. Pendant ce temps, faites chauffer une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et faites-y revenir les oignons. Lorsqu'ils commencent à devenir fondants, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et mélangez bien. Ajoutez les champignons et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils aient rendus toute leur eau. Ajoutez les épinards, salez et poivrez généreusement et laissez cuire encore 2 minutes en remuant.

3. Ajoutez la crème épaisse et le parmesan râpé. Égouttez rapidement les pâtes puis ajoutez-les dans la sauce et mélangez bien pour enrober, rectifiez l'assaisonnement. Servez bien chaud.

Le CENTQUATRE #104 - PARIS, vous connaissez ?

Le CENTQUATRE-PARIS est un centre artistique qui vous offrent la possibilité de développer des pratiques artistiques et culturelles, en **accès libre, accès gratuit, sans réservation**, dans les temps ouverts aux publics. Danse, cirque ou théâtre, venez pour essayer, pratiquer, échanger, flâner !

5 rue Curial - 75019 Paris

Horaires d'ouverture

du mardi au vendredi de 12h à 19h
le week-end et jours fériés de 11h à 19h



Comment s'y rendre...

RER E : station Rosa Parks

Métros : stations Riquet et Crimée (ligne 7), Stalingrad (lignes 2, 5 et 7), Marx Dormoy (ligne 12)

Bus : avec le 54 Riquet , avec le 45 Riquet, Curial ou Archereau

Navette : arrêts Riquet, , Curial ou Archereau (la Traverse)

Actuellement au #104

Festival de la jeune photographie européenne

Du samedi 6 avril au dimanche 2 juin 2024



24 artistes, de 14 nationalités différentes, repensent l'image. Après 5 précédents focus dédiés à la Roumanie, la Biélorussie, le Portugal, l'Arménie et la Bulgarie, l'invitation est donnée en 2024 à l'Ukraine

A voir sur vos écrans TV

Viol, défi de justice

Ce documentaire de Marie Bonhomme souligne la difficulté de juger en l'absence de preuves matérielles et de témoins directs et dissipe l'idée d'une justice dépassée, figée dans ses archaïsmes, donnant à entendre des professionnels qui ont intégré des notions longtemps occultées telles que l'état de sidération ou la dissociation.



Disponible en replay sur la plate-forme France TV jusqu'au 24 mai 2024

Le tabou de la santé mentale levé



Florence Foresti aborde avec beaucoup d'humour et d'autodérision la dépression un sujet encore tabou ...

Disponible sur canal + en replay

Épisode 1 gratuit sur you tube

<https://www.youtube.com/watch?v=sr57Zmct2ro>

Épisode 2 gratuit sur You tube

<https://youtu.be/jKKcec1qYic?si=xgCejnycwFgSMys>

La Nuit européenne des musées aura lieu le samedi 18 mai 2024.

La Cité des sciences et de l'industrie nous ouvre ses portes et nous permet de visiter librement les expositions permanentes et temporaires et profiter du programme du planétarium.



Au planétarium

19h : Entre Terre et ciel ... La Lune

20h : Pécho sous les étoiles

21h : DJ Ciel, la teuf à Galilée

22h et 23h : FRAGOR CÆLI

Cité des sciences et de l'industrie

30 Avenue Corentin Cariou

75019 Paris 19

Métro : ligne 7, station Porte de la Villette.

Bus : lignes 139, 150, 152, station Porte de la Villette.

Tramway : T3b, station Porte de la Villette.

Tarifs : Gratuit

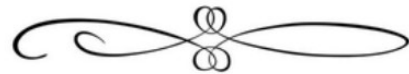


La Nuit Blanche du samedi 1er juin 19h00 au dimanche 2 juin 07h00, célèbre l'art contemporain et réunit des artistes du crépuscule à l'aube. Elle mettra à l'honneur le 1er juin les territoires d'Outre-mer tout en célébrant l'olympisme à la veille des Jeux 2024.

Visite libre des expositions

18h30 : les expositions permanentes et temporaires (exceptée Métamorphoses)

18h30 à 20h30 : La Cité des enfants 2/7 et 5/12 ans



La Cité de la Musique - Philharmonie de Paris nous accueille dans ces salles du musée où se côtoient des instruments rares et insolites tels que la guitare tortue, le charango, l'orgue à bouche, l'octobasse, le violon électrique...

Certains instruments ont appartenu à des personnalités telles que Frédéric Chopin, Franz Liszt, Django Reinhardt, Frank Zappa ou Pierre Henry.



