

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2025



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

Nos activités se déroulent sur le Canton de Vaud



Mot de la Présidente

***l'îlot* un monde de relation, une association qui crée des ponts**

Si notre îlot n'était que parcelle de terre au milieu d'une mer bleue sous le soleil, il ne serait pas très utile. Il est nécessaire que nous créions des ponts.

Des ponts entre nous lors des soirées de partages qui permettent à chacune, à chacun d'être ressource pour d'autres et de se mettre en contact, en relation. Ceci commence, c'est tout simple par la gestion en commun des éléments pratiques de la soirée qui permettent de se sentir responsable collectivement de ce qui se vit là. Sur cette base banale, issue du quotidien, des mots parfois lourds peuvent être alors dits et entendus.

Et aussi des téléphones nombreux de soutien individuels, plus intimes et dont le contenu est tu, toujours.

Des rencontres entre proches, personnes concernées et professionnels, autour d'un thème lors des Triangles où chacun, chacune a sa place, a droit à la parole, à l'écoute, où des ponts doivent se construire pour que l'échange soit possible pendant la soirée mais aussi lors des lendemains qui ne chantent pas tous.

Des ponts vers le monde des soignants qu'ils soient expérimentés ou en formation

Nous avons participé à plusieurs séminaires, tables rondes, recherches, enseignement dans les écoles d'infirmières ou avec des psychiatres en formation, plateformes de rencontres entre divers groupements de proches, lausannois, vaudois ou romands.

Notre but principal est de faire connaître notre existence, notre utilité, de créer des liens et de montrer notre place, notre rôle spécifique de proches et en particulier de proches de personnes vivant avec un trouble psychique.

Des ponts vers le public se bâtissent également comme lors de séances de cinéma dédiées à des sujets qui nous touchent où nous sommes invités au débat avec le public qui suit. Dans cette même volonté d'ouverture un stand au marché de Lausanne est proposé au milieu du mois de juin.

Des ponts vers le monde hospitalier avec les soignants, des cadres, des professeurs chefs de service en particulier, mais aussi assistants sociaux et autres professionnels pour expliquer en particulier notre réalité dans la périphérie des hospitalisations.

Ces contacts sont particulièrement importants au moment où divers cadres sont proches de la retraite ou l'on déjà dépassée. Toujours et encore remettre cette tâche sur l'établi pour que la pérennisation de ces relations ne soit pas uniquement dépendante d'une personne ou de l'autre mais reste vivante en particulier dans le monde de la psychiatrie communautaire.

Le comité : Un pont entre les choses pensées et leurs réalisations.

Pour diverses raisons, de santé, professionnelles et personnelles différents membres du comité n'ont pu s'investir comme ils le souhaitaient. Toutefois les tâches pratiques ont pu être gérées et *l'îlot* s'est investie de manière conséquente à la création de ces ponts et à leur maintenance **pour que tous soient praticables** et nous pouvons en être reconnaissants à chaque membre.



Notre nouveau site de ***l'îlot***, l'élargissement de nos champs d'information et d'action, une meilleure gestion de nos logiciels, l'aménagement de notre local sont quelques exemples de concrétisation de nos efforts.

Un moment fort de cette année : la signature le 6 décembre 2025 de notre convention 2025-2029 avec le canton fixant les modalités de notre subvention.

l'îlot peut se réjouir d'avoir consolidé les éléments indispensables à son fonctionnement et à son financement. Je tiens, ici encore, à exprimer toute ma gratitude aux membres du comité, artisans de cette consolidation de nos fondamentaux.

Il est maintenant temps et indispensable de se donner les moyens de réfléchir, de décider les lignes prioritaire à suivre, de trouver les moyens pratiques pour ce travail d'échange et de co-création de notre avenir. Quelques exemples actuels de sujets en attente :

- Les temps d'hospitalisations se réduisent comme peau de chagrin. Le retour à l'extérieur n'est souvent pas associé à un projet de vie.
- La question d'une rémunération des proches est en discussion au niveau fédéral. Comment nous situer ? quelles implications et quelles significations pour un tel geste financier ? que nous sera-t-il demandé en échange ?
- Comment faire vivre notre association ? aujourd'hui et demain ?
- Les idées que nous défendons sont probablement aussi utiles certes à un autre niveau, que ce que nous faisons pratiquement.

