

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2024



**Une association de proches de personnes souffrant
de troubles psychiques**

Nos activités se déroulent sur le Canton de Vaud

Mot de la Présidente

L'écoute, le soutien, ne seraient que mots vides de sens s'ils ne prenaient vie dans l'échange réel entre personnes. ***l'ilot*** se veut terre d'asile pour ces souffrances, ces joies qui aussi existent, terre d'accueil et de paroles partagées où les proches de femmes, d'hommes concernés par la maladie psychique peuvent prendre pied sur un socle bienveillant.

l'ilot s'engage, comme un ambassadeur venu du pays de la souffrance psychique en visite dans celui des soignants. Chaque contrée a ses lois, ses codes, sa langue qu'il faut apprivoiser, même quand c'est difficile pour la personne concernée comme pour ses proches. Et quand les idées se brouillent, il est bon de partager avec celle, celui qui est déjà passé par là et de s'entendre redire que le professionnel qui nous intimide est bienveillant, c'est son métier, mais qu'il en faut parfois de la patience pour qu'il nous entende.

Et il nous en faut, il nous en a fallu, des efforts pour ne pas fuir, pour tenir lorsque la maladie frappe à la porte et nous laisse sans repères, sans carte et boussole dans le brouillard de ces drôles de tristes pensées. Chacune, chacun son chemin mais il en est qui convergent et ***l'ilot*** peut être un lieu de rencontre de ces sentiers caillouteux. Comprendre nous échappe souvent mais, dans cette étrangeté de la forêt des apparences, la lumière d'une clairière parfois nous donne quelques repos...

La santé mentale : un monde de collaboration pour ***l'ilot*** dans le réseau de la psychiatrie vaudoise. Des séminaires, congrès et tables rondes, comme orateur ou participants ; en particulier dans le service de psychiatrie pour les médecins en formation, à l'école de La Source, au congrès du GRAAP, en divers lieux de soins ou encore au département cantonal comme participant à une réflexion sur la planification des soins. Entretenir et développer ce réseau de relations qui va du pair-praticien au professeur d'université, en passant par les autorités est une aide potentielle, nous en sommes persuadés, pour chaque membre de l'association.

Les stigmates sont des blessures mal cicatrisées et qui font mal... Stigmatiser, mettre à part, écarter du monde des vivants, c'est blesser et ces cassures de l'exclusion ne se guérissent que par la connaissance. ***l'ilot*** s'engage ainsi, en particulier par son stand du marché entre deux étals de légumes ou de fleurs, à poser quelques pétales dans le regard des passants et leurs dire en passant que les personnes concernées sont dignes de respect et de considération.

Et ***l'ilot*** c'est aussi un outil qui, pour servir, doit s'entretenir et se développer. Cette année nous avons amélioré notre système informatique et le renouvellement de notre site internet est à bout touchant. Un local s'est ouvert à la Maison de Quartier sous-gare et la gestion du téléphone, si important pour les échanges de soutiens individuels, s'est affinée.

Enfin ***l'ilot*** c'est une reconnaissance infinie pour les participants aux activités, pour les membres, pour le comité, pour les soutiens financiers qu'ils soient officiels ou privés. Sans elles, sans eux nous n'existerions simplement pas... MERCI

Monique Corbaz, présidente



*Les activités de *l'îlot**

l'îlot est une association vaudoise à but non lucratif regroupant des proches de personnes atteintes de troubles psychiques. Son objectif est d'offrir un soutien à leur entourage, en les aidant à faire face aux difficultés et à retrouver un certain équilibre. Trouver des solutions, s'adapter aux bouleversements qu'implique la maladie, reconstruire un espoir tout en tirant parti des expériences d'autrui sont autant de défis qui peuvent sembler insurmontables. Lorsque la maladie se manifeste, il est souvent complexe pour les proches de comprendre la situation et de naviguer dans le système psychiatrique, en particulier lors des premières consultations, démarches ou hospitalisations.

Pour préserver leur énergie, maintenir un dialogue, même difficile, avec la personne concernée et garder espoir, **l'îlot** propose un accompagnement bénévole. Cette aide repose à la fois sur une collaboration avec d'autres structures et sur l'expérience de personnes ayant déjà accompagné un proche atteint de troubles psychiques. L'association s'adresse principalement aux parents et membres de la famille proche, mais aussi aux amis et voisins impliqués.