Philharmonie de Paris

221 Avenue Jean Jaurès

75019 Paris 19

Métro ligne 5 station "Porte de Pantin"

Tarifs : Gratuit

Ça arrive près de chez vous

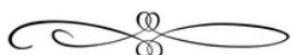


Journée d'information au Clubhouse Paris, le 22 mai 2024

Lieu d'activité et d'entraide pour les personnes vivant avec des troubles psychiques, le Clubhouse Paris organise une **journée portes ouvertes le mercredi 22 mai de 14h30 à 18h00**. On vous y expliquera plus précisément les missions et les enjeux portés par l'association : comment sortir de l'isolement, favoriser la réinsertion professionnelle, lutter contre la stigmatisation...et on vous présentera les lieux.

Venez nombreux !

Clubhouse, 7 rue de Lunéville 75019 Paris



Cultures du cœur

Permanence chaque mois au CAPLA (cabanon de la Place des Fêtes-19ème), un genre de cahute en verre au milieu des buildings (le mercredi matin).



Une liste de spectacles (théâtres, musiques, cinéma, cirques, expos...) vous est proposée. Vous choisissez et vous partez avec vos contremarques pour vous y rendre à la date réservée. Pour en bénéficier, renseignez-vous auprès

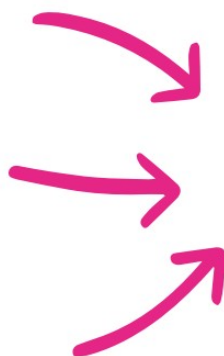
d'une assistante sociale (DSOL direction des solidarités -ex CASVP-), adhérer à une asso genre Clubhouse. **Et envoyez-nous vos coups de cœur pour qu'on les partage...ou pas !**

Culture du cœur,

Culture du cœur, 1 Pl. des Fêtes, 75019 Paris

Ligne 2 ou 11 descendre rue des fêtes

Bus : ligne 60



Sans oublier le 21 juin

FETE DE LA MUSIQUE

DANS LE 19E ARRONDISSEMENT

Aujourd'hui j'ai accompagné une dame au CMP Crimée. Dans la salle d'attente se trouvait des copies de votre journal « Les Lumières du 25 ». A l'intérieur j'y ai pour l'instant lu le témoignage écrit par Danielle L. Son poème m'a touchée et m'a fait penser à un article que je venais de lire, paru dans la Revue V.S.T, dont le titre est « Métiers de l'humain, la résistance s'organise ». Dans son éditorial, une critique du mot « Résilience ». Comme le fait Danielle. Les situations ne sont pas comparables, les douleurs non plus. On ne compare pas un viol et le cri qui veut en surgir à des conditions parfois entravées de faire son travail correctement.

Danielle veut crier et ne pas juste être résiliente, perçue comme telle, maintenue à cette place. L'article invite à la résistance, à trouver une troisième voie à « la Résilience ou la Destruction ». Il nous invite à sagement désobéir, surtout il nous invite à la création. Je souhaite et ne peux qu'encourager Danielle à chercher sa propre troisième voie, sa solution, sa création face à ce qu'elle a vécu et ressent, sans se résoudre à la résilience ou se taire, sans se résoudre non plus à la destruction ou la déception. Son témoignage va déjà dans ce sens. Ses mots sont marquants, ils résonnent ce que des personnes que je rencontre me disent, de la violence vécue, des souvenirs qui leur reviennent, du sentiment d'injustice, de colère qu'ils ressentent, qu'ils ne veulent pas faire disparaître mais dont ils veulent faire quelque chose, transformer. Pour l'un c'est apprendre le français pour pouvoir mieux défendre ses droits, pour un autre c'est écrire son histoire et la faire connaître, car « j'existe, je ne suis pas perdu » dit-il. Les mots de Danielle m'invitent à continuer à accompagner, à chercher avec chaque personne sa solution, sa création. Merci,

Anne-Sylvie , Infirmière du Samusocial de Paris



Franchement les témoignages sont très intéressants et nous font super bien comprendre les ressentis du patient.
Mention spéciale pour Sekou

Nassur, Aide-soignant à l'hôpital Lasalle 1er étage



Je me rends compte à quel point ce journal peut être un outil de travail intéressant. Certes, il faut se mobiliser pour aller à la rencontre des patients pour le leur faire découvrir, mais c'est une opportunité pour créer du lien et des échanges avec les patients. Par exemple, l'article sur « La sexualité à l'hôpital » du numéro 4 a été l'occasion de me retrouver à discuter avec un petit groupe de patients en salle d'activités autour de questions liées à la sexualité. C'était un moment très intéressant où chacun a pu s'exprimer dans un climat bienveillant et compréhensif.

