

2022  
Volume 1

# Tilt!

Le magazine de la santé mentale fribourgeoise

● DOSSIER

## ***La santé mentale au cœur de la ville***

UN NOUVEAU CENTRE  
DE PSYCHIATRIE À FRIBOURG





# 05

DOSSIER

## Un centre de psychiatrie au cœur de Fribourg



- 4. **ÉDITORIAL**  
Par Philippe Demierre  
Conseiller d'Etat
- 12. **REPORTAGE**  
Avec l'équipe  
des urgences
- 16. **SANTÉ MENTALE  
ET JUSTICE**  
La psychiatrie forensique,  
c'est quoi ?
- 18. **CONSEIL D'ADMINISTRATION**  
Trois questions  
à Rose-Marie Rittener

## Sommaire

# 56

### Prestations du RFSM

- Adultes
- Enfants et adolescents
- Personnes âgées

- 24. **VIVRE!**  
Notre rubrique sociale  
pour les proches
- 28. **PSYMOBILE**  
Plus de proximité  
avec les jeunes
- 34. **RECHERCHE**  
Un centre universitaire  
au cœur du RFSM
- 44. **ANXIÉTÉ**  
Six conseils  
pour aller mieux
- 47. **HISTOIRE**  
La naissance de la  
psychiatrie asilaire

# 20

### BORIS CYRULNIK

Entretien  
La résilience,  
moteur de vie!



# 32

### SCIENCE

La thérapie  
par la réalité virtuelle



# Editorial

---

**L**’actualité nous le rappelle constamment : notre avenir est rempli de multiples défis, qu’ils soient locaux, nationaux ou mondiaux.

Ces défis sont aussi des sources d’incertitudes, voire d’inquiétudes pour une partie de la population. La pandémie de Covid-19, la guerre en Ukraine ou encore les problématiques énergétiques et climatiques actuelles nous le rappellent tous les jours. Dans ce contexte, la santé mentale des Fribourgeoises et des Fribourgeois peut être fragilisée et demander une attention particulière. Aux côtés des acteurs privés, le Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) accueille via ses différents services les difficultés psychiques de toutes et tous sur ses six sites à Bulle, Marsens, Fribourg et Estavayer.

Aujourd’hui, le RFSM lance le magazine de la santé mentale fribourgeoise, intitulé en français comme en allemand *Tilt!*. Cette plateforme, publiée sous la forme d’un blog et d’une version papier

une fois par année, a pour vocation d’informer de manière généraliste, accessible et même ludique autant sur des sujets qui touchent la santé mentale que sur les prestations offertes par le RFSM.

Je ne peux que saluer cette initiative qui permet de rapprocher nos institutions de soins de la population fribourgeoise, alors que la demande en soins psychiatriques n’a jamais été aussi soutenue. Cette publication nous montre également toute la palette de hautes compétences disponibles et actives sur notre territoire.

Je remercie toutes celles et tous ceux qui ont apporté leurs précieuses contributions à la préparation de ce premier numéro et de sa version en ligne. Je souhaite plein succès à *Tilt! Le magazine de la santé mentale fribourgeoise*, en osant croire qu’il jouera pleinement un rôle moteur pour le renforcement de l’accès aux soins psychiatriques pour toutes nos concitoyennes et concitoyens qui en ont besoin.



Philippe Demierre  
Conseiller d’Etat



FOCUS... **RFSM**  
**Fribourg**

## ENTRETIEN AVEC ISABELLE GOTHUEY

# Un centre de psychiatrie intégré

Installé non loin de l'HFR, le centre de psychiatrie intégré offre une gamme de prestations qui sont activées en fonction des besoins du patient en difficulté.

**A** Villars-sur-Glâne, le centre de psychiatrie intégré est un véritable hub qui réunit toutes les prestations de la psychiatrie publique en un seul endroit. Directrice du Secteur de psychiatrie adulte du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), Isabelle Gothuey nous dresse les contours et les avantages d'un tel centre.

*Tilt! : Qu'est-ce qui a conduit à ce projet de centre intégré?*

*Isabelle Gothuey* : Aujourd'hui encore dans l'imaginaire populaire, Marsens est un lieu asilaire. Il convenait de modifier l'idée que l'on se faisait des soins psychiques dans ces lieux si stigmatisés. On devait également améliorer l'accessibilité

et la proximité des soins psychiques urgents. Il convenait aussi de mettre en œuvre une réactivité de la réponse en soins psychiatriques. Enfin, il fallait construire de nouvelles structures de soins pour les patients germanophones pour lesquels nous n'offrions que des prestations partiellement en allemand jusqu'ici. Ce fut d'ailleurs notre première idée. Progressivement sont venues se greffer les urgences psychiatriques, l'unité hospitalière de crise – comme pendant hospitalier des urgences psychiatrique et de la consultation de crise ambulatoire –, les autres structures ambulatoires, puis la psychiatrie forensique et le Centre universitaire de recherche psychiatrique. Tout ceci forme aujourd'hui notre centre de psychiatrie intégré, ou vous avez à disposition une gamme de prestations

différentes, activées en fonction du besoin de la personne en difficulté psychique.

*Quels avantages en tirez-vous?*

Cela permet d'éviter, ou de raccourcir, les hospitalisations en milieu psychiatrique. En terme de trajectoire de soins, il y a une plus grande fluidité. Tout est sur place, sur le même site. Et surtout, en termes de « déstigmatisation », c'est très important. On va au RFSM Fribourg et personne ne s'occupe de savoir si vous allez à la clinique de jour, si vous allez visiter quelqu'un ou si vous allez à la cafétéria. La stigmatisation est un élément essentiel qui bloque le processus de réhabilitation, car cela fait peur à l'entourage ou aux patrons que de savoir



que quelqu'un a séjourné en milieu psychiatrique. L'auto-stigmatisation est encore plus grave : les personnes peuvent se sentir inutiles, incompetentes et se mettre à l'écart du monde. Nous avons voulu ce centre ainsi, pour que la psychiatrie fasse moins peur en misant sur son potentiel intégratif dans la société.

Le centre de psychiatrie intégré – RFSM Fribourg – est inauguré en septembre 2022.





## « La prise en charge des patients est plus rapide, plus facile »

Isabelle Gothuey

### Comment fonctionnaient les urgences auparavant ?

Prenons un exemple : une personne qui avait un problème de troubles bipolaires et qui fait une crise maniaque car ayant arrêté la prise de ses médicaments. Elle s'agite et fait une crise clastique à la maison, est hallucinée. Ses proches appellent la police qui l'emmène soit au poste de police, soit plus vraisemblablement à l'HFR. C'est 2 h du matin. On appelle le psychiatre de garde, lequel décide de l'hospitaliser, contre son gré, puis on la transporte en ambulance à l'hôpital psychiatrique. Or ici, il y a une orientation immédiate. Le patient sera vu par une équipe multidisciplinaire et on discutera

avec lui de l'intérêt ou pas d'une hospitalisation, de la possibilité de le recevoir de manière rapprochée en ambulatoire et d'intensifier le traitement médicamenteux par exemple, si c'est gérable pour ses proches de le garder à la maison. On a donc une prise en charge des patients très différente, plus rapide, plus accessible, plus facile.

### Les patients germanophones répondent-ils à l'offre ?

Oui. Nous avons ouvert 20 lits hospitaliers supplémentaires début 2021. Ce qui porte aujourd'hui le total des lits à 40 lits pour la population germanophone. Nous savons que nous avons la demande pour cela.

### Quelques mots sur le centre de recherche en psychiatrie ?

C'est également un autre défi, né de la volonté du canton de mettre en place les trois dernières années de médecine à l'Université de Fribourg. Nous avons un Bachelor en médecine jusqu'en 2017, et il a fallu construire le master, soit les trois dernières années avec une imprégnation en médecine de famille. Pourquoi cela intéresse-t-il la psychiatrie ? Parce que les généralistes sont des médecins de premiers recours qui traitent près de 30 % des patients qui ont des pathologies psychiques. Nous avons ainsi construit le programme de première année de Master en médecine avec



RFSM Fribourg: Urgences psychiatriques cantonales, 3 unités hospitalières, 2 consultations ambulatoires, 2 cliniques de jour, centres de recherche et de psychiatrie forensique.

l'immersion précoce des étudiants au sein de nos unités, durant six semaines. C'est un nouveau rôle du RFSM, académique. Parallèlement, l'Université a engagé un professeur ordinaire en psychiatrie, Gregor Hasler. Moi-même, je suis aussi professeur titulaire à l'Université de Fribourg, mais mon rôle prédominant est plutôt clinique et managérial au sein du RFSM. ●



*Isabelle Gothuey*

Médecin directrice du Secteur de psychiatrie adulte du RFSM, psychiatre-psychothérapeute, psychanalyste, Isabelle Gothuey est professeur titulaire à l'Université de Fribourg. Elle possède une formation approfondie en addictologie ainsi qu'en psychothérapie de groupe et familiale psychanalytique.

**PROPOS RECUEILLIS PAR**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond

## ENTRETIEN

# Un hub pour les patients germanophones

AVANT DE SE DÉVELOPPER EN **CENTRE INTÉGRÉ**, LE RFSM FRIBOURG SE VOULAIT AVANT TOUT ÊTRE UN HUB POUR LES PATIENTS **GERMANOPHONES**. ENTRETIEN AVEC LUCA RAMPA, MÉDECIN DIRECTEUR ADJOINT DU SECTEUR DE PSYCHIATRIE ET DE PSYCHOTHÉRAPIE POUR ADULTES DU RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE.

*Luca Rampa*

Luca Rampa, psychiatre et psychothérapeute, est le médecin directeur adjoint du Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour adultes du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) depuis octobre 2021. Il travaille au RFSM depuis l'été 2016 et était responsable de la chaîne de soins germanophone.



## **E**n quelle année avez-vous pu accueillir vos premiers patients germanophones?

En septembre 2020, l'ancienne unité germanophone du RFSM Marsens a définitivement déménagé au RFSM Fribourg et l'offre s'est élargie avec l'ouverture d'une deuxième unité. Les offres de la clinique de jour et de l'ambulatorio continuent d'exister, de sorte que le RFSM Fribourg propose sous un même toit tout l'éventail des « settings » thérapeutiques possibles et offre en conséquence aux patients germanophones un environnement thérapeutique proche de leur domicile et de leur vie quotidienne.

### **Comment cela se passait-il avant?**

Avant ces démarches, dès 2015, les patients germanophones pouvaient choisir entre une hospitalisation hors canton et un séjour dans l'unité germanophone du RFSM Marsens. Mais ces deux options pour les patients étaient souvent trop éloignées de l'environnement familial. Ainsi, ces offres étaient souvent envisagées avec du retard ou seulement en cas d'indication impérative. L'offre était donc insuffisante, de sorte que les patients ne se présentaient pas, se rendaient dans des centres de traitement en ville de Berne ou renonçaient à un suivi médical spécialisé, ce qui représentait une charge supplémentaire pour les médecins de famille. En raison de la distance par rapport au quotidien, ces traitements se sont avérés plus difficiles et la motivation au changement n'a pas pu être maintenue de manière efficace en raison des déplacements

supplémentaires qui auraient été nécessaires. Par conséquent, de nombreux patients ont interrompu leur traitement.

### **De combien de lits disposez-vous et quel est le taux d'occupation?**

Pour les patients nécessitant une hospitalisation, l'offre a été élargie et agrandie. De 15 lits germanophones initiaux en 2015 qui se trouvaient à Marsens, ceux-ci ont été successivement augmentés à 26 lits. Avec le déménagement au RFSM Fribourg et l'ouverture des deux unités de soins germanophones, 38 lits sont désormais disponibles pour les patients germanophones. Les taux d'occupation sont élevés et l'offre a permis d'augmenter le nombre d'admissions par des collègues installés et des médecins de famille. La collaboration est bonne et s'est beaucoup améliorée.

### **Quels sont les premiers retours de ces patients et de leurs familles? Apprécient-ils d'avoir un lieu exclusivement pour eux?**

Les patients et leurs familles sont reconnaissants de cette offre et considèrent comme positif de pouvoir bénéficier d'un traitement compétent à proximité de leur domicile et d'être soutenus par de telles offres. Le lieu est facilement accessible pour les districts germanophones du canton, avec un accès depuis la ville et à l'autoroute, et une très bonne collaboration est possible tant avec les familles qu'avec les offres ambulatoires sur le territoire. Il s'agit notamment d'offres de soins de proximité qui soutiennent

## **« Les patients sont reconnaissants de cette offre »**

les patients à domicile, d'institutions résidentielles pour malades psychiques qui contribuent à moyen terme à la stabilisation de nombreuses situations grâce à une approche réhabilitative, et des communes, la collaboration avec les services sociaux pouvant être intensive.

### **Quel bilan tirez-vous?**

Les équipes médico-soignantes sont très contentes de l'évolution et des possibilités de coordination dans les interventions psychothérapeutiques qui s'ouvrent et qui permettent de suivre les patients dans leur parcours. Les patients peuvent être traités en ambulatorio, être hospitalisés dans le cadre d'une situation de crise et poursuivre leur traitement à l'hôpital de jour. Au niveau de la gestion stratégique, on a maintenant atteint la taille critique qui permet des programmes spécifiques. A cet égard, des synergies s'ouvrent à nouveau avec les offres francophones qui sont déjà établies. Les compétences sont de plus en plus présentes pour effectuer ce transfert de connaissances et, finalement, améliorer la qualité du traitement. ●

**PROPOS RECUEILLIS PAR**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond

**REPORTAGE**

# Au cœur des urgences psychiatriques

Au centre intégré du RFSM se trouvent les Urgences psychiatriques cantonales. Ici opèrent des équipes prêtes à orienter toute demande d'aide.

8:50

Il est près de 8 h 45 aux urgences psychiatriques du Réseau fribourgeois de santé mentale, au centre intégré de Villars-sur-Glâne. Une jeune femme, qui attendait non loin de la réception, est rapidement prise en charge par deux infirmiers. D'origine slave, la patiente semble un peu perdue. Mais les compétences relationnelles du binôme la rassurent aussitôt. Isaline Gardiol, infirmière-chef adjointe de l'unité des soins, les regarde s'éloigner. Aujourd'hui, elle ne s'occupera pas d'évaluer la situation et d'aiguiller vers les services spécialisés les personnes venues solliciter une intervention, une aide, un soin rapide aux urgences. Comme toute l'équipe, composée de cliniciens confirmés, elle assume une fonction complexe et diversifiée de l'accueil des patients. Aujourd'hui, Isaline Gardiol prendra son service à la plateforme d'orientation, le standard des appels d'urgence placé au cœur du dispositif de l'unité. Dans cette fonction, elle aura à accueillir et orienter toute demande d'aide ou de soins. Les compétences en santé mentale,

en relation d'aide et en évaluation clinique sont au cœur de sa profession.

**Ce matin-là, une mère inquiète a composé le 026 305 77 77, le numéro des Urgences psychiatriques cantonales.** Isaline Gardiol prend l'appel. Formée à évaluer la demande et l'urgence de la situation, elle enchaîne les questions précises et directes pour cerner au mieux la demande et la problématique sous-jacente. Simultanément à ce travail relationnel et d'évaluation, elle retranscrit les données sur l'un de ses trois écrans pour ensuite diriger cette maman vers le bon répondant.