Pour ce faire il est donc impératif que des membres rejoignent le comité, nous avons besoin de vos compétences de proches pour que ***l'îlot*** reste vivant, agissant, engagé.

Je suis bien consciente qu'une association comme la nôtre ne se gère pas comme un club de sport et que parfois nos proches en grande difficulté ou les aléas de la vie occupent tout notre temps ; chacune et chacun devrait ainsi ne donner que ce qu'il peut donner.

Pour être encore plus précise, c'est là, dans cet enrichissement du comité par votre présence, nos échanges, vos idées, soutiens et critiques, à quelques séances par année que je place mon espoir pour notre avenir. Vous ne serez pas poussés à donner plus que ce que vous souhaitez, c'est ensemble que nous fixerons nos modalités de fonctionnement, tel est en tout cas mon objectif.

Et comment terminer ces mots de la présidente sans vous remercier toutes et tous pour votre soutien, votre engagement quel qu'il soit, votre confiance, vos petits mots d'encouragement et votre sourire.

Très cordialement, qui vient du cœur, Monique Corbaz



*Les activités de *l'îlot**

***l'îlot* : Accompagner ceux qui accompagnent**

Quand un trouble psychique touche un être cher, l'onde de choc se propage bien au-delà de la personne directement concernée. Parents, conjoints, frères et sœurs, amis proches, tous se retrouvent soudain face à un monde qu'ils ne connaissaient pas : celui de la psychiatrie, de ses codes, de ses incertitudes. C'est précisément pour ces personnes que ***l'îlot*** existe.

Pourquoi soutenir les proches ? Ce que dit la recherche

L'idée de soutenir l'entourage des patients psychiatriques n'est pas qu'une intuition bienveillante, elle repose sur des données solides. Plusieurs décennies de recherche ont montré que les proches aidants subissent un stress chronique comparable à celui des patients eux-mêmes, avec des répercussions mesurables sur leur santé physique et mentale. Or, lorsqu'ils reçoivent un accompagnement adapté, les effets sont tangibles :

- Réduction de la détresse émotionnelle. Les programmes de soutien par les pairs et les groupes de parole diminuent significativement l'anxiété, la dépression et le sentiment d'isolement des proches.
- Meilleure évolution pour le patient. Les interventions familiales psychoéducatives réduisent le taux de rechute chez les personnes atteintes dans leur santé mentale, un constat répliqué dans des dizaines d'essais cliniques et reconnu par les recommandations internationales.
- Renforcement du réseau de soins. Quand les proches comprennent mieux la maladie et le système de prise en charge, ils deviennent des partenaires plus efficaces pour les équipes soignantes, ce qui améliore la coordination des soins.

En d'autres termes, accompagner les proches n'est pas un luxe : c'est un levier thérapeutique à part entière.

Ce que propose *l'îlot*

Association vaudoise sans but lucratif, ***l'îlot*** rassemble des personnes qui traversent l'épreuve d'accompagner un proche en souffrance psychique. Cette expérience vécue est au cœur de son action.

Au cœur de la société et de la vie quotidienne, ***l'îlot*** se veut un espace réflexif favorisant le pouvoir d'agir des proches. Il promeut un accompagnement en finesse, qui ne repose pas exclusivement sur le soin, mais aussi sur l'ensemble des éléments composant la vie quotidienne.

Notre approche permet aux proches de mettre en évidence les besoins qui leur sont nécessaires. En d'autres mots : de quoi ai-je besoin pour que cela aille pour moi ?

À partir de la définition de ces besoins, peuvent ensuite se construire des réponses adaptées, individuelles et pertinentes.



Écoute et soutien

L'isolement est souvent la première blessure des proches : à qui parler d'une situation si difficile à expliquer ?

l'îlot offre plusieurs espaces pour rompre ce silence :

- Entretiens individuels et permanence téléphonique, pour un soutien confidentiel et personnalisé.
- Soirées de partage mensuelles, où chacun peut échanger avec d'autres personnes confrontées à des réalités similaires.

Pour beaucoup, ces rencontres représentent le premier pas vers une aide concrète et la découverte qu'ils ne sont pas seuls.

