



Édito

Suite au constat d'absence d'activité reliant les différentes unités de la Clinique de la Forêt de Soignes, la création d'un journal a été proposée. Ce journal sera construit et rédigé par des patients et soignants des quatre unités, à savoir : Némos, le Baobab, l'Aubier et la Renouée.

Plusieurs soignants se sont proposés pour le projet et se sont réunis afin de partager leurs idées. Durant l'été, une présentation a été réalisée au sein de chaque unité, en réunion de staff puis au sein des réunions communautaires.

Le 10 septembre, la première séance a lieu dans les locaux du troisième étage de la Clinique. De cette effusion d'idées est né le nom de notre journal :

Le Sérotonique

Le journal de la Forêt qui « Soignes »

Dans ce numéro :

Edito	1
La page sportive	2
Les bouchées doubles	2
Quoi de neuf, Docteur?	4-5
Antimorososcope	6
Jeux	7
Participants	8



Au sein de ce premier numéro, vous trouverez une interview du Dr Schepens (médecin chef) à propos de la Clinique, une revisite de la journée sportive qui a eu lieu le 24 octobre dernier, des recettes pour les fêtes, des jeux qui vous feront passer du bon temps, un antimorososcope et surtout beaucoup d'humour.

Nous vous en souhaitons une excellente lecture !

Le Comité de rédaction.

La page sportive



Le 24 octobre 2019 s'est déroulée la journée sportive de la clinique. Les sports proposés étaient : zumba, basket, football et badminton. Pour vous, nous avons été à la rencontre de certains patients qui nous ont livré leurs impressions.

Sortir du cadre hospitalier leur a fait du bien. Le sport leur permet de se défouler, de retrouver un certain équilibre et bien-être. Ces éléments positifs sont importants pour eux dans leur suivi thérapeutique car cela leur réapproprie certaines ressources intérieures qu'ils n'ont plus eu l'occasion de côtoyer au quotidien. Retrouver cela leur redonne confiance en eux et en l'avenir. Quelques-uns trouvent le nombre de sports proposés un peu limité et auraient souhaité un panel plus élargi (exemple : musculation) ou moins de sports d'équipe, certains privilégiant les sports individuels. A l'unanimité, les patients souhaitent ardemment que cette journée soit réitérée.



Recette : Les bouchées doubles

A l'approche des fêtes, vous vous demandez peut-être ce que vous pouvez réaliser comme repas ? Voici une idée de plat et de dessert, adapté pour 6 personnes et pour un coût de 7€ par convive!

La liste des ingrédients du plat :

Blanc de dinde aux cranberries :

500 gr filet de dinde
500 gr airelles
50 gr sucre
5 dl eau
Huile d'olive
Sel
Poivre
Bouillon de poule

Gratin dauphinois :

900 gr pommes de terre
150 gr comté râpé
40 cl crème fraîche liquide
40 cl lait
20 gr beurre
Sel, Poivre, Noix de muscade



Blanc de dinde à la sauce aux cranberries

Préparation : temps de préparation : 10 min ; cuisson : 40 min.

1. Préparez les blancs de dinde
2. Préchauffez le four à 240 °C
3. Badigeonnez le filet de dinde d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau
4. Salez et poivrez toutes les faces.
5. Placez le blanc de dinde dans un plat allant au four. Ajouter un fond d'eau autour de la volaille dans le plat + bouillon de poule
6. Enfourez pendant 40 minutes en vérifiant la cuisson
7. Pendant ce temps, préparez la sauce aux cranberries
8. Faites bouillir l'eau et le sucre dans une grande casserole à feu vif
9. Faites éclater les cranberries pendant 10 minutes à couvert.
10. Mélangez bien puis ôtez du feu
11. Mélangez plus ou moins le mélange à l'aide d'un mixeur plongeant puis remettez la casserole sur le feu
12. Laissez mijoter à feu doux en mélangeant régulièrement
13. Quand le filet de dinde est cuit, retirez le plat du four et coupez la volaille en fines tranches.
14. Dressez les blancs de dinde dans les assiettes et nappez-les de sauce aux cranberries.
15. Dégustez aussitôt

Pour accompagner, nous vous proposons de réaliser un **gratin dauphinois**.