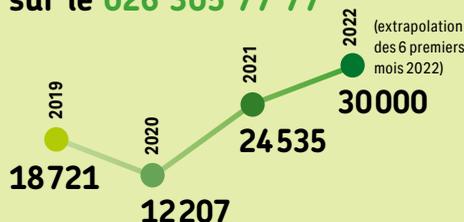
Au bout de plusieurs minutes, l'évaluation est réalisée : les propos de la maman évoquent très clairement la présence, chez son enfant de six ans, de troubles obsessionnels compulsifs. La maman, confrontée pour la première fois à cette problématique, peine à saisir les enjeux cliniques et la nécessité d'une prise en charge spécialisée en santé mentale. Isaline Gardiol l'accompagne vers une



L'équipe des Urgences psychiatriques cantonales, avec la plateforme d'orientation du RFSM, se réunit pour faire le point sur les événements en cours, sur les rendez-vous et la planification de la journée ainsi que sur les possibilités d'hospitalisation du jour.

## En chiffres

### Nombre d'appels entrants sur le 026 305 77 77



### Equipe des urgences et triage

**21**  
personnes

**+75%**

Nombre d'appels entrant en 4 ans

En appelant le 026 305 77 77, vous contactez les Urgences psychiatriques cantonales. La personne qui vous répond appartient à la plateforme d'orientation du RFSM. Elle va vous écouter et évaluer avec vous la meilleure option pour votre situation, par exemple organiser un premier rendez-vous ou une visite aux urgences.

La plateforme d'orientation des Urgences psychiatriques cantonales permet aussi aux professionnels de faire une demande d'hospitalisation ou d'inscription aux cliniques de jour. Par ce biais, les services d'urgence peuvent solliciter l'Equipe mobile d'urgences psychosociales (EMUPS).

# FOCUS... RFSM Fribourg

LA SANTÉ MENTALE AU CŒUR DE LA VILLE

inscription au Centre de pédopsychiatrie, qui prendra directement contact avec elle et entamera l'offre en soin.

L'entretien terminé, Isaline Gardiol commente : « Cette mère nous a téléphoné sur les conseils de son médecin. C'était une demande assez classique. »

Tout comme l'appel précédent, celui d'un médecin psychiatre demandant à pouvoir placer rapidement un de ses patients présentant une détresse psychique profonde, avec un risque « suicidaire élevé ». La dimension aiguë est cruciale au sein de ce service. Il s'agit de pouvoir saisir rapidement les besoins et la demande des appelants et, le cas échéant, rassurer et orienter vers une hospitalisation rapide.

Dans le service des urgences psychiatriques, en sus de ce travail d'orientation, les membres de l'équipe infirmière assurent également les suivis de crise. Cette prestation permet d'assurer sur le court terme un suivi qui vise à accompagner le patient dans une situation de crise ne nécessitant pas une prise en charge sur le long terme ou une hospitalisation.

Professionnelle ayant vécu le développement de ce service, Isaline Gardiol évoque la pertinence de cette offre dans le dispositif de soin : « Avant la création des Urgences psychiatriques cantonales, en 2018, nous réorientions beaucoup plus les gens vers le HFR. Et nous ne travaillions que du lundi au vendredi, contre 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24 aujourd'hui. Aujourd'hui, nous recevons beaucoup plus d'appels (18'000 en 2019, 24'000 en 2021). Le Covid a renforcé cette tendance avec l'émergence d'un public-cible : en 2021, nos urgences ont enregistré une hausse de 40 % de cas provenant de jeunes de 18 ans. Ils se sont retrouvés isolés alors qu'ils ont besoin d'être en groupe. Nous n'avions jamais appelé autant le pédopsychiatre d'urgence... Ça s'est un peu calmé, même si les conséquences du Covid se ressentent toujours : nous recevons beaucoup d'appels de personnes témoignant de symptômes d'anxiétés. »

## Journée record

**120** appels avec évaluation

**15** rendez-vous aux urgences



Pour fonctionner adéquatement, la plateforme d'orientation requiert la présence en journée de deux infirmiers la journée. Une personne assure la nuit en collaboration avec une équipe stationnaire, afin d'assurer la sécurité et la continuité des prestations.

Pour synthétiser le travail de la plateforme d'orientation, Isaline Gardiol résume : « En fait, lors d'un appel, nous étudions la demande, le besoin de soin et tentons de trouver la meilleure solution pour le patient, sa famille en fonction du contexte et des ressources à disposition. Une hospitalisation n'est pas toujours bénéfique », insiste l'infirmière-cheffe adjointe. « En période de suroccupation, nous devons jongler avec les lits disponibles tout en évaluant si la demande est urgente ou pas. Dans tous les cas, nous devons offrir une réponse adaptée. »

# 13:00

Son collègue Olivier Castella explique qu'il n'y a pas vraiment un quotidien type. « On peut avoir trois comme trente appels en une journée. C'est vrai que ça peut être assez dur en période lourde, car nous enchaînons sur huit heures environ. Mais j'aime ces changements de rythme ! » Une semaine avant notre passage au triage, Isaline Gardiol relève avoir enregistré une journée quasi record : une quinzaine de

Il s'agit de la deuxième séance d'équipe de la journée. Comme lors de la première, l'équipe regarde le nombre de consultations en urgences, analyse les effectifs et les possibilités d'hospitalisation dans les unités, et fait le point sur les médecins de garde ainsi que sur les médecins de références.

d'en parler entre nous au sein de l'équipe », éclaire Isaline Gardiol. « L'humour est essentiel également. Après, chacun a sa stratégie. Pour ma part je fais beaucoup de sport, je lis des choses plus légères... » Olivier Castella appuie : « Nous sommes une équipe mais nous avons tous nos propres techniques. C'est vrai que c'est parfois dur, mais si on est là, c'est parce qu'on le veut. »



## Jeunes +40%

En 2021, les Urgences psychiatriques cantonales ont enregistré une augmentation de 40% de cas provenant de jeunes de 18 ans.

visites aux urgences, « ce qui est énorme », et 120 appels avec évaluation...

Comment, émotionnellement, gèrent-ils ce qu'ils entendent à longueur de journée ? « C'est parfois très difficile. On entend et on ressent beaucoup de souffrance, de violence, mais la dimension humaine est passionnante et le rôle infirmier riche et exigeant. Autant c'est un travail individuel, autant il est important

Pour assumer cette fonction de « porte d'entrée, d'évaluation des demandes et d'orientation », l'équipe infirmière des urgences psychiatriques doit disposer naturellement d'une expertise dans le domaine de la santé mentale et de l'évaluation clinique, une bonne connaissance du réseau de soins et des compétences d'organisation et informatiques éprouvées, ainsi que d'une maturité personnelle et professionnelle. « Trouver des profils de cette qualité demande que le candidat ait de l'expérience, une formation idoine et une capacité d'apprentissage constante », souligne Isaline Gardiol. « De plus, nos prestations se doivent d'être bilingues, ce qui pose une exigence supplémentaire non négligeable dans la recherche de collaborateurs. » ●

**TEXTE**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond

## ÉCLAIRAGE

# La psychiatrie forensique, c'est quoi ?

Cette discipline se déploie sur deux unités : celle des expertises pour la justice, et celle des thérapies pour les détenus.



**A**utrefois installée dans un local du boulevard de Pérolles, l'équipe de la psychiatrie forensique a rejoint le centre intégré du Réseau fribourgeois de santé mentale Fribourg en novembre 2020. Un plus pour les synergies possibles. Un plus également pour l'ambiance de travail de cette équipe, qui n'évolue pas dans un milieu facile.

La psychiatrie forensique, explique Rigobert Hervais Kamdem, est un domaine spécialisé de la psychiatrie, à l'intersection de la psychiatrie et du droit. Ce domaine est d'ailleurs assez récent, trois décennies

environ. « A Fribourg, ce service a vu le jour en juin 2012 et a été officiellement inauguré en février 2013 », précise Rigobert Hervais Kamdem, médecin adjoint de ce centre.

Le Centre de psychiatrie forensique de Fribourg se déploie sur deux unités. Celle des expertises tout d'abord – dont Rigobert Hervais Kamdem est le responsable – qui sert à la justice pénale et à la justice civile ainsi qu'aux assurances. Son rôle est principalement de se prononcer sur des questions de l'existence ou pas d'un trouble psychique, de la responsabilité pénale, du risque de récidive et de la pertinence d'un traitement afin de diminuer ce risque.

**L'équipe rend, en moyenne, une centaine d'expertises psychiatriques par année**



Les lieux de détention sont par nature des endroits où la santé mentale est fragilisée. Les spécialistes de la psychiatrie forensique offrent un soutien psychologique aux personnes détenues.

Le centre dispose également d'une unité dite des thérapies. Il envoie ses équipes auprès des 90 détenus de la Prison centrale à Fribourg et des 200 de Bellechasse à Sugiez, consulter les personnes souffrant d'un trouble psychique. L'unité des thérapies effectue aussi des opérations « extra-muros », de type ambulatoire, pour les justiciables soumis à une obligation de soins.

Ce travail est assez intense : l'équipe se retrouve pratiquement tous les jours à Bellechasse, et deux fois par semaine à la Prison centrale. Entre 2015 et 2020, le nombre de consultations psychiatriques annuelles a d'ailleurs pratiquement doublé,

passant de plus de 1000 à près de 2200. Quant aux expertises, elles s'élèvent en moyenne entre 90 et 100 par année. Composée actuellement de douze collaborateurs pour 8,2 équivalents plein-temps (EPT), l'équipe passera à quatorze collaborateurs (10 EPT) d'ici la fin de l'année.

Les troubles les plus fréquemment observés en milieu carcéral ? « Les troubles de la personnalité, les addictions, et les troubles psychotiques. On peut ajouter le trouble du déficit de l'attention, avec hyperactivité (peu étudié encore, N.D.L.R.) », observe Rigobert Hervais Kamdem. Et les pensées

suicidaires ? « Cette problématique est réelle. Mais elle est davantage présente dans les lieux de détention préventive, comme la Prison centrale, que dans les lieux d'exécution des peines », souligne Rigobert Hervais Kamdem. « Cette problématique peut être mise en relation avec ce que nous appelons les troubles de l'adaptation. Certaines personnes nouvellement incarcérées vont développer une réaction anxiodépressive. C'est souvent une phase délicate, qui fait effectivement ressortir des idées suicidaires. » ●

**TEXTE**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond

ENTRETIEN AVEC ROSE-MARIE RITTENER

# «Nous devons nous efforcer de déstigmatiser les soins psychiatriques»

TRÈS IMPLIQUÉE DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ DEPUIS LONGTEMPS, ROSE-MARIE RITTENER A ÉTÉ ÉLUE À LA TÊTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION DU RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE (RFSM). ELLE NE CACHE PAS QUE LES DÉFIS À VENIR VONT ÊTRE ÉNORMES.

*Rose-Marie Rittener*

Rose-Marie Rittener est la nouvelle présidente du Conseil d'administration du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM). Elle a été élue aux côtés d'André Schneuwly, vice-président. Avec le D<sup>r</sup> Daniel Cornaz, ils sont les trois membres du Conseil reconduits pour la période administrative 2022-2027. Le Conseil est complété par Maryse Aebischer, Anouk Marmier Osiek et le conseiller d'Etat Jean-François Steiert.

## **P**ourquoi lancer *Tilt!*, le magazine de la santé mentale fribourgeoise ?

C'est un magazine qui se veut généraliste et grand public, et qui a pour but de présenter la santé mentale et les activités du RFSM sous une forme qui soit largement accessible. Je pense que les questions de santé mentale font encore l'objet de craintes, d'un certain tabou. Nous devons nous efforcer de déstigmatiser les soins psychiatriques et montrer les possibilités qui existent pour guider et aider le patient comme ses proches.

### **Le Conseil d'administration s'est reformé dernièrement. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

Le Conseil d'administration (CA) du RFSM était jusqu'au 30 juin 2022 composé de 9 personnes avec voix délibérative, auxquelles s'ajoutaient 6 personnes avec voix consultative. Et depuis la création du RFSM, il y a 15 ans, la présidence était assurée par la conseillère d'État en charge de la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS). En 2018, le Grand Conseil a procédé à une modification de la loi sur les hôpitaux et a voulu pour le HFR et le RFSM des conseils d'administration plus restreints, sans la présence du conseiller d'Etat de la DSAS, autorité de tutelle du RFSM. Le nouveau CA est ainsi composé de sept personnes. Pour la première fois, la présidence a été confiée à une personne extérieure au Conseil d'Etat.

### **Quels seront vos principaux défis ?**

Notre but est d'assurer à toute la population fribourgeoise l'accès à des prestations en santé mentale de qualité, qui s'appuient sur les dernières connaissances scientifiques et qui soient profondément humanistes. Ce qui, dans le contexte sociosanitaire actuel, représente un énorme défi. Que ce soit sur le plan financier, ou en ressources humaines. Les statistiques sont très claires : les besoins en santé mentale sont en augmentation auprès de la population. Or les moyens financiers qui nous sont alloués sont très restreints. Les assureurs maladie exercent de fortes pressions pour contenir, voire diminuer le coût des prestations, et les contributions de l'État pour les prestations d'intérêt général stagnent. Les nouveaux projets de développement trouvent très difficilement leur financement. Enfin, la qualité de nos prestations dépend directement de la qualité des personnes que nous pouvons engager dans le domaine des soins. Nous ne disposons pas, en Suisse, de suffisamment de médecins, d'infirmiers, de thérapeutes spécialisés en santé mentale ; leur recrutement est donc difficile. Qui plus est à Fribourg, dans un contexte de bilinguisme.

### **Vous l'avez laissé entendre avec le magazine *Tilt!* : la communication est également un autre défi ?**

Effectivement. Et cela rejoint les deux défis mentionnés précédemment. Nous devons permettre à la

population de comprendre ce que nous faisons, et motiver les personnes qui nous financent à nous accorder les ressources nécessaires. Nous devons renforcer la communication et le dialogue avec toutes les parties prenantes.

## **« Nos valeurs : la solidarité, le respect et le partage »**

### **Vous œuvrez depuis longtemps dans le domaine de la santé. Par vocation ?**

Mon engagement dans le domaine de la santé est animé par mes valeurs. Il me tient à cœur de m'engager au service des plus vulnérables d'entre nous, de faire vivre des valeurs de solidarité, de respect, de partage. Au RFSM, nous voulons faire vivre ces valeurs et prendre en compte les besoins et les attentes de toutes celles et ceux qui ont des parcours de vie rendus plus difficiles à cause d'une atteinte à la santé, momentanée ou plus durable. Je me retrouve pleinement dans la charte éthique du RFSM, qui est pour nous un point d'ancrage fondamental. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR  
Kessava Packiry

PHOTO  
Nicolas Repond



---

Médecin neuropsychiatre, enseignant à l'Université de Toulon (France) et de Mons (Belgique), Boris Cyrulnik est également l'auteur de nombreux livres. Pour *Tilt!*, le Bordelais a pris le temps de répondre à nos questions.

# «Ce n'est pas la première fois que l'être humain fait face à des tragédies»

Faut-il présenter Boris Cyrulnik? Le Français de 85 ans est une référence en matière de résilience. Comment ne pas l'être lorsque, enfant, il a vu ses parents d'origine juive mourir en déportation et a survécu grâce à l'aide de différentes personnes et des réseaux de la résistance? Entretien.

**O**n parle beaucoup de résilience, alors que le monde traverse des crises importantes. Mais qu'est-ce qui se cache au fond derrière ce mot?

C'est une explication toute simple, toute bête : comment se remettre à vivre après un traumatisme. Et l'aspect important, c'est la reprise évolutive. S'il y a une réponse évolutive, il est alors intéressant de se questionner sur les facteurs qui permettent de reprendre un nouveau développement après un traumatisme.