Les services proposés par **l'îlot** s'articulent ainsi autour des axes suivants :

1. Écoute et soutien

L'isolement est une réalité pour de nombreux proches confrontés à la maladie psychique d'un être cher. Entre questionnements incessants, sentiment d'impuissance et difficultés à trouver leur place dans le réseau de soins, ils se retrouvent souvent démunis. **l'îlot** leur offre une oreille attentive, un espace de partage et une aide fondée sur l'expérience de ceux ayant traversé les mêmes épreuves. L'écoute et la compréhension entre proches vivant des situations similaires créent un lien essentiel.

L'association propose un soutien individualisé à travers des entretiens privés et une permanence téléphonique. De plus, des groupes de paroles, organisés lors de soirées de partage mensuelles, permettent à chacun d'échanger et de trouver du réconfort. Pour beaucoup, ces rencontres constituent le premier pas vers une aide concrète et un soutien bienveillant.

2. Orientation et recherche de solutions

Le système de soins psychiatriques du canton de Vaud est complexe et il n'est pas toujours facile d'en comprendre les spécificités. Forts de leur expérience, les membres de **l'îlot** accompagnent les nouveaux proches aidants dans la découverte du réseau de soins et les aident à identifier les solutions adaptées à leur situation. L'association a ainsi développé un réseau de collaborations avec des structures telles que le Graap, le CHUV et son service de psychiatrie, la Fondation de Nant et d'autres établissements du canton.

3. Collaboration avec les professionnels

Avec les années, **l'ilot** a tissé des liens solides avec les professionnels de la santé mentale. Cette collaboration permet de sensibiliser les soignants aux défis rencontrés par les proches et de travailler ensemble à l'amélioration des relations entre soignants, patients et familles.

L'association intervient également dans les écoles pour sensibiliser les futurs professionnels (infirmiers, psychiatres, ergothérapeutes, policiers, etc.) au rôle et aux défis des proches aidants.

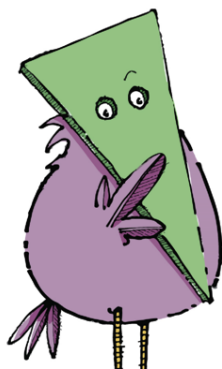
Les "Triangles" sont des rencontres organisées par **l'ilot** permettant un dialogue entre les personnes concernées, leurs proches et les professionnels de la santé autour de thématiques spécifiques à la santé mentale et au système de soins.

4. Sensibilisation et lutte contre la stigmatisation

Chaque fois que l'occasion se présente, **l'ilot** participe à des événements publics (stands d'information, conférences, congrès, etc.) afin de sensibiliser le grand public et les autorités aux enjeux de la santé mentale et de la place des proches. L'objectif est de mieux faire comprendre les réalités des maladies psychiques et leurs impacts.

En 2004 **l'ilot** a également initié les Journées de la Schizophrénie en terres vaudoises, un événement qui a depuis pris une dimension internationale, contribuant à la déstigmatisation et à une meilleure reconnaissance des enjeux liés à ces maladies.

Avec ses différents services, **l'ilot** demeure une ressource essentielle pour les proches, les accompagnant dans leur parcours avec bienveillance, expérience et engagement.



Agenda 2024

Les points forts de 2024

Soutien individuel

En 2024, nous avons soutenu 109 proches individuellement et de manière personnalisée, essentiellement par téléphone.

Soirées de partage

- 10 soirées nous ont réunis
- 55 personnes ont participé à l'une ou plusieurs soirées
- 18 personnes en moyenne
- Lieu de réunion à la Maison de Quartier sous-gare (lieu choisi pour sa convivialité et sa capacité d'accueillir les personnes différentes dans une politique d'inclusivité)



Triangles

29 mai - Triangle à Nyon.
Aie je me sens débordé-e !



LE TRIANGLE
AÏE ! JE ME SENS DÉBORDÉ(E) !

Nyon - Salle de Bretèche
Place du Château 1
1260 Nyon

Mercredi 29 mai
de 19h à 21h

Trop ! trop de pensées, trop de tâches, trop d'activités, trop de contraintes... chacun a pu se sentir « débordé ». Qu'il s'agisse d'émotions intérieures ou de l'environnement extérieur, nous faisons tous à un moment l'expérience de cette tension. En tant que personne concernée par la maladie, proche ou professionnel, quelle(s) réalité(s) ce vécu recouvre-t-il pour moi ? Lorsque je me sens débordé(e), comment cela se manifeste-t-il dans ma vie et dans la relation qui m'unit à l'autre ?

Par le partage de différents regards, ce triangle sera l'occasion de réfléchir ensemble à ces moments de trouble, mais aussi à nos ressources pour y faire face.

LE TRIANGLE
C'EST DES RENCONTRES

PROCHES CONCERNÉS PAR LA MALADIE
PROFESSEURNELS PROCHES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org

l'ilot

26 septembre- Triangle à Vevey.
Rire c'est bon pour la santé !



