

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2023



Une association de proches de personnes souffrant de troubles psychiques

Nos activités se déroulent sur le Canton de Vaud

Mot de la Présidente

2023, une année toute particulière : la célébration des 20 ans de *l'ilot*.

Depuis 20 ans *l'ilot* marche sur le chemin escarpé des proches de celle, de celui qui est concerné dans son être le plus profond par la souffrance psychique.

l'ilot un espace d'accueil, d'écoute et de soutien, un lieu d'échange entre pairs où il est possible de partager sa peine, son fardeau mais aussi ses expériences et ses vécus et, ça compte vraiment, ses joies, ses réussites même ténues. Un lieu, une petite île d'espoir, où l'on peut se retrouver avec d'autres, s'ouvrir à demain, ou parfois simplement partager son difficile aujourd'hui et relâcher pour un temps, pour une heure, la pression sur ses épaules.

l'ilot engagé pour que les proches puissent être soutenus, entendus et associés dans l'accompagnement de la personne concernée par la maladie auprès de ces professionnels qui parfois nous intimident tant. Ces proches si souvent ambassadeurs de la personne dite concernée et qui le sont tout autant, concerné à leur niveau. Ces proches qui, parfois, sont sans parole ou peinent à la faire entendre et prendre en compte.

l'ilot engagé pour lutter contre la stigmatisation afin de permettre la reconnaissance, à la personne concernée, de son statut de citoyen car nul n'est illégitime à faire entendre sa voix.

l'ilot une association pour les proches, des proches qui, lorsque la maladie frappe à la porte, se retrouvent démunis, désarçonnés, sans repères et doivent apprendre leur "nouveau métier" de proche. Apprendre l'impuissance, l'incompréhension, la tolérance, savoir vivre dans le domaine de l'être, simplement être là, un domaine où nos gestes, nos paroles, nos actes se découvrent face à des conséquences inattendues, étranges parfois... Savoir trouver toujours, et toujours encore, ces étincelles de soleil derrière, bien cachées derrière les nuages.

Ainsi nous voilà avant tout **proche aimant**, ce n'est pas nouveau même si certains jours c'est difficile, mais c'est ce qui fait notre particularité et sur ce plan nous sommes irremplaçables. Aussi **proche accompagnant** de personnes qui ont un droit *a priori* à l'autodétermination, c'est-à-dire à l'autonomie comme à la dignité, et que nous devons apprendre à accompagner sur le chemin du rétablissement ou sur le long sentier de la chronicité qui dure. Et c'est aussi vrai : **proche aidant**, oui parfois parce qu'il est important d'être là et d'agir, un rôle si nécessaire pour accomplir des tâches d'aides concrètes dans le quotidien pour tenir la main, pour maintenir. Avec l'évolution de la psychiatrie, qui s'est faite communautaire ces dernières décennies, nous avons appris à occuper ces rôles divers et entrelacés, en passant, en sautillant parfois, de l'une à l'autre de ces façons d'être.

Personne concernée, proches, professionnels, nous mesurons bien combien il est important de composer avec ces trois pôles, toujours mouvants, évolutifs et de ces trois personnes la première a toujours la préséance, il est important de s'en souvenir. Le travail qui consiste à bien connaître la tâche et les limites respectives de chacun, à conscientiser nos rôles et nos réalités comme nos complémentarités pour accompagner au mieux les personnes concernées par la maladie psychique, ce travail est crucial sur les chemins du rétablissement et de l'accompagnement. Chacun de nous peut ainsi augmenter ses compétences, sa connaissance de l'autre.

Et au moment de clore ce « mot de la présidente » il me reste à reconnaître que nous n'en serions pas là sans l'engagement des membres fondateurs, des différents membres du comité, des membres de l'Association et de nos partenaires, qui depuis 20 ans y croient et s'engagent.

Monique Corbaz, présidente



Les activités de *l'îlot*

l'îlot est donc une association vaudoise à but non lucratif regroupant des proches de personnes atteintes de troubles psychiques, elle aide ainsi leur entourage à reprendre pied et leur apporte un soutien dans les moments difficiles. Trouver des solutions, s'adapter aux bouleversements causés par la maladie, reconstruire un espoir réaliste tout en tirant les leçons des expériences des autres ne sont pas tâches faciles. Face aux manifestations de la maladie et aux réactions du malade, il est bien difficile, pour les proches, de comprendre la situation et de s'orienter dans les méandres du monde de la psychiatrie, surtout lors des premiers contacts, des premières démarches et des premières hospitalisations.