**Guerre en Ukraine, changement climatique ou encore pandémie : l'humanité affronte des moments difficiles. Comment, mentalement, survivre à tout ça?**

Ce n'est pas la première fois que l'être humain fait face à des tragédies. Depuis 10'000 ans, depuis le Néolithique, l'*Homo sapiens* connaît ça. L'histoire humaine est faite de malheurs et de tragédies : tragédies de culture, tragédies climatiques, tragédies de guerre, tragédies d'épidémies. Alors, ou bien on ne se reprend pas, et c'est la fin d'un individu, d'un groupe, d'une civilisation. Ou bien on reprend un développement que l'on va devoir affronter

dans les mois qui suivent, qui dépend de plein de facteurs, pour aborder une nouvelle manière de vivre.

**Est-ce lié à une culture? Aux États-Unis par exemple, la résilience est une qualité qui est souvent associée à leur population.**

Le mot résilience existe couramment dans la culture anglo-saxonne. Il n'a peut-être pas la même signification que nous connaissons dans la langue française. Paul Claudel, lorsqu'il était ambassadeur aux États-Unis, notait qu'un grand nombre de banquiers se jetaient par la fenêtre durant la crise de 1929, mais soulignait aussi « cette étonnante capacité de rebond qu'ont les Américains, ruinés, de redémarrer un nouveau projet ». Une qualité qu'il appelle résilience. Nous, nous avons abordé ce concept de manière plus biologique et anthropologique.

**Comment avez-vous procédé?**

Grâce à la neuro-imagerie, on sait qu'un enfant, mais aussi un adulte, a un mode de fonctionnement évolutif. Mais les gens n'aiment pas le mot évolution, car cela implique de se remettre en question, de penser autrement. Alors on se retrouve dans ce que Darwin a vécu, ridiculisé par son mot évolution. Or on voit aujourd'hui que des gens qui acceptent de raisonner avec le mot évolution doivent se heurter à des gens qui ont besoin de certitudes, qui se référeront à Dieu ou à l'Etat. Donc, ce que Darwin a essayé de proposer à l'époque avec le concept d'évolution est en train de se répéter aujourd'hui avec le concept de résilience.



ActuaLitté

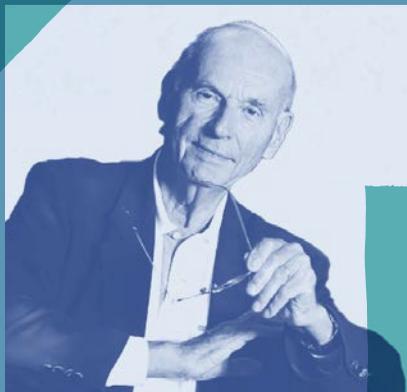
## « La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents »

**Beaucoup de jeunes ont souffert durant la pandémie. La résilience s'applique-t-elle plus à une catégorie d'âge qu'à une autre?**

A l'adolescence, il y a un élagage synaptique. Biologiquement et avec l'âge, le cerveau fonctionne mieux avec moins de neurones, ce qui est un signe de bonne évolution. La pandémie a isolé les adolescents et altéré cet élagage synaptique. Ils se sont retranchés devant leurs écrans, ce qui a permis de supporter l'isolement, mais pas d'apprendre les relations. On supporte la solitude mais on n'apprend rien. Donc ces adolescents ont raté l'élagage synaptique. Et on voit que maintenant, où l'on croit que le virus est terminé, les adolescents ratent une période sensible de leur développement. Et ont beaucoup de mal à se remettre au travail. Ils n'ont pas appris à raisonner et à apprendre vite à cause de l'isolement social et sensoriel provoqué par la pandémie.

**Et qu'en est-il par exemple à l'autre bout de l'échelle des âges, avec les personnes âgées?**

Les personnes âgées qui ont été privées de visites se sont laissées mourir. Il y a eu ce syndrome du glissement, qui les a poussées vers la mort. Très souvent, les diagnostics, médicaux parlent de déshydratation, ce qui est vrai. Mais cette déshydratation est la cause d'une privation affective. Ces personnes ont arrêté



gettyimages

## PORTRAIT

**Boris Cyrulnik** est né le 26 juillet 1937 à Bordeaux. Il est un auteur de livres grand public traitant de psychologie et de récits de vie, ainsi qu'une personnalité médiatique française. Médecin neuropsychiatre de formation, ayant un temps exercé comme tel mais aussi comme psychanalyste, il a animé un groupe de recherche en éthologie clinique au Centre hospitalier intercommunal Toulon-La Seyne-sur-Mer. Il est directeur d'enseignement du diplôme universitaire d'éthologie humaine de l'Université de Toulon.

Il a vulgarisé le concept de « résilience » qu'il a tiré des écrits de John Bowlby. A la suite de ce dernier, Boris Cyrulnik voit d'abord l'éthologie comme « un carrefour de disciplines ».

Il est membre du comité d'honneur de l'Association pour le droit de mourir dans la dignité (ADMD). Boris Cyrulnik est également engagé pour la protection de la nature et des animaux.

de boire et de manger car il n'y avait plus personne autour d'elles. Donc ce concept de résilience existe à tous les âges de la vie.

### **L'Etat est-il en mesure de favoriser la résilience?**

Dans les années d'après-guerre en France, il y avait près de 300'000 orphelins. Un grand nombre de ces enfants ont retrouvé une vie, grâce à des organisations laïques, non gouvernementales. Le métier d'éducateur n'existait pas. Mais l'éducation fondée sur l'affection, l'art ou le sport a permis à un très grand nombre d'enfants de reprendre un bon développement. Ce qui est la définition de la résilience. Or, actuellement, en France, il y a 300'000 enfants confiés à l'aide sociale, et l'évolution de ces enfants est absolument catastrophique, parce qu'ils sont mis à la rue à 18 ans sans avoir rien appris; ils ne savent pas contrôler leurs émotions, les éducateurs sont débordés, on leur apprend des théories non applicables dans la pratique.

### **Pouvez-vous illustrer ce propos avec un exemple ou une expérience de vie que vous avez vécue?**

J'ai travaillé en Colombie, j'ai travaillé dans les favelas de Rio au Brésil. Quand on s'occupe de ces enfants, on en récupère un grand nombre. Mais très souvent, pour des questions de préjugés, on ne s'occupe pas de ces enfants. Et Jair Bolsonaro, le président brésilien, a cessé d'envoyer les éducateurs dans les favelas. Au lieu de ça, il envoie la police. Le résultat ? Les enfants, les garçons surtout, apprennent la bagarre, la violence, alors que l'ancien président brésilien Luiz Inácio Lula envoyait des artistes, des sportifs. Ce qui poussait 50 % des enfants à aller à l'école. On voit que des décisions politiques ont une énorme influence dans le déclenchement de la résilience. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR  
Kessava Packiry

# Vivre!

VIVRE AUX CÔTÉS D'UNE PERSONNE CONCERNÉE PAR LA MALADIE PSYCHIQUE PEUT PARFOIS RESSEMBLER À UNE TRAVERSÉE SUR UN FIL.

**L'entourage endosse une délicate posture d'équilibriste dans un parcours entrecoupé de périodes de satisfaction, d'espoir et de bonheur, mais aussi de sentiments d'inquiétude, de tristesse et de colère. Face à ces moments de détresse, où trouver de l'aide ? Comment recevoir de l'information et du soutien ? Vers qui s'orienter ? Aujourd'hui, de l'aide existe !**



## Les troubles en santé mentale touchent en premier la personne concernée par la maladie, mais ils bouleversent également les familles

### Séverine, 21 ans

*« La maladie de mon frère a chamboulé toute notre famille. Nous avons vécu de grands moments de solitude, d'inquiétude et de colère sans nous autoriser à prendre du temps pour nous. »*

Confrontés à la souffrance de la personne aimée, les proches vivent des situations aiguës, des pertes de repères, des moments de rupture ou un cumul d'événements compromettant le bon déroulement de la vie quotidienne. Parallèlement, les proches se retrouvent souvent dans un rôle d'aidants. Ils assurent régulièrement, voire quotidiennement des tâches qui permettent à la personne concernée de préserver une autonomie. En plus des charges subjectives liées au vécu du malade, les proches assument des charges dites objectives (administration, ménage, planifier des rendez-vous, assurer des transports, etc.). La tâche est lourde et les proches prennent beaucoup sur leurs épaules.

### Franz, 39 ans

*« Mon fils est tombé malade pendant son apprentissage. Je l'ai aidé tout au long de sa formation et encore plus lors de la préparation de ses examens finaux. Je crois sincèrement que j'aurais pu obtenir moi-même ce CFC, tellement l'apprentissage a été soutenu. »*

Face à ces situations, les proches ne disposent pas toujours des connaissances en santé mentale et des outils pour faire face. On ne naît pas « proche en santé mentale », on le devient – parfois du jour au lendemain – en devant partir de zéro et tout apprendre. Avec leurs ressources et compétences,

les proches cherchent à aider la personne malade. Mais sans disposer des bons outils, cette aide les mène parfois à dépasser leurs propres limites et à vivre des situations d'épuisement.

Au RFSM, près de 45 % des proches présentent un score clinique de dépression avant de débiter un de nos programmes de soutien<sup>1</sup>. Ces symptômes dépressifs peuvent être significativement diminués par une aide adéquate.

### Anna, 28 ans

*« Lorsque mon mari est tombé malade, j'ai eu besoin d'aide pour comprendre ce qui se passait et comment l'accompagner. »*

Conscient des défis qui se présentent aux proches de personnes concernées par la maladie psychique, le RFSM propose depuis bientôt 20 ans des prestations d'aide aux familles par sa Plate-forme Proches (ci-après PFP). Sous la coordination du Service social du RFSM, la PFP est composée d'une équipe interdisciplinaire, expérimentée dans l'aide aux familles. Cette plate-forme offre aux proches un espace où recevoir des informations sur les maladies psychiques, sur les traitements et le réseau d'aide. Puis les proches sont accompagnés pour développer des stratégies pour faire face aux défis du quotidien tout en réapprenant à prendre soin de soi afin de préserver son bien-être et sa santé.

### Lisa et Marco, 52 et 54 ans

*« Au début, nous pensions qu'aider notre fils c'était tout accepter de la maladie. Grâce au cours, nous avons appris à poser nos limites et à lui apporter une aide adaptée. »*



<sup>1</sup> Etude menée par la Plate-forme Proches (PFP) du RFSM sur 74 proches ayant participé aux cours proposés par le RFSM.

Ces rencontres se construisent dans une atmosphère de partenariat basée sur la confiance permettant aussi aux proches de déposer leurs sentiments de colère et d'incompréhension pour ensuite développer une position de collaboration active à travers une vision plus réaliste de la maladie et des systèmes de soins. En complément, l'équipe de la PFP est à disposition des familles et des proches pour des conseils téléphoniques et des consultations ponctuelles.

Il est donc important que les proches ne restent pas seuls et demandent de l'aide pour s'entourer et mobiliser le système d'aide, même pour des petites choses. Tout cela permet de préserver l'équilibre familial tout en faisant confiance dans la capacité de la personne fragilisée de se rétablir à son rythme. Le processus prend du temps, le proche devra apprendre à ne pas s'arrêter de

vivre et à prendre soin de lui. C'est une épreuve qui peut être très difficile. C'est aussi une aventure qui peut s'avérer très riche, notamment dans la relation. Des familles témoignent de leurs parcours en soulignant combien la relation s'est libérée des artifices et combien elle a gagné en authenticité, en empathie et en solidarité.

#### **Andrée, 56 ans**

*« Aujourd'hui nous fêtons cet amour apaisé, nous avons installé les outils nécessaires pour naviguer à vue. Vous m'y avez aidée et je vous en suis très reconnaissante. »*

#### **TEXTE**

Sabine Corzani, responsable de la Plate-forme Proches du RFSM

#### **PHOTO**

Damir Samatkulov

## NOS PROGRAMMES DE SOUTIEN

### CONNEXION FAMILIALE®

Pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes souffrant d'un trouble de personnalité de type borderline. 13 séances

### PROFAMILLE+

Pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes souffrant d'un trouble psychotique ou bipolaire. 13 séances

### BAOBAB (SPÉCIAL ENFANTS)

Pour informer et soutenir les enfants de parents atteints dans leur santé mentale. 6 rencontres

### E-MOTION

Une formation en ligne en 5 modules. Pour améliorer la vie quotidienne des proches de personnes en souffrance psychique.

## NOUS CONTACTER



**PLATE-FORME PROCHES  
ANGEHÖRIGENHILFE**

026 305 78 00 (tapez 2)

[pfp@rfsm.ch](mailto:pfp@rfsm.ch)

[www.bit.ly/3CF0fuc](http://www.bit.ly/3CF0fuc)





# Des enfants touchés par la vulnérabilité psychique d'un parent

## As'trame Fribourg et le RFSM s'associent pour soutenir les enfants

La vulnérabilité psychique d'un parent peut avoir des répercussions sur la vie familiale tant au niveau organisationnel qu'émotionnel. Les enfants concernés se retrouvent parfois dans des situations complexes. Des programmes de soutien existent pour aider les familles et les enfants.

Les adultes ne sont pas les seuls à endosser le rôle de proches en santé mentale. Cette réalité touche des jeunes qui sont alors confrontés à des défis pour lesquels ils ne sont pas forcément préparés. Les jeunes qui grandissent aux côtés d'un parent vulnérable psychologiquement sont à risque d'être confrontés à des situations particulières en lien avec les troubles, mais encore d'endosser des rôles de jeunes aidants. Leur développement, leur scolarité, leur socialisation et leur épanouissement personnel peuvent s'en trouver altérés.

Avec le soutien du Service de la santé publique de notre canton et de

Promotion Santé Suisse, As'trame Fribourg et la Plate-forme proches (PFP) du RFSM travaillent main dans la main pour développer des offres pour les enfants, les jeunes et les familles concernées.

Le Service As'trame Fribourg de l'Office familial propose un soutien individuel, en fratrie ou en groupe intitulé Zig Zag pour les enfants et les adolescents et adolescentes. À l'aide de supports créatifs, ce soutien permet aux jeunes de se sentir reconnus dans leur vécu, leurs émotions, de renforcer leurs ressources et leurs stratégies pour faire intégrer au mieux leur histoire et leur réalité. Enfin, Zig Zag apporte conseil et orientation vers le réseau d'aide.

Du côté de la PFP du RFSM, c'est Baobab qui s'adresse aux enfants et aux jeunes. L'intervention se construit avec les parents et propose à l'enfant un espace dans lequel il va pouvoir déposer ses observations, ses questions, mais aussi ses sentiments et émotions. Le programme donne des informations sur la vulnérabilité psychique et accompagne le jeune dans le développement de stratégies pour faire face à des quotidiens parfois chamboulés.