Préparation : temps de préparation : 20 min ; temps de cuisson : 45 min

1. Epluchez les pommes de terre, rincez-les puis coupez-les en fines rondelles
2. Versez la crème et le lait dans une casserole. Salez, poivrez puis ajouter la gousse d'ail épluchée, coupée en deux et dégermée ainsi que les pommes de terre
3. Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes environ
4. Préchauffez le four à 180 °C
5. Disposez les pommes de terre dans un plat à gratin beurré. Versez une partie de la crème de cuisson pour presque recouvrir les pommes de terre puis ajoutez le comté râpé.

Et pour le dessert :

La liste des ingrédients :

Moelleux chocolat :

250 gr chocolat noir
175 gr beurre
125 gr sucre
75 gr farine
5 œufs

Crème anglaise

4 jaunes d'œuf
50 gr sucre
50 cl lait ½ écrémé
1 gousse de vanille
1 cuillère à soupe de maïzena



Moelleux au chocolat et sa crème anglaise

Préparation : temps total : 25 min ; 15 min de préparation ; 10 min de cuisson

1. Faire fondre le chocolat.
2. Ajouter le beurre en morceaux peu à peu et l'incorporer pour obtenir une crème bien lisse.
3. Mettre la farine et le sucre glace dans un saladier. Ajouter les œufs entiers et mélanger jusqu'à obtention d'une émulsion homogène.
4. Verser le mélange chocolat – beurre sur cette préparation. Mélanger.
5. Beurrer et fariner 6 moules individuels ou un grand moule.
6. Verser la préparation et mettre à four chaud (200 °C) – 10 min pour les petits gâteaux ; 15 pour le grand.
7. Servir tiède avec une crème anglaise (le centre doit être coulant) ou servir froid nappé de ganache au chocolat.

Préparation de la **crème anglaise** :

Préparation : 5 min ; cuisson : 10 min ; repos : 3 h : temps total : 03h15 min

1. Versez le lait dans une casserole. Fendre en deux la gousse de vanille et gratter les graines. Ajouter ces dernières au lait ainsi que la gousse, puis mettre à chauffer sur feu vif.
2. Pendant ce temps, battre les 3 jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
3. Lorsque le lait bout, mettre une petite passoire fine au-dessus du mélange œufs-sucre pour récupérer la gousse et les possibles petits morceaux de gousses « marrons » et versez 1/3 du lait. Fouettez vivement, puis ajouter le reste du lait chaud.
4. Remettre la crème sur feu doux à moyen en remuant avec une spatule en traçant des 8. Faire attention à ne pas faire bouillir la crème.
5. Au bout de 10 minutes environ, la petite mousse blanche présente au début de la cuisson doit avoir disparu. Versez la crème dans un plat ou dans des ramequins individuels, puis gardez au frais pendant au moins 3 heures.



Quoi de neuf, Docteur?



Une interview du Docteur Schepens

Le Docteur Schepens nous a accueillis dans son bureau ce 19 novembre 2019 avec beaucoup d'humilité, en toute simplicité et avec une écoute attentive. Cette interview s'est passée dans une ambiance très éloignée des anciens clichés de la psychiatrie. Nous avons rencontré un homme passionné par son métier. La vision de la psychiatrie du Docteur Schepens : sans pensée dogmatique, où l'équipe est essentielle, où l'ambiance et la créativité dans les services et les équipes sont importantes, où l'équilibre entre savoir, remise en question et réflexion continue est sans cesse à construire, à adapter au patient en constante évolution. Voici un petit résumé de cette interview.

