

RESSOURCES

13/11/2018

Fondation Pierre Deniker.

La schizophrénie touche en France 600 000 personnes auxquelles il faut ajouter les proches et les familles. Ce sont plus de 1,5 million de personnes qui doivent faire face à la maladie

outils d'information à la disposition des citoyens.

36 avenue Raymond Poincaré

75016 PARIS - Téléphone : 01 45 65 89 87

<https://www.fondationpierredeniker.org/barometre-schizophrenie-2018>

« Mieux vivre sa schizo » est un programme de recherche mené par Viviane Kovess Masfety, psychiatre

www.fondationpierredeniker.org/programme/mieux-vivre-sa-schizo

Troubles de l'humeur : dépression, troubles bipolaires..., troubles anxieux : phobies, troubles obsessionnels compulsifs..., troubles psychotiques : schizophrénie, psychoses liées par exemple aux toxiques..., troubles du comportement alimentaire : boulimie, anorexie..., troubles de la personnalité ou troubles du développement : autisme... Ces maladies se manifestent par une perturbation des émotions, des perceptions, du comportement, du raisonnement ou de la pensée, associée à une détresse ou à des angoisses importantes et à une gêne fonctionnelle plus ou moins durable. Leur déclenchement est lié à des facteurs d'environnement et/ou de vulnérabilité individuelle.

Multiplés références et pistes, organisations, actions

<https://www.fondationpierredeniker.org/une-autre-realite#les-ressources>

nouveaux traitements à Lausanne

Unité de recherche sur la schizophrénie au Centre de neurosciences psychiatriques (URS) Centre de neurosciences psychiatriques - Site de Cery -CH - 1008 Prilly-Lausanne - Tél. +41 21 314 3652

<https://www.chuv.ch/fr/psychiatrie/dp-home/recherche/centres-et-unites-de-recherche/centre-de-neurosciences-psychiatriques-cnp/unite-de-recherche-sur-la-schizophrenie-urs/>

UNIGE: Resynchroniser des neurones pour gommer la schizophrénie: Ces résultats, à découvrir dans la revue Nature Neuroscience, montrent qu'une intervention thérapeutique est envisageable à tous les âges de la vie.

<https://www.unige.ch/medecine/fr/carrousel/resynchroniser-des-neurones-pour-gommer-la-schizophrenie/>

Trouver ou créer à Genève, un groupe de parole, un "Clubhouse" ? Sur le modèle de :

Groupe de parole

<http://www.schizoespoir.com/>

Association Clubhouse France visiter celui de Lyon Un chaînon manquant entre le suivi médical et une vie active pour les hommes et les femmes fragilisés par des troubles psychiques (tels que la bipolarité, la schizophrénie et la dépression sévère).

Après un traitement médical le plus souvent long et douloureux, les personnes fragilisées par un trouble psychique ont un besoin vital d'accompagnement vers l'insertion sociale et professionnelle. Ils aspirent à une vie « normale » y compris dans l'accès à l'emploi.

<https://www.clubhousefrance.org/>

DES LIVRES à commander via Amazon

Je reviens d'un long voyage - Stéphane Cognon

Éditeur : FRISON-ROCHE (03/02/2017)

Je reviens d'un long voyage. Candidé au pays des schizophrènes. À 48 ans, j'ai éprouvé le besoin d'écrire sur ce qui m'était arrivé à l'âge de 20 ans. Je n'ai rien oublié de cette période, et désormais je peux en parler avec suffisamment de recul et de distance au point de trouver certaines situations drôles, cocasses ou au contraire tristes, mais sans complaisance. Grâce à mon entourage et au monde médical, j'ai réussi à trouver mon équilibre, à fonder une famille. En partageant mon histoire, mes rencontres, mes réflexions, j'aimerais vous proposer un autre regard sur la maladie psychique. Un témoignage optimiste sur mon voyage initiatique.

Dialogue avec moi-même par Polo Tonka - Ed. Odile Jacob

Un schizophrène témoigne ...

Lorsque je croupissais chez moi, torturé et anéanti par une maladie dont si peu soupçonnent l'horreur et l'étrangeté, je me disais : un jour, j'écrirai un livre sur ce que j'ai traversé, pour dire au monde l'atrocité de cette guerre de l'intime.

La Schizophrénie de Jean-Louis Monestès:

nombreux conseils simples et efficaces, issus de la recherche scientifique et des thérapies comportementales et cognitives, pour agir au quotidien. Mieux comprendre la maladie et mieux aider la personne

Eventuellement :

Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines par Stanislas Dehaene

Odile Jacob, 2018

La Plus Belle Histoire de l'intelligence

Yann Le Cun, Stanislas Dehaene et Jacques Girardon Robert Laffont, 2018

+++++

A ECOUTER

FRANCE INTER: 53'

Schizophrénie : changer notre regard sur la maladie

<https://www.franceinter.fr/emissions/la-tete-au-carre/la-tete-au-carre-06-juin-2018>

Sur France Culture

Que se passe-t-il dans la tête d'un schizophrène ?