**Zig Zag et Baobab se coordonnent pour orienter les familles qui souhaiteraient bénéficier de leurs prestations. N'hésitez donc pas à nous appeler !**

### *Zig Zag*

Office familial / As'trame Fribourg  
026 322 10 14  
astramefribourg@officefamilial.ch  
www.officefamilial.ch

### *Baobab*

Plate-forme Proches du RFSM  
026 305 78 00 (tapez 2)  
pfp@rfsm.ch  
www.bit.ly/3CF0fuc

### TEXTE

Chantal Valenzuela-Schwaller,  
directrice Office familial  
Sabine Corzani, responsable de  
la Plate-forme Proches du RFSM

### PHOTO

Nicolas Repond



# Psymobile, pour venir en aide à certains jeunes

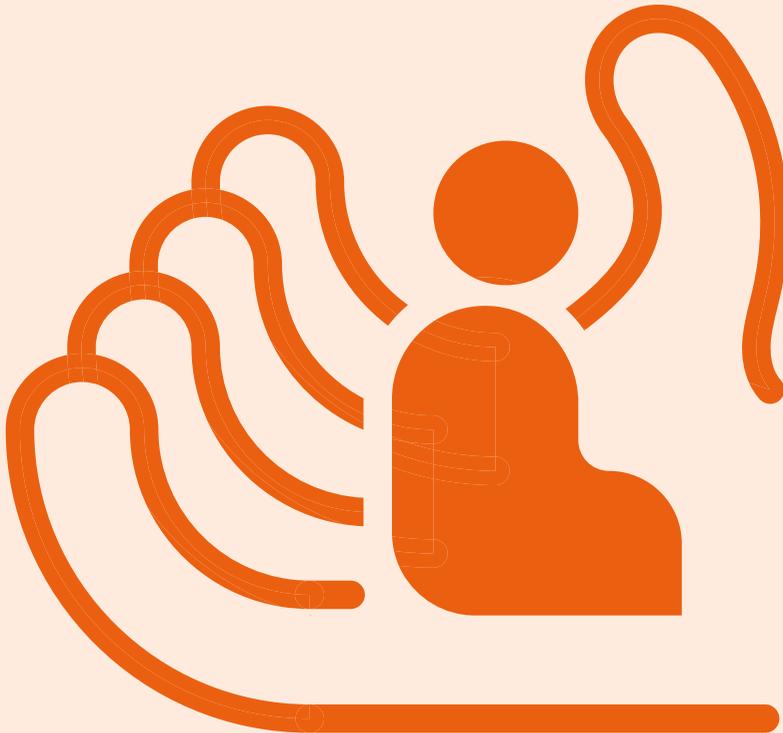
TEXTE  
Kessava Packiry

PHOTO  
Nicolas Repond

## L'unité intervient à domicile ou dans les foyers

Des enfants ou des adolescents peuvent présenter des troubles psychiques pour lesquels, malheureusement, un traitement ambulatoire n'est momentanément pas possible. Ils sont soit en refus de soin, soit de grands utilisateurs de soins hospitaliers, soit de jeunes patients qui nécessitent une intensification de leur prise en charge.

C'est pour eux qu'a été développé en 2011 Psymobile, « une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, de psychologues et de soignants (infirmiers, éducateurs, assistants sociaux) qui intervient essentiellement à domicile ou dans les foyers socio-éducatifs », explique le docteur Laurent Holzer, médecin directeur du Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour



enfants et adolescents du Réseau fribourgeois de santé mentale. Cette équipe élabore alors les stratégies pour mieux accompagner la famille et le patient.

« L'objectif de l'intervention est de créer un lien de confiance avec l'enfant ou l'adolescent et sa famille (ou son foyer socio-éducatif) et de re-dynamiser un réseau de soins qui est souvent peu fonctionnel, éclaté ou épuisé face à une situation complexe », relève Laurent Holzer. L'équipe de Psymobile accompagnera alors la famille à travers la crise, collaborera avec le réseau existant et assurera le relais vers l'accès à l'offre thérapeutique classique.

Progressivement sous-utilisée après son lancement, probablement en raison de critères d'admission trop restrictifs et de délais d'intervention trop longs, Psymobile a cependant été relancée en 2019, avance Laurent Holzer. Qui précise avoir pu obtenir un financement en 2021 pour renforcer l'équipe. L'unité mobile a en outre bénéficié du

## Sous-utilisée, l'unité mobile a été relancée en 2019

soutien du Plan de relance jeunesse fribourgeois de 2022, qui finance l'extension des prestations de cette unité aux week-ends et jours fériés. Cette extension devrait être opérationnelle dès ce mois de septembre.

« Le développement de Psymobile est devenu indispensable », défend vigoureusement Laurent Holzer. « Elle est l'interface naturelle entre l'unité hospitalière, l'ambulatoire et tous les acteurs clés du réseau. Une telle équipe permet de répondre aux situations critiques que vit l'hôpital, en favorisant la prise en charge de mineurs en difficulté dans leur famille ou dans les foyers d'accueil qui ne répondent pas aux soins hospitaliers. Elle pourrait également

assurer des soins sous contrainte, dans le milieu, pour les patients les plus réfractaires aux soins. »

Enfin, ajoute le spécialiste, Psymobile est susceptible d'avoir des vertus de prévention « avec le dépistage précoce de patients à haut risque et la diminution des risques de chronicité avec une intervention adaptée sur mesure. » ●



**Laurent Holzer**

Le D<sup>r</sup> Laurent Holzer est médecin directeur du Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour enfants et adolescents au Réseau fribourgeois de santé mentale.

# La psychiatrie de liaison au chevet des homes « Nous visons le confort du patient là où il vit »

La D<sup>re</sup> Samia Hakimi met en lumière le rôle exercé par la psychogériatrie dans les établissements médico-sociaux.

## Des exemples de troubles fréquents ?

### DIAGNOSTICS LES PLUS FRÉQUENTS (LES UNS N'EXCLUANT PAS LES AUTRES)



### ÂGE MOYEN DES BÉNÉFICIAIRES



### ACTIVITÉS PAR AN



## PERSONNES ÂGÉES

**Les visites des médecins spécialisés en psychogériatrie dans les EMS sont effectuées à la demande des équipes soignantes. Les consultations n'aident ainsi pas seulement les résidents, mais aussi le personnel des homes.**

**S**eul 1 % des résidents des homes fribourgeois ne présente aucun trouble psychique. Autant dire que la psychiatrie gériatrique a du pain sur la planche. Ce n'est pas Samia Hakimi qui démentira. Médecin directrice du Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour personnes âgées au sein du Réseau fribourgeois de santé mentale, elle souhaite rappeler l'importance de la psychiatrie de liaison en établissements médico-sociaux (EMS).

### Cinq médecins pour près de 50 homes

La psychiatrie de liaison ? « Il s'agit des visites de médecins spécialisés en psychogériatrie dans les homes, à la demande des équipes soignantes », explique Samia Hakimi. Dans le canton de Fribourg toutefois, des contrats ont été passés avec la grande majorité de la cinquantaine de homes, qui fixent une fréquence de visites, mensuelle dans la majorité des cas. « Au sein de notre secteur, nous ne sommes que cinq médecins à faire ça, et je suis la seule germanophone », confie cette Germano-algérienne polyglotte, qui a donc hérité des homes alémaniques du canton. Durant ces visites d'une demi-journée, le médecin discute avec l'équipe puis

avec les résidents. « Les consultations se terminent par un rendu des conclusions à l'équipe soignante, qui sont également adressées aux médecins traitants », précise Samia Hakimi. « Ce sont eux, ou le médecin généraliste de l'établissement, qui devront entériner nos propositions de changements de traitement. D'une certaine manière, nous répondons aussi aux difficultés que rencontre le personnel soignant face au résident. Nous visons le confort du patient, là où il vit. »

### Les besoins des EMS vont croissant

Des infirmières expérimentées ainsi qu'une psychologue de l'équipe de Samia Hakimi soulagent le travail des médecins, en effectuant aussi des visites. Mais à chacun son rôle : les infirmières vont échanger leurs expériences avec les équipes soignantes, ou valider leur façon de travailler. La psychologue, elle, s'occupera plutôt des proches en les aidant notamment à faire leur deuil « blanc », à atténuer un peu leur peine.

Couvrant aujourd'hui 85 % des quelque 3000 lits fribourgeois, et effectuant 500 consultations et 700 liaisons – consultations des équipes soignantes lors du refus du résident ou de sa famille – par an en moyenne, l'équipe de Samia Hakimi constate la demande et les

besoins croissants des EMS. Elle entend bien y répondre, d'autant que la prise en charge précoce des troubles de l'humeur évite des hospitalisations coûteuses et stigmatisantes, rappelle la médecin. « Nos perspectives sont d'augmenter nos prestations, de les améliorer, de les adapter aux besoins et d'élargir également nos prestations infirmières et celles de nos psychologues. La formation du personnel soignant des EMS reste une de nos priorités. » ●



### Samia Hakimi

Samia Hakimi a été nommée médecin directrice du Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour personnes âgées au printemps 2022, au sein du RFSM. Elle dispose d'une expérience de 30 ans en thérapie cognitivo-comportementale et jouit d'une expertise en médecine du sommeil.

TEXTE  
Kessava Packiry

PHOTO  
Nicolas Repond

RECHERCHE

# Thérapie par réalité virtuelle

**L**es personnes dépendantes qui visent l'abstinence font face à de nombreux démons, susceptibles de les faire retomber. La thérapie par exposition en réalité virtuelle (TERV) pourrait être leur remède.

**C'est en tout cas ce que pensent les docteurs Rafik Bouzegaou et André Kuntz, ainsi que la professeure Isabelle Gothuey, médecin directrice du Secteur de psychiatrie et psychothérapie pour adultes du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM).**

Dans la *Revue médicale suisse*, les trois spécialistes développent : « Les stratégies d'exposition utilisées en thérapie cognitive et comportementale (par exemple exposer la personne de manière progressive à des stimuli anxieux jusqu'à extinction de la réponse anxieuse) peuvent être dispensées via la réalité virtuelle, une technologie informatique. La TERV simule la présence physique de l'utilisateur dans un environnement dynamique, créé artificiellement en trois dimensions, avec lequel il peut interagir. »

## Comprendre les stimuli déclencheurs

L'idée est d'analyser les stimuli déclencheurs des addictions comme le *craving* et de mieux les comprendre et de rechercher des stratégies pour diminuer autant que possible le risque de rechute. La TERV, on l'aura compris, a ses avantages. Pour une personne qui éprouve une phobie de l'avion par exemple, il est clair que

pour elle et son thérapeute le gain est évident : pas besoin de prendre l'avion pour tenter de régler le problème.

## Des résultats prometteurs

Cela fait plusieurs années que la TERV est étudiée dans le traitement des troubles psychiques, « en particulier pour les troubles anxieux et notamment les phobies spécifiques », écrivent les trois auteurs. Les premières études démontrent que la TERV peut réduire les rechutes au niveau des consommations et serait plus efficace que les traitements traditionnels. Mais pour ce qui est de son impact sur la clinique des addictions (en termes de changements de comportements) cette technologie reste encore controversée, avec des résultats mitigés bien que prometteurs, indique le trio de scientifiques.

Toutefois, ils restent convaincus que la TERV pourrait devenir un outil de traitement intéressant et complémentaire aux thérapies actuelles en addictologie, en permettant une réduction du *craving* et des envies compulsives de consommer. « Elle permet également d'encourager le patient, de renforcer l'affirmation de soi, [...] et la confiance en sa capacité de retrouver un contrôle de ses consommations. » ●

**TEXTE**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond



### Quoi?

L'utilisation de la thérapie d'exposition en réalité virtuelle (TERV) comme adjuvant aux traitements usuels des addictions apparaît prometteuse.

### Pourquoi?

La TERV pourrait aider la personne à modifier ses réactions aux stimuli conditionnés associés aux addictions, dont l'envie de consommer.

### Comment?

La TERV permet d'exposer la personne, dans un environnement virtuel, accessible et sécurisé.

INTERVIEW

# La dépression, cœur de la recherche

LE CENTRE UNIVERSITAIRE DE RECHERCHE PSYCHIATRIQUE DU RÉSEAU FRIBOURGEOIS DE SANTÉ MENTALE MÈNE DEUX ÉTUDES DE POINTE LIÉES À LA DÉPRESSION ET AUX PSYCHOSES PRÉCOCES. ENTRETIEN AVEC LE RESPONSABLE DE CETTE UNITÉ, LE NEUROSCIENTIFIQUE GREGOR HASLER.

## Prof. Gregor Hasler

Engagé à 75 % par l'Université de Fribourg et à 25 % par le RFSM depuis 2019, le professeur Gregor Hasler est un expert de la dépression. Il analyse notamment le cerveau de personnes souffrant de troubles mentaux à l'aide de l'imagerie médicale. Il a publié plusieurs ouvrages accessibles au grand public et a reçu de nombreux prix pour ses recherches.



**L**e Centre universitaire de recherche psychiatrique du RFSM ne devrait pas tarder à être propulsé pôle de compétence dans les études sur la dépression. Expert de la question, le professeur médecin Gregor Hasler, qui dirige cette unité d'une trentaine de collaborateurs, logée dans le centre intégré de Villars-sur-Glâne, rappelle que les recherches progressent bien.

« Depuis une dizaine d'années nous étudions tous les facteurs pouvant mener à une dépression », explique-t-il. Parmi ces recherches, deux études phares : celle sur le métabolisme du cerveau via la neuro-imagerie, et le eHEALTH, une application qui vise à anticiper les rechutes dépressives. Le centre accueille aussi des patients.

### **Quels sont les projets concrets que vous menez aujourd'hui ?**

Dans une étude, nous avons pu démontrer qu'une irrigation sanguine réduite du cerveau favorisait le développement de dépressions chez les jeunes adultes. Ce constat pourrait expliquer pourquoi les femmes, qui présentent une irrigation sanguine cérébrale généralement plus faible, sont deux fois plus susceptibles de souffrir de dépression que les hommes.

### **Vous vous intéressez également aux maladies psychiatriques graves.**

C'est exact. C'est l'un des axes importants de travail de notre centre. Le projet eHEALTH vise une détection anticipée d'éventuelles rechutes de patients atteints de maladies psychiatriques graves, au moyen d'une application pour smartphone. Celle-ci recueille les données (activités sociales, sportives, etc.) du patient durant sa période stable. En 2021, nous avons franchi des étapes importantes dans la programmation de l'application. Nous avons commencé la collecte de données en 2022.

## **« La collaboration entre l'Université et le RFSM est profitable à tous »**

### **Vos recherches vous conduisent également à explorer les effets de substances psychotropes dans les thérapies comme l'eskétamine, le LSD ou la MDMA.**

Oui. En 2021, le centre de recherche a traité avec de l'eskétamine, du LSD, de la MDMA et de la psilocybine environ 30 patients souffrant de dépression sévère et ne répondant ni à d'autres médicaments, ni à une psychothérapie. Le RFSM met à disposition des locaux optimaux pour ces thérapies, ce qui contribue de manière déterminante à leur bonne tolérance.

### **Comment se passe cette collaboration ?**

Elle est bonne : c'est important pour nos études cliniques d'être au sein d'une structure hospitalière. J'ai d'ailleurs aussi des patients privés qui peuvent avoir recours à l'infrastructure du réseau. À l'inverse, j'ai aussi fait des consultations de cas difficiles pour le RFSM. Le projet eHealth enfin n'est possible qu'avec une collaboration avec un hôpital du réseau. Nous allons renforcer ces collaborations. ●

**TEXTE**  
Kessava Packiry

**PHOTO**  
Nicolas Repond

Trois questions à

## **Claudio de Martino**

---

***Bretzel* est un journal de la patientèle pour la patientèle, qui sera aussi à disposition des visiteurs du RSFM. Il s'agit d'un journal qui présentera des illustrations, des photos, des textes ou des poèmes que des patientes et patients ont créés lors de leur séjour hospitalier ou en dehors.**



## Claudio de Martino

Musicothérapeute au Réseau fribourgeois de santé mentale, Claudio de Martino est à la base de *Bretzel*, un journal qui est lancé en parallèle à la sortie du magazine *Tilt!*. Le responsable du Service des thérapies spécialisées nous en dresse les principaux contours.

### Quel est l'objectif de *Bretzel*?

L'idée est de permettre à celles et ceux qui le désirent d'être vus. C'est une manière de s'exprimer. C'est également une façon de déstigmatiser les maladies mentales. Il ne s'agit pas de montrer des œuvres réalisées dans le cadre de thérapies, qui expriment souvent des souffrances. Il s'agit de publier des moments de créativité, réalisés lors des séances d'art-thérapie, que chacun et chacune choisit de montrer. Une sorte de vitrine sur ce qu'il ou elle ressent dans son quotidien.