Pour conserver de l'énergie, maintenir une communication, même difficile, avec la personne malade et apprendre à garder de l'espoir pour l'avenir, **l'îlot** a mis en place une aide et un accompagnement bénévole. Ceux-ci visent à orienter et guider les proches en s'appuyant sur un réseau de collaboration avec d'autres organismes d'une part, mais aussi sur le vécu, les compétences et l'expertise de personnes étant elles-mêmes proches aidants pour une personne souffrant de troubles psychiques. Notre principal public-cible se compose des proches de personnes directement concernées par la maladie psychique, le plus souvent un parent de la famille nucléaire, mais parfois aussi un ou une amie, un voisin.

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

1. Écoute et compréhension

En raison des circonstances, du découragement, de l'épuisement, les proches sont très souvent isolés. Ils se posent de nombreuses questions et se débattent avec acharnement. De plus il leur est difficile de se faire entendre et de trouver une place dans le réseau du malade. **l'îlot** offre du soutien, de l'écoute, du temps et ses membres partagent l'expérience qu'ils ont tirée de leur vécu. La compréhension des proches qui ont passé par les mêmes étapes est irremplaçable pour nos bénéficiaires, car les proches parlant à des proches sont avec eux en phase d'une façon particulière. Grâce à une écoute téléphonique et à des entretiens privés, **l'îlot** apporte un soutien individuel et personnalisé.

Nous organisons aussi des groupes de paroles : **les soirées de partage mensuelles**. Chaque séance amène de nouvelles personnes concernées par la maladie psychique d'un proche et **l'îlot** est souvent, pour eux, le premier lieu de soutien au travers des échanges d'expériences avec des pairs.

2. Recherche de solutions avec les proches

Les différents secteurs de soins du canton de Vaud ont leur propre fonctionnement. Ce n'est pas toujours aisé d'en trouver la porte d'entrée et d'en comprendre les méandres. Rompus à l'exercice, le comité et les membres de **l'ilot** aident les "nouveaux" proches à connaître le réseau psychiatrique vaudois et à identifier les solutions spécifiques pour les bénéficiaires. Nous avons tissé un réseau de partenariats avec de nombreuses structures comme le Graap, le CHUV et son service de psychiatrie, la Fondation de Nant, et diverses structures d'accueil du canton.

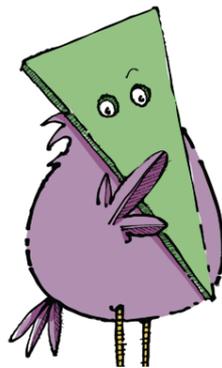
3. Liens avec les professionnels

Depuis toutes ces années, un solide partenariat, parfois intercantonal, lie les professionnels et **l'ilot**. Cette étroite et fructueuse collaboration permet de faire comprendre au personnel des soins ce que vivent les proches, leurs problématiques et d'examiner ensemble quelles sont les améliorations à mettre en place dans nos relations. De plus, en partenariat avec leurs écoles **l'ilot** contribue chaque année à la sensibilisation des professionnels (infirmiers, psychiatres, ergothérapeutes, policiers, etc.) au métier de proche.

Les **Triangles** sont les événements proposés pour permettre un échange entre les personnes concernées, les proches et les professionnels autour d'une thématique relative à la santé mentale ou aux soins dans le système socio-sanitaire.

4. Lutte contre la stigmatisation

Chaque fois que nous en avons l'occasion, **l'ilot** se manifeste publiquement (stand annuel au marché de Lausanne, conférences, congrès, etc.) afin d'effectuer un travail de sensibilisation, de déstigmatisation et d'information auprès du grand public et des autorités. En effet, il faut faire comprendre au plus grand nombre, notamment aux jeunes et aux futurs professionnels, les spécificités de la maladie psychique, ainsi que leurs retombées pour les proches. **l'ilot** a d'ailleurs fondé en 2004, en terres vaudoises, les Journées de la Schizophrénie, une manifestation aujourd'hui devenue internationale.



Agenda 2023

Les points forts de 2023

Fête des 20 ans de *l'ilot*

28 octobre



Nous avons célébré le 20e anniversaire de l'association *l'ilot* le 28 octobre 2023.

Un comité s'est constitué pour organiser l'événement.

Au menu, exposition collective de peinture, stand d'informations, témoignages vidéo, atelier de confection florale, stand de livres Payot, stand de l'Artothèque, partie officielle, apéritif, repas, orchestre....

Mais surtout amitié partagée, retrouvailles, joie...