1. Qui a trouvé les noms des unités ? Pourquoi des plantes ? Comment cela a-t-il été décidé ?



Au cours d'une journée commune pour les équipes de toutes les unités, accompagnées par la direction, chaque équipe a dû réfléchir à trois noms. Seule condition : avoir un lien avec la nature. Le but était que cela puisse se faire dans une certaine spontanéité, ensuite la direction a choisi parmi les trois noms proposés par chaque unité en fonction de leur symbolique.

« Le **Baobab**, c'est l'arbre de la sagesse, l'arbre pharmacie, (...) autour duquel on peut se rassembler... » « **Nemos**, dans un champ, c'est la périphérie, la bordure du champ (...), si on laboure le champ, il y a toujours quelque chose au bord ». « La question des limites ». « **L'Aubier** c'est la partie centrale de l'arbre, celle à partir de laquelle la croissance se fait ». La **Renouée**, c'est une autre histoire... Une mauvaise herbe qui envahit tout et dont on ne peut pas se débarrasser. 😊

2. Pouvez-vous nous donner un bref descriptif de chaque unité ?

Au départ, l'hôpital c'était de la psychogériatrie, il y avait des chambres à chaque étage de la clinique, même au 3^{ème}. Dans le Pavillon Laënnec, il y avait 60 lits de gériatrie. Il y a 13 ans, quand le Dr Schepens est arrivé, les services et l'organisation de la clinique ont été transformés, de la gériatrie à la psychiatrie. Les lits de revalidation ont été déplacés à Wavre (ndlr : Clinique du Bois de la Pierre).

Le souhait était de garder une unité de psychiatrie générale : **Nemos** aujourd'hui : Unité d'observation, d'évaluation, d'orientation, de construction de la prise en charge. Les types de difficultés rencontrées sont très variées.

Le **Baobab** était initialement une unité pour les patients avec des problématiques psychiatriques plus complexes, comme la schizophrénie ou la bipolarité. En 2014, le service a progressivement accueilli des personnes internées, à la demande du Ministère de la Santé et de la Justice. Il accueille donc aujourd'hui des personnes ayant commis des délits mais qui n'ont pas été jugées responsables de leurs actes, à cause d'une maladie mentale, et qui viennent donc en vue d'une réinsertion. A terme, il y aura un centre de psychiatrie légale à Wavre.

L'Aubier était au départ une unité d'alcoologie avec des patients présentant des troubles cognitifs liés à l'alcool. Au fur et à mesure, le service a pris en charge des personnes plus jeunes mais aussi avec différents types d'addictions. Cela devient donc un service d'addictologie au sens large.

L'hôpital de jour **La Renouée** a été créé en 2010, en deux temps, en fermant 11 lits de psycho-gériatrie, pour les transformer en 17 places d'hôpital de jour.

La structure actuelle est donc composée de 79 lits, répartis en 3 unités, et 17 lits d'hôpital de jour. Cette organisation devrait rester la même à l'avenir.



3. Quels sont les projets futurs de la clinique ?



L'hôpital actuel ne correspond plus aux normes (pompiers, sécurité...) et est bâti sur un site Natura 2000. Le fait d'être une petite structure située en-dehors d'une ville, en pleine Forêt de Soignes implique des contraintes organisationnelles (notamment la présence d'un médecin généraliste, le fait de devoir envoyer les personnes à l'extérieur pour les examens ou en cas de problème médical urgent, l'accès plus compliqué...). « *La psychiatrie, on l'a toujours mise en dehors des villes* ».

Il y a un projet de déménagement à Wavre, à côté du Bois de la Pierre. Les plans sont faits, normalement le déménagement sera prévu en 2022 ou 2023. Ce sera un grand changement au niveau du cadre, en passant de la forêt à la ville.