05/03/2018

<https://www.franceculture.fr/conferences/universite-de-nantes/cerveau-et-schizophrenie>

47 MIN Podcast

Stanislas Dehaene est un psychologue cognitiviste et neuroscientifique français

Comment apprendre à apprendre ?

Nous accueillons Stanislas Dehaene, professeur au Collège de France, titulaire de la chaire de psychologie cognitive expérimentale, président du Conseil scientifique de l'Education nationale, auteur de

"Apprendre ! Les talents du cerveau, le défi des machines".

<https://www.franceculture.fr/emissions/linvite-des-matins/comment-apprendre-a-apprendre>

Le code de la conscience | Stanislas Dehaene | TEDxMarseille: Ses recherches visent à élucider les bases cérébrales des opérations les plus fondamentales du cerveau humain : lecture, calcul, raisonnement, prise de conscience

<https://www.youtube.com/watch?v=sqDwra7MOrk>

Soigner le cerveau sans médicament grâce aux neurosciences | Louis Mayaud | TEDxRennes - De nombreuses applications sont désormais disponibles : diminuer son niveau de stress, évaluer son niveau de vigilance lors de la conduite...

<https://youtu.be/sqDwra7MOrk>

Devenir pleinement soi-même | Laurent Gounelle | TEDxMarseille - Laurent Gounelle est un romancier, ancien spécialiste des sciences humaines formé en France et aux Etats-Unis. Passionné par le développement personnel, la psychologie, la philosophie et la spiritualité, il écrit des romans qui emmènent le lecteur dans des voyages initiatiques à la découverte de lui-même.

Ses histoires naviguent autour de cette question fondamentale qui habite l'auteur :

comment s'épanouir et donner du sens à sa vie. Tous ses romans sont devenus des best-sellers internationaux : «L'homme qui voulait être heureux», «Les dieux voyagent toujours incognito», « Le philosophe qui n'était pas sage », et « Le jour où j'ai appris à vivre ». <https://youtu.be/NZXJ7zh3PJM>

Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse

<https://youtu.be/7kMoOIMjnE>

En alternative aux traitements pharmaceutiques, le professeur Sylvie Blairy, de l'Unité de Psychologie Clinique Comportementale et Cognitive, mets en pratique différents outils thérapeutiques pour y remédier. La dépression se traduit le plus souvent par la perte d'envie de vivre.

https://youtu.be/CvyoLyV_K6s

+++++

+++++

A ESSAYER ?.....

1. dramathérapie

Anne Cécile Moser émission à l'abordage RTS la première 7/11/2018 ...16h

<https://www.rts.ch/play/radio/emission/a-labordage>

Anne Cécile Moser ... comédienne, metteuse en scène à Lausanne : Théâtre et dramathérapie pour tous

<http://acmosercie.com/en-individuel-et-ou-en-groupe/>

A qui s'adresse la dramathérapie ? Elle s'adresse à toute personne, enfants, adolescents, adultes, éprouvant des difficultés de tous ordres, dont la parole peut être un

frein dans l'exploration de ses blocages, où le jeu ne s'invite plus au quotidien.

Elle peut s'exercer en individuel, en groupe ou au sein d'un projet communautaire.

Il n'existe pas de contre-indication. Suivant les pathologies, il peut s'avérer nécessaire de suivre simultanément un accompagnement psychothérapeutique ou psychiatrique.

0041.78.794.10.55

[anne-cecile \[at\] acmosercie.com](mailto:anne-cecile[at]acmosercie.com)

Durée d'une séance individuel : entre 1h-1h30

Tarif d'une séance individuel : 120. CHF

2. thérapie du rire

Le rire est le plus court chemin entre les humains.!

YOGA DU RIRE (Laughter Yoga)

Le Dr Madan Kataria en est le créateur en 1995, médecin indien.

BERTRAND RIAT - CENTRE DE THÉRAPIE DE RIVE
Cours de Rive 14, 1204 Genève - RDV via email, sms, tel

Peurs diverses - Phobies - Anxiété - Angoisse - Dépression - Mal-être - Manque de confiance en soi

<http://www.bertrandriat.ch/yoga-du-rire.html>

Technique psycho-corporelle innovante.

Une thérapie courte, rapide et efficace:

- 1 seule séance par mois (environ),
- Généralement 3 à 7 séances sont nécessaires;
- Une consultation dure env. 90 minutes,
- Coût CHF 150.-.

Le but: réduction du stress, oxygénation et bien-être.

Nous initions le rire comme un exercice dans le cadre d'un groupe. En maintenant un contact visuel et une attitude du plaisir du jeu de l'enfance, le rire devient rapidement authentique et contagieux.

La raison pour laquelle cette pratique est appelée « Yoga du rire », c'est qu'elle combine des exercices de rire avec de la respiration et des étirements inspirés du yoga. Ceci apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, ce qui améliore l'énergie et la santé.

Le concept du yoga du rire est basé sur un fait scientifique, que le corps ne fait pas la différence entre le rire authentique et simulé. Les bénéfices physiologiques et psychologiques sont les mêmes.

Le yoga du rire est un concept unique qui consiste à rire sans raison, sans avoir recours aux blagues, à l'humour ou à la comédie.