Orientation dans le système de soins

Le paysage psychiatrique vaudois peut sembler labyrinthique. Forts de leur parcours, les membres de ***l'îlot*** guident les nouveaux venus : identifier les structures adaptées, comprendre les démarches, savoir à qui s'adresser. L'association collabore avec le GRAAP, le service de psychiatrie du CHUV, la Fondation de Nant, la Fondation Astrame, l'Association enfants aidants, l'Association L'Ecart, Espace proches et d'autres acteurs du canton.

Dialogue avec les professionnels

Avec le temps, ***l'îlot*** a bâti des ponts solides avec les équipes soignantes. Cette collaboration permet de sensibiliser les professionnels aux réalités vécues par l'entourage et d'améliorer la communication entre familles, patients et soignants.

L'association intervient également dans la formation des futurs professionnels — infirmiers, psychiatres, ergothérapeutes — afin qu'ils intègrent dès le départ la place et les besoins des proches aidants.

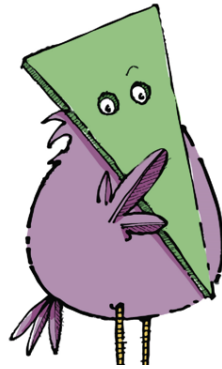
Les Triangles, organisés par ***l'îlot***, sont des rencontres thématiques réunissant personnes concernées, proches et professionnels autour d'un même sujet : un espace de parole à trois voix, rare et précieux.

Sensibilisation et lutte contre la stigmatisation

Conférences, stands d'information, congrès : ***l'îlot*** saisit chaque occasion de porter la voix des proches auprès du grand public et des autorités. L'enjeu est de faire évoluer le regard sur les maladies psychiques et sur ceux qui vivent à leurs côtés.

Une ressource précieuse

Par son écoute, son expérience et son engagement, ***l'îlot*** reste une ressource essentielle pour les proches du canton de Vaud. Un îlot de solidarité dans un parcours souvent douloureux.



Les points forts de 2025

Soutien individuel

En 2025, nous avons soutenu 114 proches de manière individuelle et personnalisée, principalement par téléphone, mais aussi dans notre bureau situé à la Maison de Quartier Sous-Gare.

Soirées de partage

- 10 soirées ont été organisées.
- 48 personnes ont participé à une ou plusieurs soirées.
- 16 personnes en moyenne étaient présentes à chaque rencontre.
- Les rencontres ont lieu à la Maison de Quartier Sous-Gare, un espace choisi pour sa convivialité et sa capacité à accueillir chacun dans une démarche inclusive.

Triangles

15 mai - Triangle Vevey.
Rechuter parfois se relever toujours.

18 septembre - Triangle Lausanne.
Le secret médical une confiance à partager.



LE TRIANGLE
 RECHUTER PARFOIS, SE RELEVER TOUJOURS !

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

Judi 15 mai 2025
 de 19h à 21h

Se rétablir d'une maladie psychique c'est aussi l'art de prévenir les crises, et si elle a lieu apprendre à amortir la rechute et se relever plus fort !
 Venez échanger vos meilleures idées sur ce sujet délicat, ensemble on est meilleur.

LE TRIANGLE
 C'EST DES RENCONTRES

ÉQUILIBRE ENTRE LE SOIN ET LE PAYSAN
 VÉTÉRINAIRE - MAPES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org




LE TRIANGLE
 LE SECRET MÉDICAL : UNE CONFIANCE À PROTÉGER

Consultations de Chauderon
 Salle Pierre Bovet (5^e étage)
 Place Chauderon 18
 1003 Lausanne

Judi 18 septembre
 2025 de 19h à 21h

Le secret médical est plus qu'une obligation légale : c'est la clé d'une relation de soin saine et respectueuse.
 Mais certaines situations exigent de communiquer... alors comment s'y retrouver ?
 Comment partager les bonnes informations... sans trahir la confidentialité ni briser le lien thérapeutique ?

Dans le domaine de la santé mentale, il s'agit de préserver un équilibre délicat entre professionnels, personnes concernées et proches, afin que la confiance et l'accompagnement restent au cœur de chaque échange.