4. Quand la clinique déménagera, gardera-t-elle les mêmes services et les mêmes noms ?

Oui, tout sera gardé, les noms, l'organisation. Rien ne va changer sauf le lieu. L'hôpital déménagera tout de même dans un espace assez boisé, le « Bois du Manil ». « *On va essayer de transporter l'âme d'ici, de la Clinique de la Forêt de Soignes, dans les nouveaux lieux* ». Ce sera plus moderne, mais on continuera à travailler en offrant le même dispositif de soins.



5. Où se situera la clinique lors du déménagement ? Sera-t-elle annexée au Bois de la Pierre ? Si non, sera-t-elle accessible en transports en communs ?

Sur la Chaussée de Namur à Wavre, juste à côté de la Clinique du Bois de la Pierre et la Résidence du Bois du Manil. L'hôpital se situera entre LLN et Wavre, un arrêt de bus se situe juste devant. Une navette sera probablement encore prévue, mais en tous les cas, ce sera beaucoup plus accessible qu'actuellement.

6. Si vous possédiez une baguette magique, que changeriez-vous dans la clinique ?

« *Avoir beaucoup plus de personnel, et moins de pression sur le temps* ». Les séjours en psychiatrie nécessitent du temps, or les pouvoirs publics mettent de plus en plus la pression pour augmenter la rentabilité et diminuer la durée des séjours. Ces contraintes ne s'arrêtent pas à la psychiatrie, il suffit de voir la diminution des jours d'hospitalisation en maternité ou après une opération chirurgicale... « *Pour la psychiatrie, il faut du temps ; pour créer du lien, il faut du temps. Or, on constate que moins il y a de personnel, moins on a le temps et plus on donne des médicaments !* ».



En résumé... Plus de temps, moins courir, accorder le temps qu'il faudrait à chacun, garder une certaine liberté dans le travail. Dans d'autres pays, dans d'autres hôpitaux, certains types de thérapies sont imposés, il faut répondre à certains standards. Ici, il y a encore une grande liberté.

7. Pourquoi la psychiatrie vous plaît-elle ?

La psychiatrie touche à l'inconnu. Il y a de nombreuses choses que l'on ne connaît pas encore dans le cerveau, l'esprit... C'est passionnant. Tout le monde compte. On est dans une réflexion ouverte sur les relations, les groupes, la conscience, le psychisme, comment chacun fait face aux difficultés de la vie... Ce sont des questions centrales sur ce qu'est l'être humain.

« *C'est important d'être dans une position d'humilité, en psychiatrie* » « *La difficulté réside dans le fait de disposer d'un dispositif de soins qui tienne la route, mais qu'on puisse aussi remettre en question.* » Sans cette réflexion sur notre fonctionnement, on ne sait plus avancer et cela devient très rigide. Travailler en psychiatrie, c'est un équilibre constant à rechercher, une pensée évolutive, une confrontation à soi-même en tant que soignant aussi.

Un autre aspect important du travail en psychiatrie est le travail en équipe. Le Dr Schepens a toujours travaillé dans le secteur hospitalier. Personne ne peut estimer avoir toutes les connaissances.

Parfois, on imagine que face à un problème, il y a une solution, et donc un traitement. C'est beaucoup plus compliqué que cela. Nous ne sommes pas, ici, en tant que soignants, dans une optique de savoir et d'imposer une explication définie de son problème au patient.

Le Dr Schepens nous parle de la métaphore du cristal. A la manière du cristal, les fragilités du psychisme ne se voient que lorsque le cristal tombe et se brise. La plupart des gens sans problèmes psychiatriques n'ont sans doute pas été confrontés à des difficultés de vie avec une vulnérabilité psychique... Il faut travailler avec soi, et se connaître, pour aider les autres.

A la clinique, une ambiance de travail particulière s'est mise en place. On propose une offre de soins dans laquelle cette ambiance se reflète. Ce n'est pas organisé de manière hiérarchique où le psychiatre décide, l'infirmière exécute, la psychologue passe des tests, par exemple. L'organisation est plutôt transversale, collaborative. On travaille en équipe. Chacun a sa place, sa vision, et a toute son importance. Les contacts informels ont aussi tout leur intérêt. On essaie de ne pas être prisonnier d'un récit théorique ou d'une école...