Une centaine de personnes ont participé à ce moment convivial et festif, en particulier les membres fondateurs et fondatrices et nous leurs en sommes reconnaissants. Car sans la volonté forte de toutes les personnes impliquées dans l'histoire de l'ilot depuis sa création, nous n'aurions pas la reconnaissance dont nous jouissons actuellement. L'histoire d'une association ne peut s'écrire que grâce à la volonté forte de celles et de ceux qui s'y sont impliqués.

Cette fête nous la devons aux membres du comité d'organisation ainsi qu'à la dizaine de personnes bénévoles qui se sont investies sans compter avant, pendant et après l'événement, aux petites mains qui ont mis "la main à la pâte". C'est ensemble que nous avons réussi à partager un moment riche en convivialité, comme nous le voulions, pour mettre à l'honneur tous les possibles, réalisés durant les 20 ans de *l'ilot*.

28 OCTOBRE 2023



A la Maison de Quartier
Sous-gare
Avenue Dapples 50
1206 Lucerne

Dès 15h *activités diverses en parallèle* Sans inscription

- Exposition collective de peintures 
- Stand d'informations 
- Stand de témoignages vidéos 
- Stand de livres de Payot 
- Stand de l'Artothèque 
- Atelier d'arrangements de fleurs 

(vous participerez à la décoration des tables pour le repas)

17h30 *Partie officielle*
animée par des intermèdes artistiques (avec la participation de Pierre-Dominique Scheder)
Suivie d'un apéritif

19h30 *repas sur inscription*
Suivi d'un concert



William Negro Group

photographier le QR Code pour atteindre le formulaire d'inscription





Association de proches des troubles psychiques
www.lilot.org

33e Congrès du GRAAP

10 et 11 mai - Lieux de vie et Transitions

11 membres de *l'îlot* y ont participé

Conférence par Stéphane Saillant et Monique Corbaz

"Le passage d'un lieu de vie à un autre, risques et opportunités"



Mad Pride

7 octobre

Marche nationale de la Mad Pride Suisse : Ensemble pour la santé mentale !

C'est avec nos pancartes confectionnées pour porter nos messages que nous avons marché en compagnie de nombreuses associations concernées depuis le parvis de la Cathédrale de Lausanne jusqu'à la Place de l'Europe et la Place Centrale. Une manifestation joyeuse et colorée participant à la déstigmatisation de la santé mentale, nous avons sur la place de l'Europe tenu un stand de présentation de notre association.

Émission Vacarme sur la thématique des proches

Du 27 novembre au 3 décembre

l'îlot a pris part à différents épisodes.

Nous avons participé à la conception du programme avec la journaliste.

Un interview a été réalisé à la Mad Pride.

Un reportage d'une soirée de partage a été réalisé, avec la participation de dix-sept personnes de *l'îlot*.

Soutien individuel

En 2023, nous avons soutenu 103 proches individuellement et de manière personnalisée, essentiellement par téléphone.

Soirées de partage

- 9 soirées nous ont réunis + 1 soirée spéciale pour le reportage de l'émission Vacarme
- 61 personnes ont participé à l'une ou plusieurs soirées
- 17 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 comme étant de belles personnes)



Triangles

27 février - Triangle à Vevey

Ce soir on parle de toit (thème choisi en vue du congrès du GRAAP)



LE TRIANGLE
 CE SOIR ON PARLE DE TOIT !
 Habiter chez soi, co-habiter avec d'autres, et s'habiter soi-même...
 un équilibre à trouver.

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

Lundi
 27 février
 de 19h à 21h

LE TRIANGLE
 C'EST DES RENCONTRES

PROCHES CONCERNÉS PAR LA MALADIE
 PROXIMITÉS PROCHES

nant

l'ilot

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org

27 novembre - Triangle à Chauderon

L'amour et la haine



LE TRIANGLE
 L'AMOUR ET LA HAINE

Les consultations de Chauderon
 Salle Pierre Boyet (5^e étage)
 Place Chauderon 18, 1003 Lausanne

Lundi
 27 novembre
 de 19h à 21h

Je t'aime (M) je t'haine (N), pas de haine sans amour et vice-versa, comme les faces cachées d'une même pièce. Sentiments fluctuants et paradoxaux en fonction du vécu et du ressenti de chacun.e. Quelle place pour les personnes concernées par la maladie, les proches et les professionnelles ?

LE TRIANGLE
 C'EST DES RENCONTRES

PROCHES CONCERNÉS PAR LA MALADIE
 PROXIMITÉS PROCHES

CHUV
 l'ilot

Inscriptions souhaitées par mail : info@lilot.org

Assemblée générale

27 avril Un moment important dans les affaires de ***l'îlot***

Assemblée générale extraordinaire

21 novembre Élection à la vice-présidence

Journées de la schizophrénie

15 mars Conférence "Housing first"

Stand de la Palud

17 juin La rencontre avec les gens - l'occasion d'expliquer la maladie psychique, vivre avec, les proches, expliquer qu'on existe et ce qu'on peut apporter.