Guillaume ROBIC, éducateur spécialisé à l'hôpital Lasalle 1er étage.



Après lecture de ces 3 numéros des lumières du 25, je trouve que tous ces écrits et ces visuels créés par les soignés et soignants du secteur 25 à Lasalle parlent de façon "très vraie" et très authentique du quotidien de la psychiatrie. J'apprécie particulièrement les rubriques "témoignages " (la chambre d'isolement par Mr B.D dans le n°1) et le " coin des artistes " Par ailleurs, le journal "met en lumière" des sujets très intéressants (l'open dialogue dans le n° 3). Longue vie à cette très bonne publication, dont je recommande la lecture.

Gilles NICOLAS, cadre socio-éducatif

ET POUR FINIR...

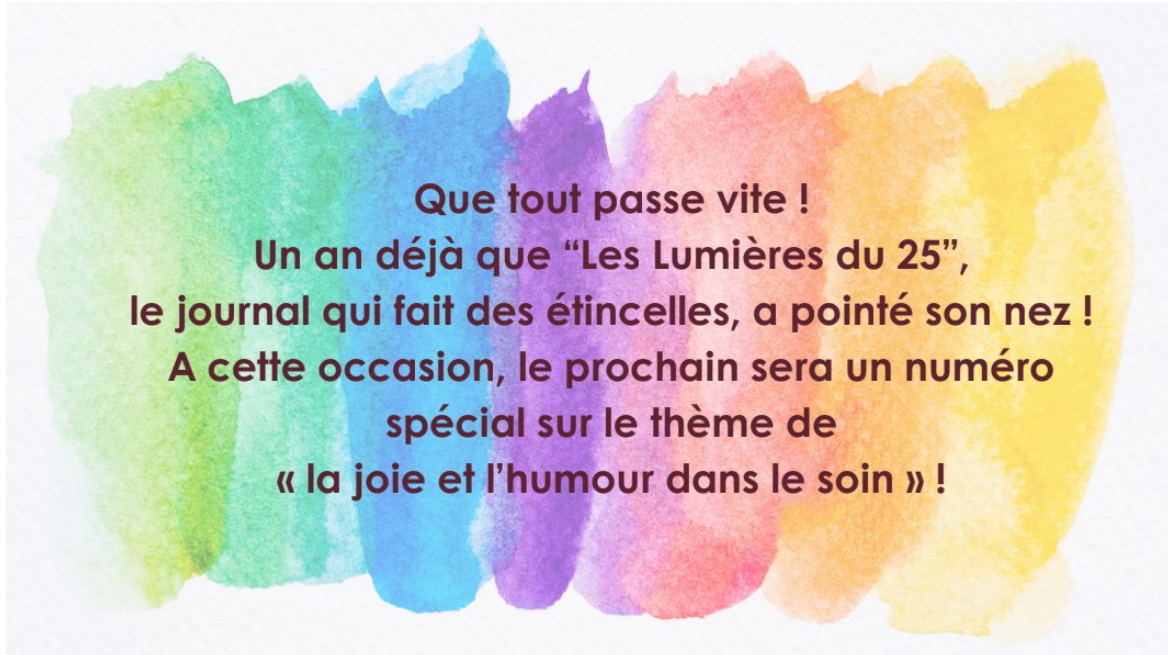
Avis aux lecteurs

Si vous avez envie de réagir, répondre aux auteurs et peut-être nous encourager, alors n'hésitez pas !

Contactez-nous !

leslumieresdu25@caramail.fr

Continuez à nous adresser vos créations
(poèmes, recettes, dessins, photos, billets d'humeur)

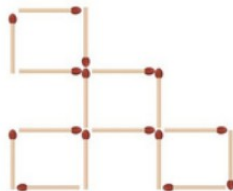


Solutions des jeux du numéro précédent :

L'énigme du Big Mac : 15

Enigme GUY DE MAUPASSANT: il mangeait au 1er étage de la tour Eiffel

Histoire d'allumettes :



Remerciements à

Tous les soignés et les soignants pour leur
créativité et leur investissement dans la
conception de ce cinquième numéro.



Pour retrouver nos anciens numéros
scanner le Qr code