### *Bretzel*, c'est un nom curieux pour un magazine. Pourquoi l'avoir choisi?

L'idée était de trouver un nom qui fonctionne à la fois en français et en allemand. Et puis, il y a ce quelque chose que l'on a envie de croquer, et qui a du sel aussi. On l'a tout de suite adopté. Nous nous sommes notamment inspirés d'un journal qui existe depuis plusieurs années à Berne, mais avec un modèle de diffusion différent et qui invite les gens à envoyer des contributions. Nous, nous le faisons à travers des ateliers, et nous informons nos patientes et patients sur cette possibilité.

### Constatez-vous que ce projet procure du bien à vos patientes et patients?

Oui, toutes ces personnes sont très enthousiastes et se réjouissent de découvrir *Bretzel*. A chaque fois que j'en ai parlé avec elles, il y a eu des réactions positives car elles peuvent montrer leur créativité. C'est un bon moyen d'expression. Il y a certes quelques personnes qui ne veulent pas montrer ce qu'elles font, mais dans l'ensemble ce projet s'avère stimulant et nous avons surtout approché celles qui avaient déjà développé ce type de capacités.

TEXTE  
Kessava Packiry

PHOTO  
Nicolas Repond

# BRETZEL

LE JOURNAL D'EXPRESSION  
DES PATIENTES ET DES PATIENTS

## Quèsaco?

*Bretzel* est un magazine du RFSM créé par les patientes et les patients. L'idée de ce journal est le fruit de l'imagination et de la collaboration entre des personnes hospitalisées et une équipe pluridisciplinaire du RFSM.

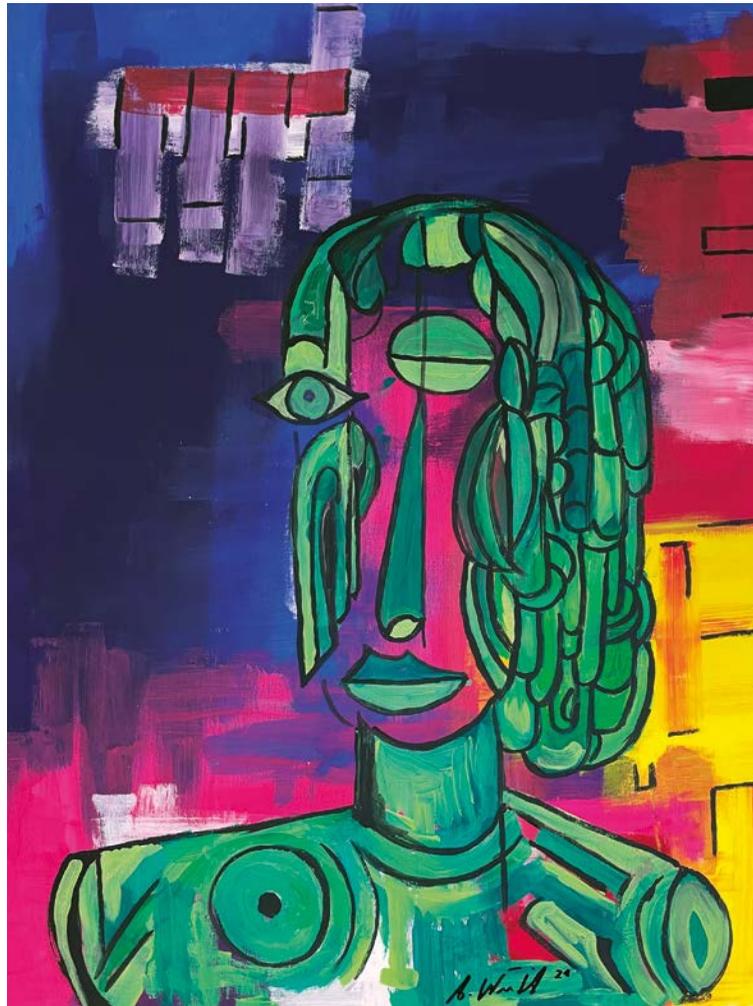
*Bretzel* accueille, sur une base volontaire et libre, l'expression créative des personnes qui vivent un séjour dans notre Centre de soins hospitaliers. Chacun et chacune peut contribuer à ce journal de manière anonyme ou non, en explorant les formes artistiques ou créatives qui leur correspondent le mieux.

Les œuvres, les textes et les photographies de ce premier numéro ont été réalisés par des patientes et des patients lors de leur séjour hospitalier ou à leur suite.

### Tête de femme

Anonyme

Acrylique sur bois



« La créativité  
- comme la vie  
humaine elle-même -  
naît dans le noir »

Julia Cameron



Je ne vois plus le ☀ au fond de mon ♥  
Et pourtant il brille à l'extérieur (bis)

Quand ça tourne plus rond dans ma tête, que le passé en boucle  
se répète, que tout se mêle et que la vie s'emmêle

Je ne vois plus le ☀ au fond de mon ♥

Qu'au lieu de voir le verre à moitié plein, je le vois vide  
au top de plein.

Ça déborde de partout et je n'maîtrise plus rien du tout.  
J'ai besoin de retrouver l'Amour, de m'aimer  
davantage chaque jour.

Pour retrouver le ☀ au fond de mon ♥  
autant qu'il brille à l'extérieur (S15 janvier 2022)

La femme papillon

Jade

Technique mixte :  
matières naturelles,  
fil de fer, laines,  
écorces.

Retrouver le soleil  
au fond de mon cœur

S. J.

Le texte était à  
l'origine prévu pour  
être une chanson.  
Il s'est transformé,  
au fil du temps,  
en poème dessiné  
et écrit.

---

# Santé mentale et détention

---

ENTRETIEN



## Expert

Corinne Devaud Cornaz

Psychiatre et psychothérapeute, la D<sup>re</sup> Corinne Devaud Cornaz est médecin adjointe au Centre de psychiatrie forensique du canton de Fribourg, et responsable de son Unité desthérapie. Le centre est une entité du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM); il déploie ses activités au travers de l'Unité d'expertises psychiatriques et de l'Unité de thérapie.

Le Centre suisse de compétences en matière de sanctions pénales (CSCSP) a publié en 2022 un guide de prise en charge psychiatrique dans le cadre de la privation de liberté. Ce manuel rassemble les bonnes pratiques pour améliorer l'accompagnement des personnes atteintes dans leur santé mentale dans les lieux de détention. La D<sup>re</sup> Corinne Devaud Cornaz, médecin adjointe au Centre de psychiatrie forensique du RFSM et responsable de l'Unité de thérapie, fait le point sur cette thématique importante du soin psychiatrique en lien avec une sanction pénale.

### Quelle est la procédure usuelle lorsqu'une personne entre en détention au niveau des premiers suivis psychologiques ?

La personne détenue est d'abord rencontrée par un infirmier des services médicaux de l'établissement pour un entretien d'entrée qui investigate les maladies transmissibles, les questions d'addiction et de santé mentale plus des questions somatiques habituelles. Selon les résultats de l'évaluation, la situation est signalée aux collaborateurs du Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), qui fixent un entretien d'évaluation le plus rapidement possible.

### Et par la suite ?

Le RFSM assure l'ensemble des prestations psychiatriques et psychothérapeutiques de tout détenu incarcéré ainsi que leur suivi en

liberté conditionnelle. Ces prestations consistent en des suivis psychiatriques d'ajustement et de maintien de la prescription des psychotropes et traitements de substitution aux opiacés des détenus. Les suivis psychothérapeutiques de chaque cas sont assurés par les psychologues et infirmiers sous la responsabilité des psychiatres. La palette de prestations comprend notamment des suivis de crise à l'entrée des détenus avec évaluation protocolée selon les standards du Groupe romand de prévention du suicide. Il peut s'agir également de soutien pour toute forme de décompensation psychique en début ou en cours d'incarcération. Enfin, nos équipes assurent le suivi d'évaluation et d'accompagnement lors de mise à l'isolement pour sanction, la mise en place de thérapie de groupe dans le domaine des addictions, ou encore les suivis de longue durée pour les traitements ordonnés sous forme ambulatoire.

PROPOS RECUEILLIS PAR  
Kessava Packiry

PHOTO  
Nicolas Repond



### Quel est le but du manuel de prise en charge psychiatrique dans le cadre de la privation de liberté ?

Il vise une uniformisation des pratiques au sein de la centaine d'établissements pénitentiaires existants aujourd'hui en Suisse. Il est destiné tant aux décideurs du milieu carcéral qu'aux prestataires en soins de tous les cantons.

### Que propose-t-il comme outils concrets ?

Le manuel propose de favoriser l'accès à des formations continues et des ateliers interdisciplinaires. Il recommande aussi d'assurer une meilleure fluidité des prestations de soins en milieu carcéral en recommandant aux décideurs pénitentiaires de contractualiser des collaborations avec les prestataires

de soins de chaque canton, ce qui est le cas à Fribourg. Les nouvelles conventions signées entre la Direction de la santé et des affaires sociales (DSAS) et la Direction de la sécurité, de la justice et du sport (DSJS) datent de novembre 2020.

### Le nombre de personnes souffrant de problèmes psychiques en détention dans le canton de Fribourg a-t-il augmenté ?

La prévalence des troubles psychiques chroniques, comme les évolutions schizophréniques (5 à 7 %), les troubles de l'adaptation (30 à 40 %) et les troubles de l'addiction (40 à 50 %), demeure stable. Toutefois, comparativement à la population générale, la prévalence des troubles mentaux présentée par la population carcérale demeure très élevée. Cette augmentation peut être expliquée partiellement par le statut d'enfermement lié à l'incarcération, la séparation d'avec les proches et l'obligation de vivre en promiscuité. Néanmoins, compte tenu qu'une proportion grandissante de cette population doit être désormais expulsée à l'issue de l'exécution de leur peine, les troubles de l'adaptation anxiodépressifs associés à des troubles du comportement à visée auto-agressive ou à caractère d'intimidation sont en constante augmentation.

Cela mobilise de manière croissante les équipes psychiatriques du RFSM, parfois au détriment de la prise en charge d'autres détenus et des suivis ambulatoires dont la demande des différents partenaires augmente aussi (Ministère public, juge de police, Tribunal des mesures de contraintes et avocats défendant l'intérêt de leurs clients).

### Les problématiques psychiques ont-elles évolué ces dernières années ?

Comme évoqué plus haut, ce sont les troubles de l'adaptation liés aux situations d'expulsion qui sollicitent de plus en plus les prestataires psychiatriques. D'autres phénomènes préoccupants sont également apparus depuis deux ans environ. Les problématiques de dépendance liées à la consommation de méthamphétamine ainsi que les évolutions sur un mode schizophrénique d'une catégorie croissante de jeunes détenus particulièrement mal intégrés en raison de leur statut d'immigrés ; suite à la désinstitutionnalisation des asiles psychiatriques, ces jeunes ne sont plus inscrits au sein de dispositifs de soins. Ils « échouent » pour ainsi dire au sein des établissements carcéraux suite à de petits délits, souvent dans des états psychiques qui, lorsqu'ils sont présentés par d'autres catégories de population, requièrent sans

## « Uniformiser les pratiques, permet d'améliorer la prise en charge psychiatrique dans les lieux de détention »

conteste des hospitalisations. Toutefois, en raison du rationnement des soins psychiatriques, cette catégorie de détenus n'a pas accès aux infrastructures hospitalières, d'où les recommandations formulées par le manuel qui insiste sur la nécessité de mettre à disposition les prestations adéquates également pour ces détenus.

### Et la prise en charge de ceux qui en souffrent (en détention) a-t-elle évolué ces dernières années ?

Depuis 2013, l'équipe de l'Unité thérapeutique du RFSM Fribourg | Centre de psychiatrie forensique n'a cessé de se développer. Partie de deux postes à temps partiel (1,3 EPT) elle évolue désormais, lorsque tous les postes sont repourvus, à presque 8 EPT, répartis entre

14 collaborateurs. Néanmoins, le déploiement optimal de ces prestations des professionnels de santé du RFSM peut encore être amélioré. L'actuel projet d'agrandissement du site de Bellechasse contribuera notamment à résoudre un déficit de locaux. En outre, les nouvelles approches consistent à privilégier les interventions de *case management*, ainsi que le recours à des référentiels théoriques déjà validés

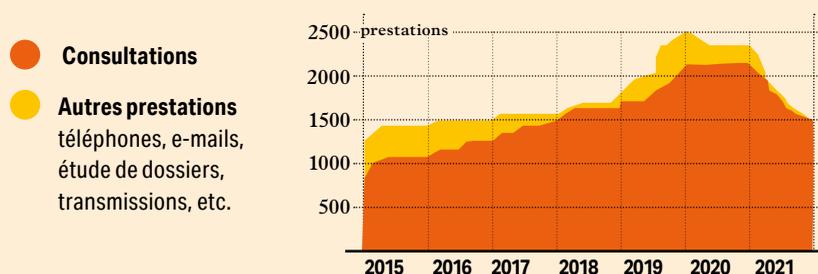
dans les milieux pénitentiaires. Enfin, une collaboration interdisciplinaire étroite avec les partenaires pénitentiaires, criminologiques et de l'exécution de peine (SESPP) est désormais de mise et de fait en pleine expansion, ce qui sollicite aussi de nouvelles ressources.

### Ces problèmes psychiques peuvent mener à des suicides. Comment les prévenir ?

La prévention du suicide réside dans l'amélioration de la continuité des soins dispensés par les prestataires de soins psychiatriques. Cela implique un renforcement des structures ambulatoires avant la période de l'incarcération, l'information immédiate au RFSM de la présence du patient psychiquement fragile en prison, et la présence d'effectifs psychiatriques suffisants pour évaluer le patient rapidement. ●

### Prestations réalisées par les équipes du RFSM

Les consultations psychiatriques ont doublé de 2015 à 2020, avant de connaître un ralentissement en 2021, dû tant à des questions de locaux que de personnel.



# Six conseils pour réguler **SON ANXIÉTÉ**

## et la diminuer en ces temps perturbés

La pandémie, la guerre en Ukraine et ailleurs, mais aussi l'anxiété pour le climat ou toute autre situation stressante médiatisée peuvent fortement nous impacter au quotidien. L'anxiété peut se manifester par de la fatigue, des douleurs, des problèmes somatiques, de l'agitation intérieure, des troubles du sommeil, des difficultés de concentration ou simplement de la peine à retrouver des moments de calme.

## Ce que vous pouvez faire

### 1 **Accepter que c'est ainsi**

Reconnaître ces difficultés et nommer la manière dont elles se manifestent en vous : il est normal de ressentir des sensations et des émotions fortes face à des situations anxiogènes telles que celles mentionnées ci-dessus. Permettez-vous de les ressentir un instant, en observant comment elles se manifestent dans votre corps, à quel endroit et sous quelle forme. Vous pouvez les nommer : « Ce nœud serré que j'observe dans ma gorge, ça ressemble à de l'anxiété. » Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul à ressentir cela. A partir de là, vous pouvez utiliser une des techniques suivantes pour vous soulager. L'essentiel est de reconnaître l'émotion ou la sensation difficile au lieu de l'éviter. Un signal du corps ignoré va continuer à envoyer son message jusqu'à ce qu'on l'entende !

### 2 **Respirer**

La respiration est toujours là avec vous. Respirer ne se fait ni dans le passé ni dans le futur, uniquement ici et maintenant. Elle va vous aider à vous reconnecter au moment présent et à vous libérer des pensées anxieuses anticipatoires. Observez quelques respirations en ressentant bien toutes les sensations qui y sont associées. Il n'est pas nécessaire d'essayer de changer votre respiration. Vous pouvez aussi utiliser une application ou une vidéo de « cohérence cardiaque ».