LE TRIANGLE
RIRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ !
(JOHANN SCHNEIDER-AMMANN)

Centre de psychiatrie communautaire (CPC)
Av. des Communaux 7,
1800 Vevey

Judi
26 septembre 2024
de 19h à 21h

Rire pour le meilleur et/ou pour le pire : une soirée pour en parler et peut-être pour en rire.

Pas sérieux, s'abstenir !

LE TRIANGLE
C'EST DES RENCONTRES

PROCHES CONCERNÉS PAR LA MALADIE
PROFESSEURNELS PROCHES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org

l'ilot

18 novembre - Triangle Yverdon
Les loisirs quelle place dans nos vies ? Un droit ou un luxe.



LE TRIANGLE
LES LOISIRS
QUELLE PLACE DANS NOS VIES ? UN DROIT OU UN LUXE ?

L'Etoile
Rue du Four 21
1400 Yverdon-les-Bains

Lundi
18 novembre 2024
de 19h à 21h

Une soirée pour échanger sur cette thématique entre personnes concernées par des troubles psychiques, professionnel.le.s et proches.
Que chacun, chacune se sente invité.e.s à participer.

LE TRIANGLE
C'EST DES RENCONTRES

PROCHES CONCERNÉS PAR LA MALADIE
PROFESSEURNELS PROCHES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org

l'ilot

Nous présentons ci-dessous les différentes activités auxquels nous avons participé comme membre du réseau, ou dans lesquels nous sommes intervenus.

JANVIER

- Lundi 8 janvier : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare.

FEVRIER

- Lundi 5 février : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare.

MARS

- Lundi 4 mars : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare.
- 14 mars, matinée organisée par Astrame « Enfants de parents en souffrance psychique : partager les pratiques pour mieux les soutenir »
Intervention à la table ronde en compagnie des Associations suivantes : Enfants aidants, et Espace proche.

AVRIL

- Lundi 15 avril : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare
- 17 avril, participation au Symposium au cœur de la psychiatrie sociale, organisé par la Haute-école de la santé la Source et SO-PSY.
- 29 avril assemblée générale **l'îlot** suivie d'un repas convivial.

MAI

- Lundi 6 mai : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare
- 17 mai, rencontre avec le professeur Conus afin d'échanger sur nos approches et de préparer une rencontre avec les membres de notre association.
- 29 mai, Triangle à Nyon

JUIN

- Lundi 3 juin : soirée de partage à la maison de quartier sous-gare
- 10 juin, participation à l'assemblée générale de l'association du GRAAP.
- 12 juin, participation à l'assemblée générale de l'association Espace Proches.
- 17 juin, Participation à : Annonce d'un diagnostic psychiatrique : Regards croisés organisé par le GRAAP, Les Toises, la clinique Belmont et la RTS.
- 20 juin Journée du réseau vaudois, organisée par proches-aidants et le canton de Vaud Participation à la journée et présentation de **l'îlot** au speed meeting des prestations de soutien.
- 22 juin, Stand de **l'îlot** à la place de la Palud. La rencontre avec les passants sous la pluie - l'occasion d'expliquer la maladie psychique, vivre avec les proches, expliquer et rendre visible nos activités.

JUILLET

- 9 juillet, Participation et intervention dans le cadre de l'élaboration de la stratégie cantonale de santé mentale, organisée en collaboration avec le département de psychiatrie du CHUV, à un séminaire de réflexion avec le Professeur Thornicroft.

AOUT

- Nous sommes en vacances !

SEPTEMBRE

- Lundi 2 septembre : soirée de partage à la maison de quartier sous-gare.
- 26 septembre, CCSPA, (commission cantonale soutien proche aidant) séance de la commission au BAP.
- 26 septembre, Triangle à Vevey

OCTOBRE

- Lundi 7 octobre : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare.
- 3 octobre, plate-forme interrégional santé mental et addiction participation à la journée santé mentale et soins palliatifs à Morges.
- 5 octobre, présentation de **l'îlot** est tenue d'un stand à l'occasion des portes ouvertes du 150 ans de l'hôpital psychiatrique de Cery.
- 10 octobre, HESAV journée de formation sur le thème, proches aidant-e-s, animation de deux ateliers, "regards croisés entre proches et professionnel-le-s".

NOVEMBRE

- Lundi 4 novembre : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare
- 12 novembre, participation au colloque intercantonal Santépsy.ch sur le thème "Santé mentale un enjeu de société".
- 13 novembre, participation aux 10 ans d'Espace Proches.
- 18 novembre, Triangle Yverdon
- 19 - 20 décembre, Colloque Ville et Santé mentale (participation offerte par la Ville)
- 26 novembre, SO-PSY, Ouvrir le dialogue pour se rétablir, intervention dans un atelier "Les enjeux des entretiens de famille : quelles précautions prendre pour favoriser le dialogue ?".