« Une forme de théorie qu'on a ici... c'est qu'il n'y en a pas... ! » Nous avons des référents théoriques très différents, tels une boîte à outils, que l'on adapte en fonction de l'histoire de chaque personne. C'est travailler de manière globale et prendre l'individu en particulier. Le conseil d'administration soutient cette vision créative et soutient les différents projets menés par la direction et les équipes soignantes.



L'idée est de ne pas non plus rendre les personnes dépendantes des structures psychiatriques. Il est parfois plus utile de prendre le temps, de permettre une hospitalisation de jour plus longue, par exemple, que d'envoyer les personnes de structure en structure.

Voilà un bref résumé des échanges intéressants que nous avons pu avoir avec le Dr Schepens. Son bureau regorge d'objets et affiches en tout genre, ce qui ne correspond certainement pas à la vision que vous pouvez avoir d'un psychiatre conventionnel ! Nous le remercions encore pour sa précieuse collaboration !

Antimorososcope

Parce que mourir de rire est plus sympa que mourir tout court :-)

Bélier (21 mars – 20 avril) : Si vous avez du mal à dormir, comptez les béliers au lieu des moutons, ça vous changera.

Taureau (21 avril – 21 mai) : Arrêtez de vous morfondre et enlevez de votre tête cet entonnoir qui vous fait broyer du noir !

Gémeaux (22 mai – 21 juin) : Vous avez une double personnalité ? No stress, le psychiatre va vous donner une double dose de médicaments pour vous et votre copain imaginaire.

Cancer (22 juin – 22 juillet) : Ah non, vous n'êtes pas au bon endroit ici, ils ne s'occupent pas de métastases mais de dérèglements neurologiques.

Lion (23 juillet – 22 août) : Si vous aimez tourner comme un lion en cage, pas de panique, il y a une chambre d'isolement qui est mise à votre disposition.

Vierge (23 août – 22 septembre) : N'y pensez même pas, les relations sexuelles sont interdites entre les patients et/ou le personnel.

Balance (23 septembre – 22 octobre) : On a mal dosé vos médicaments ce matin. Ne vous étonnez pas si vous avez des troubles, on s'est rendu compte qu'on vous a donné 300mg de Zerosequel.

Scorpion (23 octobre – 22 novembre) : Vous aimez piquer ? Mais si vous souhaitez l'être aussi, vous êtes au bon endroit.

Sagittaire (23 novembre – 21 décembre) : Si vous vous sentez stressé et désarçonné devant les obstacles, pensez à l'hippothérapie. Nul besoin d'être une flèche pour en faire, le but n'est pas de remporter le tiercé.

Capricorne (22 décembre – 20 janvier) : Osez penser que vous allez vous en sortir et gardez en tête que sans camisole, la vie est plus folle !

Verseau (21 janvier – 19 février) : Pendant tout le trimestre, l'hôpital organise un concours de larmes : le patient qui en verse le plus dans son seau gagne un an d'abonnement à « Top Santé ».

Poisson (20 février – 20 mars) : Ne vous en faites pas, si vous n'êtes plus dans votre milieu aquatique habituel, le personnel soignant fera en sorte que vous vous sentiez comme un poisson dans l'eau.

Corbeau (29 février de 00h00 à 23h59) : Vous seul êtes capable de passer sous l'échelle de Richter et de faire trembler tout l'hôpital.

Sudoku

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

Règle du jeu

Un sudoku est une grille de neuf cases sur 9. La grille comporte 9 lignes, 9 colonnes et 9 régions carrées de 3x3.

Vous devez compléter la grille avec des chiffres de 1 à 9 sans répétition d'une même valeur dans une même ligne, une même colonne ou une même région.