### 3 **Sentir son corps et l'environnement autour de soi**

Debout ou assis, observez la sensation de vos pieds bien stables sur le sol, éventuellement bougez les orteils pour mieux les sentir. Vous pouvez aussi faire quelques mouvements et étirements. Observez votre environnement : vous pouvez faire l'exercice de chercher et nommer cinq choses vertes (ou d'autre couleur) autour de vous, cinq choses en métal, cinq choses arrondies, etc. Cela vous aidera à vous reconnecter dans le moment présent. C'est utile aussi avec les enfants !

**BREATHE BREATHE  
BREATHE BREATHE  
BREATHE BREATHE**

## 4 Ne pas s'exposer inutilement aux médias

Les images auxquelles nous sommes constamment exposés dans les médias peuvent être très anxiogènes, surtout si nous n'en contrôlons pas le flux et le contenu comme c'est souvent le cas avec les réseaux sociaux. Contrôlez l'information que vous êtes d'accord de recevoir (quoi ? quand ? combien ?). Privilégiez l'écrit aux images. Limitez à 1 x par jour cette exposition et pas avant de vous coucher.



### TEXTE

Virginie Salamin, Dr. phil., psychologue FSP  
Florence Guenot, psychothérapeute rec. niv. féd.



## 5 S'entourer de personnes positives

Le soutien social est fondamental dans ce type de contexte. Ne restez pas seul, sortez, rencontrez des amis, participez à des activités de quartier, prenez des nouvelles de vos proches et donnez-en.



## 6 Etre attentif à son hygiène de vie

De manière générale, les routines sont d'autant plus importantes dans des périodes difficiles. Pour le sommeil, s'endormir et se réveiller à heures fixes, en instaurant un rituel du coucher pour se préparer mentalement au repos. Veiller à avoir une alimentation variée. Etre attentif à ne pas consommer plus d'alcool ou de tabac que d'habitude. Maintenir ou augmenter son activité physique et viser au moins une demi-heure par jour de mouvements divers (sportifs ou actifs). Consulter en cas de problème somatique ou psychique.





**Si vous regardez l'ensemble de l'image, vous arrivez à voir :**

- A- un ciel étoilé masqué par quelques nuages blancs
- B- un dédale de grottes à l'intérieur duquel se promènent des êtres bizarres
- C- un paysage sous-marin où évoluent toutes sortes d'animaux
- D- que les taches ne sont pas tout à fait symétriques

**Parmi les 5 premières choses que vous avez vues, il y a principalement :**

- A- des personnages
- B- des animaux
- C- des objets
- D- des figures fantastiques

**Si vous vous focalisez sur le détail blanc au centre supérieur de la grande tache, vous distinguez :**

- A- un maillot de bain féminin
- B- un plongeur dont la tête est déjà sous l'eau
- C- une volaille dont on a coupé la tête (à l'envers)
- D- un personnage sur des échasses (à l'envers)

**Au centre de l'image, vous voyez le masque de Dark Vador : comment est-il ?**

- A- il me regarde méchamment
- B- il rit, mais c'est bizarre parce qu'on n'entend jamais rire Dark Vador
- C- il s'est déguisé en princesse Leia en mettant son chignon par-dessus son casque (détails latéraux supérieurs)
- D- je ne sais pas qui est Dark Vador



# LES TACHES D'ENCRE

Rassurez-vous, nous n'allons pas vous dire que si vous voyez un ciel étoilé, c'est que vous êtes un doux rêveur, ou que si vous voyez Dark Vador avec le chignon de la princesse Leia, c'est que vous avez mal résolu votre complexe d'Œdipe, puisque c'est sa fille !

En réalité, cette tache ne fait pas partie du fameux test de Rorschach, dont on vient de célébrer le centenaire, et qui est toujours constitué des 10 mêmes planches symétriques. L'interprétation que nous faisons des réponses données tient surtout compte de la façon dont elles sont données, qui s'avère davantage révélatrice de la personnalité que leur contenu. L'enjeu, face à ce test, n'est donc pas tellement de savoir si vous voyez un papillon ou une chauve-souris ou pas, mais comment vous le formulez !

## Résultats

**Nombre de**

A

B

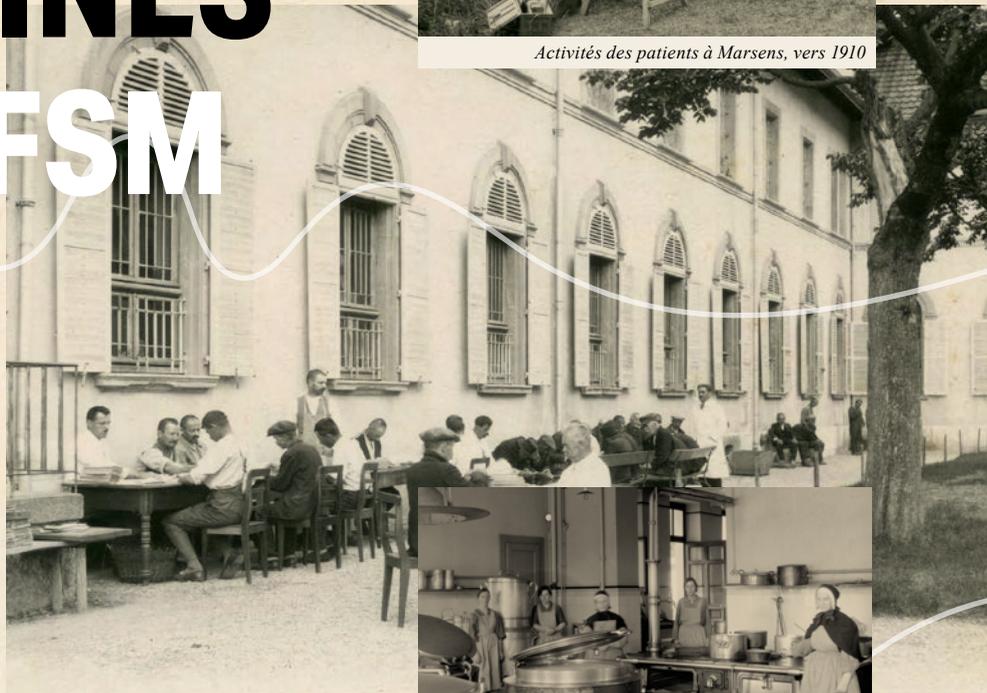
C

D

# AUX ORIGINES DU RFSM

Les premières réflexions autour de la création d'un hospice cantonal remontent au début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Un long parcours politique et médical conduira, deux siècles plus tard, à la mise en place de l'actuel Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM).



Asile de Marsens, vers 1910



Activités des patients à Marsens, vers 1910



Cuisines de l'Hôpital de Marsens, 1931

# L

Les troubles mentaux sont probablement aussi vieux que l'humanité. Les groupes et sociétés humaines ont eu différentes approches pour prendre en compte cette réalité. Les sacrifices, l'exorcisme, la sorcellerie, la vénération de saints, la phy-

thothérapie, l'apparition des maisons de fous au XV<sup>e</sup> siècle, le développement de la psychiatrie au XIX<sup>e</sup> siècle avec les premiers aliénistes, l'eugénisme, le développement des potions et des médicaments, jusqu'aux dernières avancées technologiques et thérapeutiques, ont été quelques-unes des réponses imaginées pour traiter les pathologies mentales, ou tout au moins réduire les souffrances des patients.

Fribourg n'échappe pas à la règle. Avant la création de douze cabanons pour les « fous » et les « insensés » à l'Hôpital de Fribourg en 1758 et la mise en service de Marsens en 1875, les personnes malades ou handicapées sont gardées dans les familles, souvent dans des conditions indignes, attachées dans des écuries ou enfermées dans des greniers. Les patients les plus aisés sont soignés dans les asiles des cantons voisins.

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, les autorités cantonales se préoccupent de la nécessité de créer un hospice cantonal. Après de longues recherches, Marsens est retenu comme endroit idéal pour la création d'un asile d'aliénés, car géographiquement éloigné des agglomérations. Une enquête menée au sein de la population relève que l'état déplorable des aliénés disséminés dans le canton ▶ Suite p.49

# DES TRAVAUX ET DES JOURS

**D**urant plusieurs décennies, la journée des patients n'est guère animée. Les divisions sont fermées à clé et les patients ne sortent que pour certains travaux agricoles.

La méconnaissance des mécanismes des maladies mentales et l'absence de traitement efficace poussent le personnel à isoler les personnes bruyantes ou à appliquer des mesures de contrainte pour les plus dangereux.

L'institution propose quelques activités, inscrites dans son règlement dans les années 1950 : « Les occupations intellectuelles et les distractions

comprenant la lecture, l'écriture et la culture des beaux-arts sont prescrites par le médecin directeur qui en règle la nature et la durée. » La musique, les bains et le travail à la buanderie, à la ferme, au service de ménage, aux champs et dans les alpages rythment le quotidien des patients.

L'arrivée de nouvelles classes de médicaments change la donne. Le D<sup>r</sup> Maurice Remy écrit en 1955 : « C'est ainsi que les malades purent sortir beaucoup plus librement – au grand émoi d'une population peu habituée à voir des « fous » se promener seuls ou en groupe. (...) La vie de l'hôpital, autrefois dépourvue de tout agrément, fut entrecoupée de nombreux divertissements et le sport prit place parmi les manifestations de la vie hospitalière. »

de Fribourg nécessite impérieusement la création et l'organisation d'un asile destiné au traitement de la folie. Les travaux débutent en 1872 avec la construction d'un complexe de six bâtiments pouvant accueillir 125 malades.

Les premiers bâtiments construits à Marsens sont destinés à héberger 125 personnes, hommes et femmes. En 1878, l'asile compte 60 malades et 14 personnes attachées à leur service: un médecin directeur, un médecin interne, un infirmier-chef, cinq infirmiers, une sœur supérieure, quatre sœurs infirmières et une fille de service. En 1881 déjà, alors que l'institution n'a pas encore terminé sa cinquième année d'existence, l'encombrement des locaux commence à préoccuper sérieusement la direction et la commission administrative.

L'hôpital héberge jusqu'à 400 patients (1936) et même 480 patients (1971) simultanément. Il s'est doté au fil de son histoire d'un important service administratif. Créé à la suite d'une décision du Grand Conseil en 1869, l'institution doit répondre aux exigences de la loi tout en assurant le suivi médical des patients. Ces derniers, adressés par leur médecin ou internés par décision de justice, sont suivis et encadrés tout au long de leur séjour, qui peut durer de nombreuses années.

Dès 1875, les patients sont répartis en trois classes. Ceux de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> classes sont les plus aisés, leur famille finançant leur séjour. Ils bénéficient d'avantages comme du beurre et de la confiture au petit-déjeuner ou encore un logement en chambre individuelle. Entre 1895 et 1910, ces patients sont

logés dans les villas d'Humilimont. Le séjour des 3<sup>e</sup> classe est pris en charge par la commune de domicile.

Pendant près d'un siècle, l'institution accueille sans distinction malades et handicapés mentaux. L'Hôpital de Marsens est une véritable petite ville avec ses nombreux bâtiments, ses terrains à gérer, son personnel, ses services et ses prestations.

**Selon les statistiques de l'hôpital, parmi les 4695 malades enregistrés en 1930, 1110 ont guéri, 1422 ont vu leur état s'améliorer, 844 ont été rapatriés, 30 ont été déclarés non aliénés et 914 sont décédés.**

Parmi les premières constructions édifiées dès 1872 figure au centre du complexe hospitalier un bâtiment qui renferme les cuisines et les services généraux. Il est reconstruit et agrandi en 1910. L'auberge de la Croix-Blanche, la laiterie et la boulangerie sont inaugurées en 1928. De nouveaux services généraux sont mis en exploitation en 1979.

En l'an 2000, à l'occasion du 125<sup>e</sup> anniversaire de l'hôpital, l'espace culturel Vide-poches est créé à côté des anciens services généraux. Il accueille régulièrement des expositions ouvertes

autant aux patients qu'au public. Des interventions d'artistes contribuent également à la qualité de l'aménagement intérieur et extérieur de l'hôpital.

La création du Réseau fribourgeois de santé mentale en 2008 apparaît comme une étape importante dans cette longue histoire de la prise en charge des malades dans le canton de Fribourg.

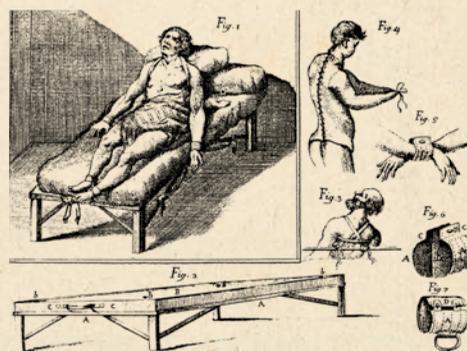
**TEXTE**  
Christophe Mauron. D'après les textes de l'exposition «Mondes intérieurs», Musée gruérien, 6.10.2018 - 6.1.2019.

**PHOTO**  
© Photo Glasson, Musée gruérien et archives du RFSM.

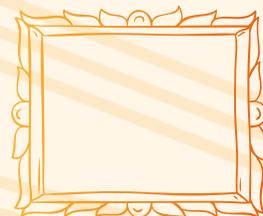
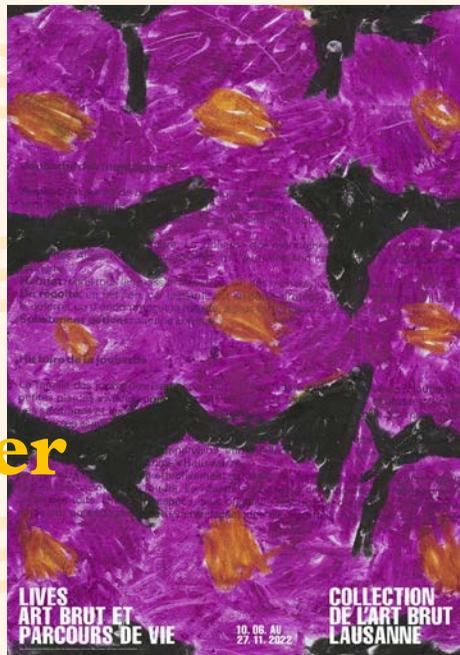
## LA CAMISOLE DE FORCE

**A** Marsens, la camisole de force, de par sa couleur et la texture du tissu, est appelée le bredzon en référence à l'habit traditionnel des paysans gruériens. La camisole de force

est un instrument de contention qui était très utilisé dans les hôpitaux psychiatriques avant l'invention des neuroleptiques. Par extension, elle trouve aussi sa place dans les prisons, voire des camps de prisonniers politiques ou des orphelinats.