DECEMBRE

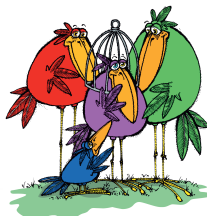
- Lundi 2 décembre : soirée de partage à la Maison de Quartier sous-gare
- 11 décembre, souper de Noël Un moment chaleureux nous a réuni autour d'un repas de Noël au restaurant, Le Milan.
- 17 décembre, participation à la matinée organisée par le RSRL, sur la présentation du service des curatelles et tutelles professionnelles (SCTP)

Divers :

En 2023 Nous avons initié une réflexion avec la Fondation Compétences-Bénévoles et en particulier avec Monsieur Pierre Crettaz afin d'améliorer notre activité informatique, et en particulier de réorganiser celle-ci pour utiliser des logiciels correspondant à nos besoins. Ce travail effectué depuis 2023 s'est prolongé en 2024 a eu pour conséquence de mieux optimiser nos ressources.

Formations

27 juin	Formation sur "les proches" donnée aux médecins (CEPUSPP)
1 octobre	Cours à l'Institut et Haute École de La Source
Septembre	Accompagnement d'une gymnasienne dans son travail de maturité
Décembre	Rencontre avec deux professionnelles en soins psychiatriques qui ont un projet de formation pour adultes.



Remerciements

*Les membres de notre association ont été nombreux cette année à s'investir sans compter. Leur engagement est essentiel à l'existence même de *l'îlot*. Nous leur adressons ici nos plus sincères remerciements.*

Nous ne serions rien sans nos chers membres. Nous tenons à exprimer notre gratitude à celles et ceux qui, mois après mois, enrichissent les réflexions et les actions du comité. Nous remercions également l'ensemble de nos adhérents pour leur présence et leur participation active à nos activités, qui nécessitent parfois de longues préparations.

Un immense merci à nos partenaires dont les collaborations permettent de donner vie à des événements riches de sens et de qualité.

Depuis l'attribution d'une généreuse subvention par la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), notre association s'est assurée un avenir prometteur et voit s'ouvrir de nouvelles perspectives.

Nous avons aussi eu la chance de pouvoir utiliser les locaux de la Maison de Quartier pour nos différentes soirées de partage ainsi que pour notre assemblée générale. Fidèle à sa tradition d'accueil, elle reste un lieu précieux pour celles et ceux qui vivent dans la différence.

Nous exprimons notre reconnaissance à la Ville de Lausanne pour l'attribution de notre local dans la Maison de Quartier sous-gare.

Nos remerciements également à Monsieur Pierre Crettaz de la Fondation Compétences-Bénévoles pour son accompagnement dans le cadre de l'amélioration continue de notre infrastructure informatique.

Nous sommes ravis de poursuivre nos collaborations avec Dylan Frobert, notre graphiste, ainsi qu'avec l'atelier de réhabilitation Le CES, qui imprime nos documents de communication. Merci à eux pour leur travail rapide et de qualité.

Nos sincères remerciements à Julien Barraoche, notre nouveau secrétaire, pour la qualité de son travail et sa disponibilité, ainsi qu'à Marc-Olivier Fracheboud, notre comptable.

Enfin, avec un sourire, nous adressons un merci très chaleureux à toutes celles et ceux que nous aurions omis de citer ici. Merci !

Au nom du comité :
Monique Corbaz, présidente.

Nos partenaires :

Le Canton de Vaud (DGCS), La Coraasp, GRAAP, Institut et Haute école de la Source, CHUV, So-Psy, Fondation de Nant, Astrame, Les Ateliers de réhabilitation, Espace proches, Association des Proches aidants, Association Enfants Aidants.

Composition du Comité de *l'îlot*

Présidente

Monique Corbaz

Vice-présidente

Viviane Prats

Secrétariat

Aïda Sabouné Itaoui

Trésorerie

Virginie Fracheboud

Membre du comité

Shadya Monteiro
Christine Enguéné Ebe

Membres intermittents

Hervé Vautravers, Josiane Vautravers

l'îlot • Association de proches des troubles psychiques

Av. Dapples 50, 1006 Lausanne (Suisse)

T +41 21 588 00 27 / +41 79 454 05 67

info@lilot.org

www.lilot.org

IBAN CH78 0076 7000 C556 6622 2

Pour adhérer à l'association, écrire à info@lilot.org

Pour soutenir l'association, faire un don :