LE TRIANGLE
 C'EST DES RENCONTRES

ÉQUILIBRE ENTRE LE SOIN ET LE PAYSAN
 VÉTÉRINAIRE - MAPES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org



19 novembre - Triangle Nyon
Déstigmatiser ou renforcer le pouvoir d'agir ?



LE TRIANGLE
 DÉSTIGMATISER OU RENFORCER LE POUVOIR D'AGIR ?

Site de Prangins
 Chemin Oscar-Forel 3
 1197 Prangins

Mercredi
 19 novembre 2025
 de 19h à 21h

L'empouvoirement comme meilleur outil de lutte contre les discriminations.

LE TRIANGLE
 C'EST DES RENCONTRES

ÉQUILIBRE ENTRE LE SOIN ET LE PAYSAN
 VÉTÉRINAIRE - MAPES

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org



Formations et conférences

Formations et développement des compétences

En 2025, à la suite de nos réflexions, nous avons décidé de mettre en place différentes formations destinées à nos membres. Celles-ci contribuent au renforcement de leurs compétences et leur permettent d'améliorer leur posture d'accompagnement.

Cinq séances de formation à l'accueil et à l'écoute ont été organisées avec **Luc Wilhem**, formateur expérimenté dans ce domaine. Douze personnes ont suivi l'ensemble de ce cursus, qui s'est déroulé dans les locaux de la HETSL.

Travail en réseau et partenariats

Afin de poursuivre notre travail autour du réseau et du partenariat entre proches et structures hospitalières, nous avons rencontré le professeur **Philippe Conus**. À la suite de cet échange, nous avons collectivement décidé de poursuivre la réflexion avec lui.

Dans cette perspective, nous avons travaillé avec nos membres pour préparer une rencontre avec la direction de Cery. Cette séance de préparation a permis de mettre en évidence les thèmes et les questions que nous souhaitons aborder. Nous avons ensuite eu le plaisir de rencontrer le professeur Philippe Conus afin de partager l'ensemble de nos réflexions.

Cette soirée, riche en informations, a été particulièrement utile pour nos membres : elle a favorisé une meilleure compréhension de l'organisation hospitalière, tout en permettant une compréhension réciproque des réalités des professionnel·le·s et des proches.

Nous poursuivrons ces réflexions à l'avenir, et de nouvelles rencontres sont envisagées.

Soirée d'échange sur le secret médical

Nous avons également organisé, avec la Dre **Stéphanie Morandi** et Mme **Jennifer Dal Gobbo**, juriste et secrétaire générale du Conseil de santé, une soirée d'échange autour du secret médical.

Cette rencontre nous a permis de mieux appréhender cette thématique spécifique, notamment en clarifiant les droits et les limites des familles dans ce domaine.

Un document écrit a été réalisé afin de garder une trace de ces échanges. Il est disponible sur notre site (rubrique : *Rapport d'échange sur le secret médical* – www.lilot.org-actualités-rapport)

Participation et représentations de *l'ilot* en 2025

Nous présentons ci-dessous les différentes activités auxquelles nous avons participé, soit comme membres du réseau, soit en tant qu'intervenants.

Projets et collaborations

Tout au long de l'année

- Participation, dans le cadre du CHUV, à la réalisation de capsules vidéo destinées à informer les proches de personnes hospitalisées, conçues avec des personnes concernées (GRAAP) des proches (*l'ilot*) et des soignants (CHUV).
- Participation à une recherche sur la relation proche aidant–personne aidée « Projet Dyade ». (Fondation Proxy-Institut et Haute Ecole de la Santé La Source - Croix-Rouge vaudoise).

Mars

- 21 mars : dans le cadre des Journées de la schizophrénie La Fondation de Nant nous invite à un spectacle au théâtre du Reflet (Le village des sourds) précédé d'un apéritif avec un message de *l'ilot*.

Avril

- 7 avril : participation au Festival « Santé mentale en prison ».

Mai

- 13 mai : participation à la plateforme d'échange sur la proche-aidance (Réseau Santé Lausanne).