# Admirer



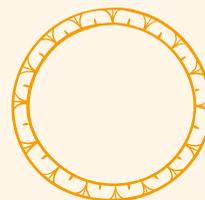
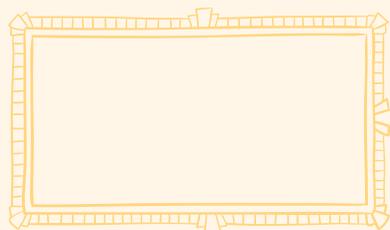
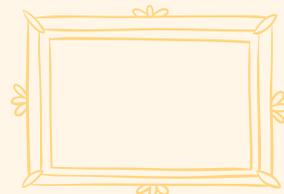
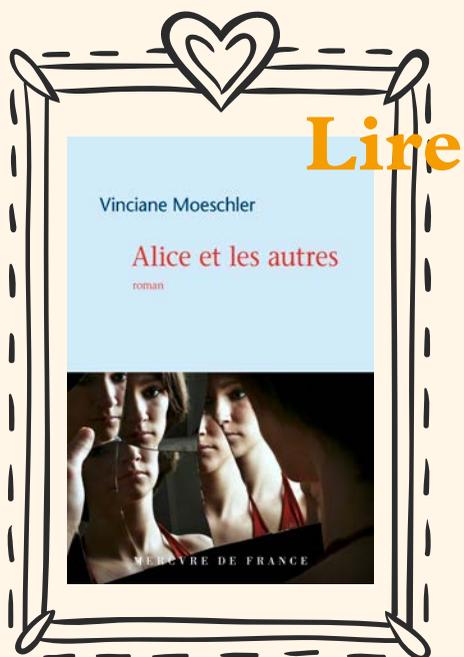
**LITTÉRATURE.** Vinciane Moeschler, écrivaine et journaliste, a écrit *Alice et les autres*, une œuvre intense qui nous plonge dans la réalité d'une mère de famille, Madame Morin, atteinte d'un trouble dissociatif depuis ses quinze ans. Cette mère de famille aimante affiche plusieurs personnalités distinctes qui prennent tour à tour le contrôle de sa vie. En quelques secondes, elle se métamorphose en Betty, Alice et les autres, dont elle ne conserve aucun souvenir. Dans un jeu de

miroir qui parle du double, Vinciane Moeschler nous entraîne dans les profondeurs de la folie humaine. Si Norman Bates, mythique figure de *Psychose*, n'est pas loin, c'est aussi une formidable histoire d'amour qui nous est contée ici.

VINCIANE MOESCHLER  
*ALICE ET LES AUTRES*  
LE MERCURE DE FRANCE, 2021

**EXPOSITION.** Le Musée de l'Art brut à Lausanne s'intéresse à la réalisation d'œuvres d'art à un âge avancé. Les créatrices et créateurs de l'exposition *LIVES*.

*Art Brut et parcours de vie*, ont en commun d'avoir réalisé la totalité ou une grande partie de leurs œuvres à un âge avancé. Suite à un bouleversement dans leur existence, un changement de statut social ou de lieu de vie, ces personnes ont pris la liberté de créer, sans connaissances techniques ni théoriques. L'exposition présente les travaux d'Eugénie Nogarède (1882-1951), Gaston Teuscher (1903-1986), Anna Kahmann (1905-1995), Benjamin Bonjour (1917-2000), Hans Krüsi



(1920-1995), Eugenio Santoro (1920-2006) et Madeleine Lanz (1936-2014).

À VOIR JUSQU'AU 27 NOVEMBRE 2022,  
MUSÉE DE L'ART BRUT  
WWW.ARTBRUT.CH

### BLOG SUR LA SANTÉ MENTALE.

Les Hôpitaux universitaires de Genève propose un blog sur la santé mentale destiné aux jeunes adultes et à leur entourage. JADAPT, c'est son nom, offre des articles destinés au jeune public. On y trouve des informations concernant différentes thématiques liées à la santé mentale. Il

propose des documents avec un langage accessible qui peuvent être lus ou visionnés en quelques minutes. Les visiteurs peuvent laisser des questions et commentaires sur les articles et discuter du contenu avec des professionnels.

WWW.JADAPT.CH

**APPLICATION.** Les Fribourgeois et Fribourgeoises peuvent tester leurs connaissances sur sept troubles de santé mentale via un PsyQuiz innovant, lancé pour les Journées de la schizophrénie 2022. Objectif: aborder les

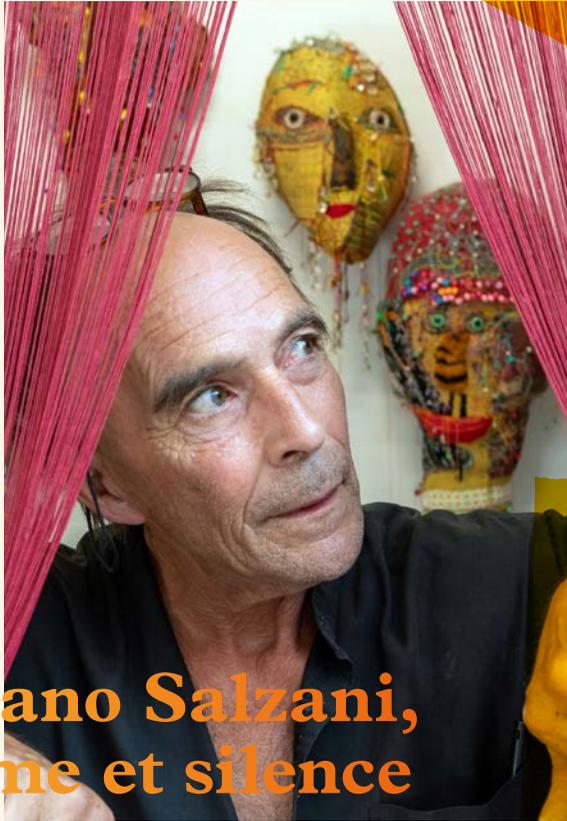
préjugés et fausses idées sur les troubles de la santé mentale pour lever les tabous, déstigmatiser et inciter à agir. L'objectif de ce questionnaire est d'aider la population à dépasser les fausses croyances et de donner des informations justes au sujet de ces maladies.

Car les maladies psychiques, par exemple la schizophrénie, se soignent, et le rétablissement est clairement amélioré lorsque la maladie est détectée et traitée précocement !



WWW.SCHIZOGAME.CH

## PORTRAIT



### Flaviano Salzani, homme et silence

**« JE NE  
SUIS  
PAS UN  
SCULPTEUR,  
JE N'ENLÈVE  
RIEN, J'EN  
RAJOUTE »**



### L'artiste fribourgeois expose ses travaux à Bulle

Né en 1957 à Fribourg, d'un père italien venu réparer les souliers des Suisses et d'une mère gruérienne, il est diplômé de l'Ecole des arts et métiers de Vevey. Dessinateur, sculpteur, scénographe, il expose régulièrement en Suisse depuis 1980.

« Je ne suis pas un sculpteur, je n'enlève rien, j'en rajoute », aime à raconter l'artiste.

Salzani se mesure à la matière et à son modelage. Il peuple son monde d'objets avec ce petit bonhomme, l'*uomo*, qui devient une signature. La matière est au centre de cette œuvre, plus scénographiée, modelée, façonnée que sculptée, porteuse de cicatrices : terre magnifiée par les flammes, un jeu de patience autour des racines et du voyage.

Dans ses sculptures ou ses tableaux, la mémoire des lieux

s'arrime aux strates et aux traces brutes des mondes oubliés. Flaviano Salzani, en arpenteur archéologue, donne vie aux empreintes des civilisations effacées de nos souvenirs. Il griffe au stylet nos certitudes et balaye nos doutes par la révélation écorchée de la lumière. Les silhouettes avancent sur la plaine oblongue du jardin du Temps. L'équilibre, fragile et vain, frissonne sous les assauts du vent.

**Etre. Vivre. Respirer.**

[www.flaviano-salzani.ch](http://www.flaviano-salzani.ch)

# Agenda

## OCTOBRE À DÉCEMBRE 2022

1.10.2022

### Journées portes ouvertes au RFSM

Le RFSM Fribourg ouvre ses portes au public pour une visite immersive dans les différents services du site. Venez découvrir le fonctionnement des Urgences psychiatriques cantonales, du Centre de soins hospitaliers, des cliniques de jour, des consultations ambulatoires, du Centre de psychiatrie forensique ou du Centre universitaire de recherche psychiatrique.



10 h-17 h, RFSM FRIBOURG  
Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
[www.rfsm/fnpg](http://www.rfsm/fnpg)

JUSQU'AU 10.10.2022

### Exposition Flaviano Salzani

Technique mixte, sgraffito, dessin, sculpture  
Vendredi : 17 h-20 h  
Samedi - dimanche : 11 h-17 h  
Galerie Trace-Ecart  
Rue de Gruyères 64, 1630 Bulle  
[www.tracecart.ch](http://www.tracecart.ch)

30.10.2022

### Journée intercantonale des proches aidant·e·s



#### FRIBOURG

13 h-15 h  
Projection du film *L'Echappée belle* de Paolo Virzi, sous-titré en français et allemand.  
Cinemotion Rex Fribourg,  
Bd de Pérolles 5  
15 h 30-17 h 30  
Tables de discussion – café, thé, gâteaux  
Ancienne Gare  
Esplanade de l'Ancienne Gare 3

#### MORAT

13 h-15 h  
Tables de discussion – café, thé, gâteaux.  
Espace de réunion,  
Meylandstrasse 8  
15 h 30-17 h 30  
Projection du film *L'Echappée belle* de Paolo Virzi, sous-titré en français et allemand.  
Feuerwehrmagazin n°1  
Schulgasse 18  
[www.journee-proches-aidants.ch](http://www.journee-proches-aidants.ch)

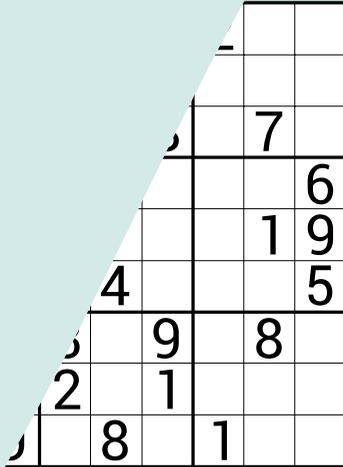
JUSQU'AU 18.12.2022

### Noémi Handrick au MAHF

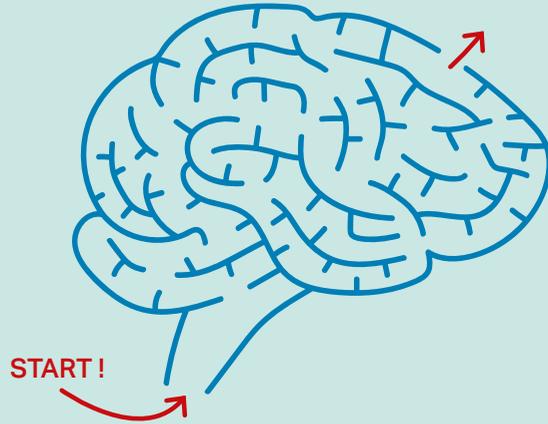
A voir au Musée d'art et d'histoire de Fribourg, l'exposition de Noémi Handrick, céramiste. Par les qualités paradoxales de fragilité, de force et de résistance de la matière qu'elle travaille, l'artiste nous confronte à la beauté qui se fane. Ses créations évoquent aussi le caractère éphémère ou renaissant des fleurs, l'idée de la beauté, et celle du temps qui s'écoule, témoin de notre passage sur terre.



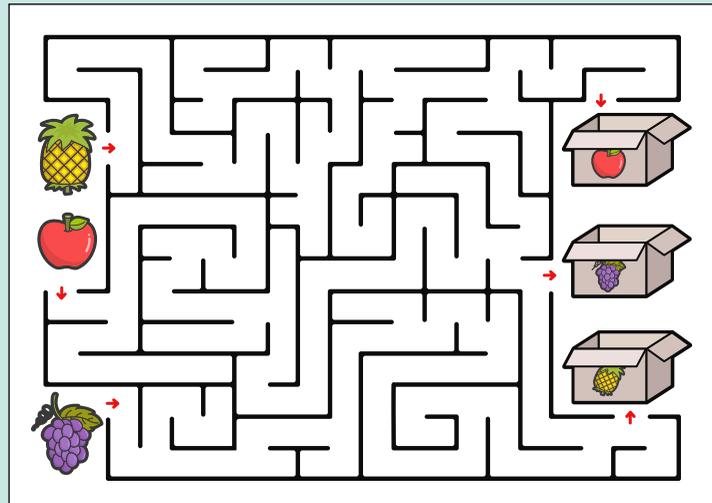
MAHF  
Place Jean-Tinguely 1  
1700 Fribourg  
Mardi - dimanche : 11 h-18 h  
[www.fr.ch/mahf](http://www.fr.ch/mahf)



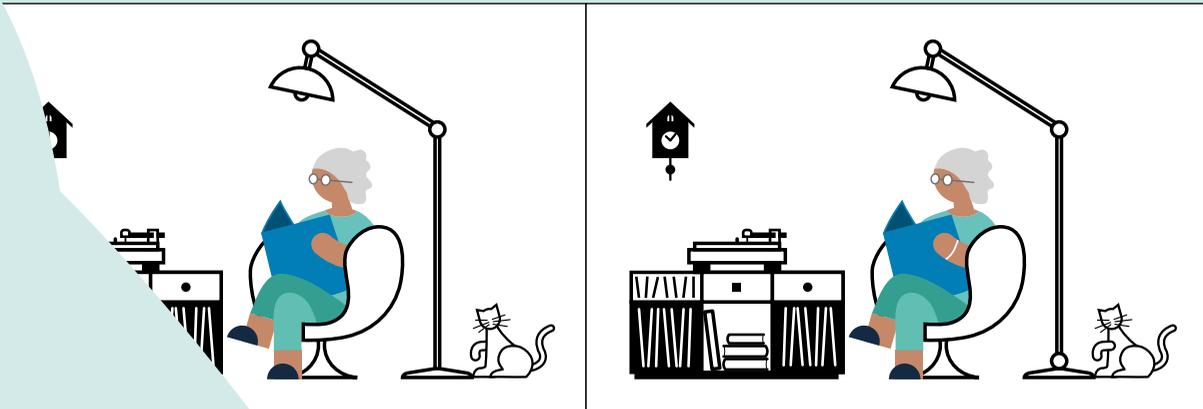
VERS LA SORTIE



La logique du sudoku ?  
 Complir les cases vides, en utilisant les  
 chiffres de 1 à 9, de façon qu'aucun chiffre  
 n'apparaisse deux fois dans la même ligne,  
 deux fois dans la même colonne, ou deux  
 fois dans le même sous-carré.  
 Solution page 55.



LE JEU DES 7 ERREURS



# JEU CONCOURS




## JEU CONCOURS!

*Tilt!* vous propose à chaque nouvelle édition une photo mystère. Cette fois-ci, il faut trouver le site du bâtiment.

**Prix : un bon d'achat de 100 francs dans les commerces locaux.**  
Le gagnant ou la gagnante sera averti(e) personnellement.

Envoyez votre réponse par écrit ou par e-mail jusqu'au 31.12.2022 à :  
RFSM, Service médias et communication, l'Hôpital 140, 1633 Marsens  
ou à : [communication@rfsm.ch](mailto:communication@rfsm.ch)

Solution

5	2	9	6	8	4	1	3	7
6	3	8	2	7	1	5	9	4
4	1	7	3	5	9	6	8	2
1	6	3	9	4	7	8	2	5
7	5	4	8	2	6	3	1	9
9	8	2	1	3	5	7	4	6
3	4	5	7	1	2	9	6	8
8	7	6	9	4	7	3	1	5
8	7	6	9	4	7	3	1	5

# Nos prestations pour les Fribourgeoises et Fribourgeois

Le Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) est un pôle de compétences médicales spécialisé en santé mentale. Nos équipes soignantes visent l'excellence dans l'accompagnement et le traitement des patientes et des patients au sein des secteurs pour enfants et adolescents, pour adultes ou pour personnes âgées. Notre souci permanent : placer vos besoins et vos ressources, ainsi que ceux de vos proches, au centre de nos préoccupations.