Mise à disposition de matériel d'information.

Bar à sirop pour le plaisir des enfants (11 sortes au choix)



Journée des proches aidants

30 octobre Stand à Château-d'Oex

Souper de Noël

7 décembre Un moment chaleureux nous a réuni autour d'un repas de Noël au restaurant Le Milan

Divers

Accompagnement par Compétences bénévoles

Processus d'évaluation des logiciels utilisés par afin d'adapter le choix de logiciels à nos besoins.

16 janvier Réunion CORAASP - charte des proches
 29 août Rencontre avec le président de la VASK (Christian Pfister)
 10 novembre Rencontre avec le Pr. Bonsack

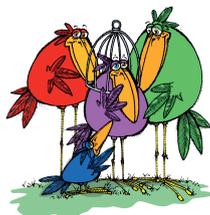
Représentation

24 février Assemblée constitutive Espace Proches
 23 mars Colloque sur les mesures anticipées et le rétablissement

 28 avril Séminaire SO-psy
 9 juin Assemblée générale de la COORASP + forum
 13 juin Assemblée générale Espace proches
 22 juin Journée de réflexion de la DGCS - intervention de ***l'ilot*** aux speed-meeting
 29 août Séance de clôture du programme ensemble - intervention de la présidente de ***l'ilot***
 25 septembre Conférence " Dossier du patient"
 6 octobre Séminaire SO-psy

Formations

23 juin Soutien d'étudiantes ergothérapeutes dans leur travail de bachelore
 29 juin Formation sur "les proches" donnée aux médecins (CEPUSPP)
 16 novembre Cours à l'Institut et Haute École de La Source
 20 novembre Accompagnement d'un gymnasien dans son travail de maturité
 6 décembre Rencontre avec des étudiantes de la Haute École de travail social dans le cadre de leur travail de bachelore



Remerciements

Nos bénévoles, et ils ont été nombreux cette année, à s'investir sans compter. Leur engagement est un conditionnel pour l'existence même de *l'ilot*. Qu'ils en soient ici remerciés.

Nous ne serions rien sans nos chers membres. Nous remercions en particulier chaleureusement celles et ceux qui, mois après mois, enrichissent les réflexions et les actions du comité ainsi que l'ensemble de nos adhérents pour leur présence et leur participation à nos activités qui comprennent parfois de longues préparations.

Nous tenons aussi à remercier nos partenaires dont les collaborations permettent de réaliser des événements pleins de sens et de qualités.

Depuis que nous a été allouée, par la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), une généreuse subvention, notre association s'est assurée un futur et voit s'ouvrir de nouvelles perspectives. Nous remercions toutes les personnes qui nous ont reçu et aiguillé dans les démarches à effectuer.

Nous avons aussi eu la chance de pouvoir bénéficier des locaux de La Maison de Quartier sous-gare, fidèle à sa tradition d'accueil de celles et ceux qui vivent dans la différence. Cela a été particulièrement le cas à l'occasion de notre fête des 20 ans. Un merci tout particulier pour la mise à disposition du matériel nécessaire ainsi qu'à Christoph, animateur, pour son soutien technique.

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

Nos remerciements à Artur Rayroud, notre secrétaire jusqu'à ce printemps, pour la qualité de son travail et sa disponibilité.

Nos remerciements à Marc-Olivier Fracheboud, notre comptable.

Et de plus, avec un sourire, il manque ici un merci très chaleureux pour celles et ceux que nous avons omis de remercier ! Merci !

Au nom du comité :

Monique Corbaz présidente.



Composition du Comité de *l'îlot*

Présidente

Monique Corbaz

Vice-présidente

Shyhrete Rehaj jusqu'en novembre 2023
Repris par Viviane Prats

Secrétariat

Aïda Sabouné Itaoui

Trésorerie

Virginie Fracheboud

Membre du comité

Shadya Monteiro

Membres intermittents

Christine Enguéne Ebe, Hervé Vautravers, Josiane Vautravers

Membres du comité d'organisation des 20 ans :

Monique Corbaz, Jacqueline Couthon, Marianne Golay, Shadya Monteiro,
Aïda Sabouné Itaoui,

l'îlot • Association de proches des troubles psychiques

1000 Lausanne (Suisse)

T +41 21 588 00 27

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 :