Juin

- 2 juin : participation à une table ronde à la HESAV (*regards croisés* entre un proche (présidente de *l'ilot*), une personne vivant avec une schizophrénie et un infirmier en psychiatrie), destinée aux étudiant·e·s dans le cadre de leur cours sur la schizophrénie.
- 6 juin : Assemblée générale de la CORAASP.
- 10 juin : conférence post-suicide organisée par la Haute École de La Source, avec participation de *l'ilot* à la table ronde.
- 14 juin : stand au marché de Lausanne — rencontre avec le public, sensibilisation à la maladie psychique et présentation de nos activités.
- 19 juin : Journée du réseau vaudois (proches-aidants et Canton de Vaud).
- 25 juin : Assemblées générales du GRAAP Association et d'Espace Proches.
- 26 juin : intervention dans le cadre de la CEPUSPP - 2^e année PSY – Module Psychiatrie communautaire et réhabilitation psychosociale - Psychoéducation et partenariat avec les proches (Shyhrete Rexhaj-HES-SO, La Source - Monique Corbaz, présidente de *l'ilot*).

Juillet

- 9 juillet : participation à une interview pour le journal télévisé (RTS, 19h30).

Août

- 26 août : séance du groupe d'accompagnement de la politique cantonale de santé mentale.

Septembre

- 30 septembre : participation à « Regards croisés sur le lien social et la santé mentale » (Bénévolat Vaud).

Octobre

- 1er octobre : intervention dans un cours à la Haute École de La Source.

Novembre

- 11 novembre : participation à un débat autour du film *Bilder im Kopf* au cinéma de Vevey.
- 13 novembre : participation à la séance de la CCSPA (Commission consultative du soutien aux proches aidant.e,s)
- 20 novembre : participation au forum " le partenariat, clé de voute d'une gouvernance stratégique en santé", organisé par le RSLR
- 27 novembre : participation à un débat autour du film *Bilder im Kopf* au cinéma d'Échallens.

Décembre

- 5 décembre : participation au symposium organisé à l'occasion du départ du Dr Charles Bonsack.
- 10 décembre : repas de Noël de ***l'ilot***.



Remerciements

Cette année encore, de nombreux membres de notre association se sont investis avec générosité et engagement. Leur implication est essentielle à l'existence même de l'ilot, et nous leur adressons nos plus sincères remerciements.

Nous ne serions rien sans nos précieux membres. Nous souhaitons exprimer toute notre reconnaissance à celles et ceux qui, mois après mois, nourrissent les réflexions et soutiennent les actions du comité. Nos remerciements vont également à l'ensemble de nos adhérents pour leur présence fidèle et leur participation active à nos activités, dont l'organisation demande souvent un important travail en amont.

Un immense merci à nos partenaires, dont les collaborations permettent de concrétiser des événements porteurs de sens et de grande qualité. Nous adressons en particulier notre reconnaissance à nos partenaires du réseau psychiatrique, avec qui nous travaillons étroitement afin de proposer des « triangles », c'est-à-dire des espaces de collaboration réunissant des personnes concernées, des proches et des professionnel·le·s, dans une démarche de dialogue, de compréhension mutuelle et de co-construction des accompagnements. Nous remercions également tous les professionnel·le·s qui partagent avec nous la volonté de développer ces partenariats, nous permettant d'échanger, de nous questionner mutuellement et de faire avancer la réflexion sur la place des proches dans les soins en santé mentale.

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

Nous avons également eu la chance de pouvoir utiliser les locaux de la Maison de Quartier pour nos soirées de partage ainsi que pour notre assemblée générale. Fidèle à sa vocation d'accueil, ce lieu reste précieux pour celles et ceux qui vivent dans la différence. Nous adressons aussi nos remerciements à la HETSL pour la mise à disposition de salles ayant permis le bon déroulement de nos formations.

Nous sommes heureux de poursuivre nos collaborations avec Dylan Frobort, notre graphiste, ainsi qu'avec l'atelier de réhabilitation Le CES, qui imprime nos supports de communication. Nous les remercions pour la qualité et la rapidité de leur travail.

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

Enfin, avec le sourire, nous adressons un chaleureux merci à toutes celles et ceux que nous aurions, bien involontairement, omis de citer ici.

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, L'Ecart.

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

Membres intermittents

Hervé Vautravers, Josiane Vautravers, Rachel Nicolas

***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, inscription possible sur notre site ou en écrivant à info@lilot.org

Pour recevoir notre Newsletter, inscription possible sur notre site

Pour soutenir l'association, faire un don :