24 heures sur 24

## Urgences psychiatriques



Vous êtes en présence d'une personne souffrant d'une détresse psychique qui nécessite l'intervention d'une équipe spécialisée en santé mentale sans attendre une consultation programmée ? Vous constatez les symptômes suivants : état d'abattement extrême, violence d'une personne envers elle-même (tentative de suicide ou automutilation), envers autrui ou envers son environnement matériel, délire, hallucinations, état d'agitation, angoisse ou une souffrance psychique extrême ou état dépressif intense ? N'hésitez pas appeler les urgences ! Nos professionnels vous orienteront vers les services les plus adaptés à votre situation.

**026 305 77 77**

Urgences psychiatriques  
cantonales  
Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne

Prise en charge

## Notre offre pour adultes



Le Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour adultes de 18 à 65 ans apporte une aide individuelle dans une atmosphère de confiance. Nous sommes orientés vers une approche humaine de la personne, une approche qui perçoit et comprend la personne dans sa globalité et qui propose des thérapies adaptées aux besoins des patientes et des patients. Elle peut se faire en allemand ou en français et, selon les indications individuelles, dans un cadre de soins hospitalier, en clinique de jour ou en ambulatoire. Nous offrons des prestations en psychiatrie générale, communautaire, réhabilitative, en psychothérapie, en psychiatrie spécialisée (addictions, psychiatrie forensique et psychiatrie de liaison, crise et urgence). Le secteur est aussi fortement impliqué dans la recherche et la formation.

Prise en charge

## Adolescence et enfance



Nous proposons un accompagnement personnalisé et bilingue basé sur l'écoute des besoins de vos enfants et de vos adolescents, avec le souci constant d'offrir une qualité médicale de haut niveau ainsi que des prestations les plus adaptées à chaque situation. Nos médecins, nos thérapeutes et l'ensemble de notre personnel soignant placent vos enfants et vos adolescents au centre de leur préoccupation. Afin d'offrir des soins de proximité, nous avons également développé des prestations spécialisées comme la psychiatrie de consilium et de liaison à l'HFR ainsi qu'une équipe mobile d'intervention nommée PsyMobile. Nos prestations offertes sont dispensées au RFSM Bulle, Fribourg et Estavayer-le-Lac, à l'HFR ainsi que dans notre unité hospitalière de l'adolescence, la Chrysalide, au RFSM Marsens.



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

# Contactez le RFSM C'est simple!

## URGENCES PSYCHIATRIQUES CANTONALES

☎ **026 305 77 77**

- Contacter les urgences psychiatriques
- Organiser votre premier rendez-vous au RFSM

## POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

☎ **026 305 77 77**

- Demander une hospitalisation
- Organiser une inscription en clinique de jour
- Contacter l'EMUPS

## RÉCEPTION BULLE – FRIBOURG – MARSENS

☎ **026 305 78 00**

- Directions, administrations, RH, facturation
- Contacter votre thérapeute ou un service
- Contacter les unités de soins
- Organiser une visite

Prise en charge

## Notre offre pour seniors



Un secteur du RFSM est consacré à l'accompagnement des personnes âgées. La partie hospitalière de notre secteur se trouve au RFSM Marsens. Nos unités accueillent la chaîne de soins des troubles cognitifs et la chaîne de soins de psychiatrie générale. Le Secteur de psychiatrie et de psychothérapie pour personnes âgées comprend également l'EMS Les Camélias. La prise en soins est assurée par l'équipe médico-infirmière. Elle est complétée par l'intervention d'autres professionnels, soit des psychologues, des assistantes sociales, des physiothérapeutes, des animateurs, des ergothérapeutes et des musicothérapeutes. Nous offrons également des consultations ambulatoires sur les différents sites du canton ainsi que des consultations de liaison dans les EMS du canton.

[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)

Se soigner avec des pairs

## Nos groupes thérapeutiques



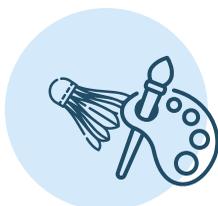
Le RFSM propose à ses patients et patientes une offre diversifiée de groupes et des formations thérapeutiques dans différents domaines. Accompagnés par nos équipes pluriprofessionnelles, vous pourrez acquérir des outils, par exemple pour apprendre à gérer et réguler vos émotions, pour renforcer vos aptitudes à communiquer et vos compétences sociales, pour vous réconcilier avec votre alimentation, pour mieux gérer votre stress, pour aider vos proches à appréhender la maladie mentale ou pour apprendre à vivre avec une addiction. Ces groupes sont proposés en ambulatoire sur nos sites de Fribourg et Bulle et pris en charge par la caisse maladie.



<- Page web  
[www.bit.ly/3TBb5aU](http://www.bit.ly/3TBb5aU)  
Informations  
026 305 77 77

Thérapies spécialisées

## Art, sports et activités



Le Service des thérapies spécialisées met à votre disposition un accompagnement continu sous forme d'activités et de prises en charges thérapeutiques durant votre séjour hospitalier. Les activités sociothérapeutiques proposent un champ d'activités afin de consolider votre autonomie, entraîner et maintenir vos capacités, reprendre confiance en mobilisant vos ressources, solliciter vos compétences sociales et vous soutenir dans la structuration de vos journées. Le bricolage, le sport, le chant, le théâtre, la musique sont par exemple possibles. Quant aux thérapies à médiation comme l'art-thérapie, l'ergothérapie, la musicothérapie ou la psychomotricité, elles offrent un cadre dans lequel vous bénéficierez d'un accompagnement individualisé.

Soutien aux familles

## La Plate-forme Proches



Vous êtes proche d'une personne qui souffre d'un trouble psychique ? Vous avez des inquiétudes, vous vivez des moments difficiles entrecoupés par des moments d'espoir que vous souhaitez pouvoir partager ? Vous rencontrez des difficultés pour vous orienter vers des organisations socio-sanitaires, institutionnelles ou légales capables de vous aider ? Notre équipe de la Plate-forme Proches, en collaboration étroite avec les associations œuvrant dans l'accompagnement des proches, est votre interlocuteur privilégié pour vous écouter, vous orienter, vous conseiller et vous accompagner dans les systèmes complexes d'accompagnement des proches des malades.



<- Page web  
[www.bit.ly/3CF0fuc](http://www.bit.ly/3CF0fuc)  
026 305 78 00  
(tapez 2)

CCA

## Notre centre des addictions



Le Centre cantonal d'addictologie (CCA) est spécialisé dans la prise en charge des problématiques liées à l'alcool, aux drogues, aux médicaments, au jeu pathologique ainsi qu'aux autres addictions comportementales (cyberdépendance, achats compulsifs). Il propose notamment les prestations suivantes : l'hypnose, un processus de sevrage, des entretiens de couple ou famille, des groupes thérapeutiques, le massage sonore, l'acupuncture, la psychoéducation à l'alcool, une psychothérapie, une psychotraumatologie EMDR, un suivi psychologique ou somatique, la kinésiologie, le suivi de proches, un service social ainsi qu'un accompagnement en lien avec traitements de substitution.



<- Page web  
[www.bit.ly/3KH7JyT](http://www.bit.ly/3KH7JyT)  
Informations  
026 305 90 00

La santé mentale légale

## Justice et psychiatrie



Avec le Centre de psychiatrie forensique (CPF), le RFSM participe au développement de la psychiatrie légale dans le canton, mission inscrite dans la loi sur l'organisation des soins en santé mentale. La psychiatrie forensique évalue, traite et/ou prévient des troubles psychiques faisant intervenir des aspects juridiques. Ce service spécialisé est composé de deux unités : l'une en expertises psychiatriques, l'autre en thérapies ambulatoires. Objectifs : coordonner les demandes et répondre aux sollicitations et aux exigences toujours plus fortes des différentes institutions sanitaires, sociales et judiciaires du canton en matière d'expertises psychiatriques et de suivis thérapeutiques de personnes sous le coup d'une décision de justice.

Evénements traumatisants

## EMUPS: 24 H / 24



L'Equipe mobile d'urgences psychosociales Fribourg (EMUPS) est une prestation de prévention de la santé offerte par une équipe pluridisciplinaire placée sous l'autorité du Réseau fribourgeois de santé mentale. L'EMUPS est un service de soutien psychosocial en post-intervention des services d'urgences traditionnels comme la police ou les sapeurs-pompiers pour les personnes et les proches, victimes d'événements ou de situations particulièrement traumatisantes. L'EMUPS intervient lors d'événements susceptibles de causer un changement marquant dans la vie de la personne, comportant des conséquences désagréables et durables ou conduisant à un trouble de l'adaptation. L'EMUPS garantit un soutien psychosocial 24 heures sur 24, y compris durant le week-end.

Le personnel infirmier

## Proche des gens !



Les infirmières et infirmiers ont quatre responsabilités essentielles : promouvoir la santé, prévenir la maladie, restaurer la santé et soulager la souffrance. Les soins infirmiers en santé mentale comprennent les fonctions d'observation dynamique et clinique, avec un accompagnement pour aider chacun et chacune dans son face-à-face avec la réalité, lui donnant des points d'ancrage constructifs, d'attention, d'information et d'écoute active. Le personnel infirmier résume son observation de la situation des patients et de son environnement, de ses capacités d'autonomie et l'analyse de ses besoins dans une démarche de soins. Il s'agit d'une suite ordonnée d'opérations ayant pour finalité la prestation de soins individualisés, adaptée sans cesse aux besoins de la personne soignée.

Soutien et écoute

## Le Service social



Un domaine de la vie quotidienne vous procure des soucis, du stress ? Le Service social du RFSM est à votre disposition pour en parler. Ensemble, nous trouverons vos solutions ! Notre service est à la disposition des patientes et des patients et de leurs proches pour aménager un contexte de vie favorable à la stabilisation de leur état de santé. Cet accompagnement cherche en priorité à mobiliser les ressources de chacun et chacune, de l'entourage et des partenaires du réseau pour construire une collaboration de type partenariat. Notre personnel bilingue vous accompagne pour trouver des solutions concernant différents aspects de votre vie sociale.

Expertises et thérapies

## Le Service de psychologie



Le Service de psychologie est actif à plusieurs niveaux au sein du RFSM. Les psychologues exercent une activité d'évaluation et de diagnostic au travers de tests psychologiques. Ils offrent également des prises en charge psychothérapeutiques qui varient en fonction de la population rencontrée et du contexte de soins. Le service propose ainsi des prestations aux enfants et aux adolescents, aux adultes et aux personnes âgées, que ce soit lors de consultations ambulatoires, dans les unités hospitalières, en milieu carcéral, en clinique de jour ou en travail de liaison. Le Service de psychologie joue un rôle majeur dans le système de formation du RFSM, en formant les futurs psychologues, notamment au travers de stages immersifs dans la pratique professionnelle.

## Université et RFSM

# Recherche psychiatrique



Sous la direction du Prof. Gregor Hasler, le Centre universitaire de recherche psychiatrique du RFSM et de l'Université de Fribourg examine les facteurs qui prédisent l'efficacité des thérapies traditionnelles. L'unité recherche et développe également de nouvelles thérapies via des substances psychotropes pour les patients qui ne réagissent pas suffisamment aux thérapies traditionnelles. Parmi les recherches menées par le centre, deux études phares : celle sur le métabolisme du cerveau via la neuro-imagerie ; et le eHEALTH, une application qui vise à anticiper les rechutes dépressives. Les prestations offertes par le Centre universitaire de recherche psychiatrique sont déterminantes pour positionner le RFSM dans le paysage académique national et permettent de renforcer la collaboration avec l'UNIFR, notamment dans le cadre du Master en médecine.

## Carrière professionnelle

# 60 métiers au RFSM



Le RFSM est un établissement spécialisé en santé mentale animé par 750 collaboratrices et collaborateurs, qui représentent environ 60 professions différentes. Par leur engagement et leur professionnalisme, chacun et chacune d'entre eux contribuent à la mise en place des meilleures prestations pour les patientes et les patients. Que ce soit dans le domaine administratif, logistique, technique, hôtelier, de l'intendance ou de la sécurité ainsi que dans tous les métiers médico-soignants, le RFSM dispose d'équipes professionnelles qui visent les meilleures pratiques. Le RFSM est également un établissement de formation pour de nombreuses filières professionnelles. Enfin, il offre des formations continues de haut niveau dans tous les domaines.

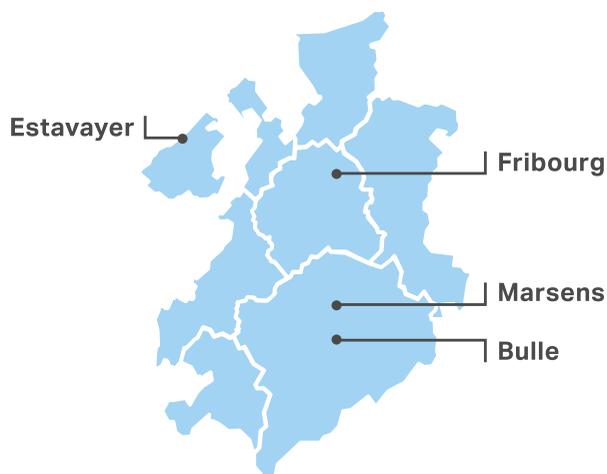
## Nos métiers

# Un centre de formation



Le RFSM est une institution de formation puisqu'il constitue un maillon dans la chaîne de formation essentiellement pratique, mais aussi théorique de nombreux professionnels. Le RFSM est notamment acteur-partenaire dans les domaines de la formation du personnel médical, infirmier, thérapeutique, socio-éducatif ou social. Il organise des stages de longue durée dans pratiquement tous ses services, par exemple pour des médecins en formation, des psychologues, des thérapeutes spécialisés, dans l'administration ou dans l'informatique, en collaboration avec l'Ecole des métiers. Il est acteur de la formation professionnelle en offrant une vingtaine de place de CFC dans différents métiers. Enfin, il assure l'accès la formation continue de près de 750 collaboratrices et collaborateurs.

# Plan du réseau RFSM



## Bulle

- **Clinique de jour**
- **Consultation ambulatoire**

Rue de la Condémine 60, 1630 Bulle  
026 305 63 73

---

## Estavayer

- **Consultation ambulatoire**

Hôpital intercantonal de la Broye (HIB)  
Rue de la Rochette, 1470 Estavayer-le-Lac

---

Secteur enfants et adolescents  
026 305 30 50

---

Secteur adultes  
026 305 78 00

---

Secteur personnes âgées  
026 305 78 00

---

## Fribourg

- **Centre de soins hospitaliers**
- **Urgences psychiatriques cantonales**
- **Consultation ambulatoire**
- **Clinique de jour**
- **Centre de psychiatrie forensique**
- **Centre universitaire de recherche psychiatrique**

Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
026 305 78 00

---

- **Centre cantonal d'addictologie**

Rue de Morat 8, 1700 Fribourg  
026 305 90 00

---

- **Centre de pédopsychiatrie**

Chemin des Mazots 2, 1700 Fribourg  
026 305 30 50

---

## Marsens

- **Centre de soins hospitaliers**
- **EMS Les Camélias**

L'Hôpital 140, 1633 Marsens  
026 305 78 00

---

[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)

# Et maintenant ? **Go online sur le blog *Tilt!***

**WWW.TILT-MAGAZINE.CH**



- Tous les articles en **version longue**
- Du **contenu frais** tout au long de l'année
- Etre toujours au courant avec notre **newsletter**



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

## IMPRESSUM

### Edition

Réseau fribourgeois de santé mentale  
Route de l'Hôpital 140, 1633 Marsens  
hello@tilt-magazine.ch

Les propos tenus par les intervenants dans  
*Tilt!* n'engagent que les intéressés et en  
aucune manière l'éditeur.

### Tirage

2000 exemplaires en français  
700 exemplaires en allemand

[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)