La résolution d'un sudoku fait appel à la logique. Aucun calcul mathématique n'est nécessaire pour trouver la solution.

Mots à caser

Définitions

1 : Médecin spécialiste des maladies mentales

2 : Partie de la médecine qui enseigne la manière de traiter les maladies

3 : Grandeur mesurable permettant de donner la tension, la température ou la saturation

4 : Traitement des maladies et des affections graves ou chroniques

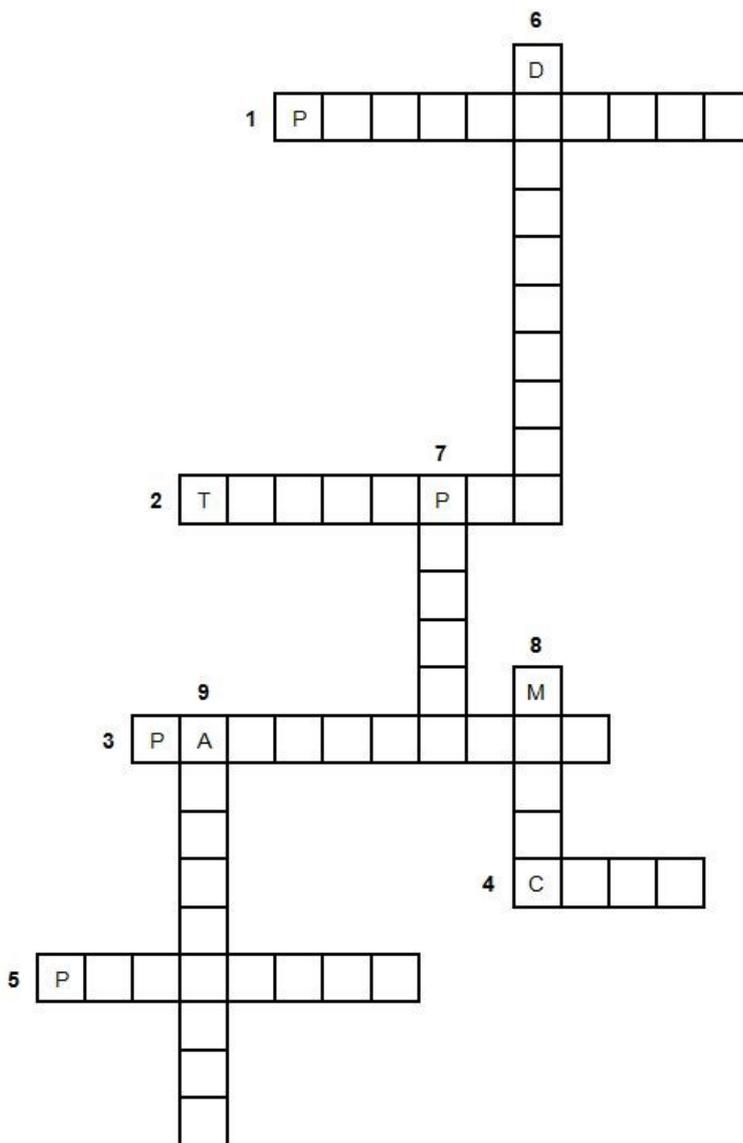
5 : Personnes recevant une attention médicale ou à qui est prodigué un soin

6 : Science ayant pour objet l'étude de la valeur alimentaire et de la nutrition

7 : But ou objectif à atteindre à plus ou moins long terme

8 : Mot familier de « médicament »

9 : Actes coordonnés en vue d'un processus d'apprentissage



Pour celles et ceux qui souhaitent rejoindre notre équipe, n'hésitez pas à venir lors de nos prochaines réunions bimensuelles. La prochaine aura lieu le 7 janvier 2020 au troisième étage à 13h30.

Ont participé à la rédaction de ce journal :

Stéphanie, Laurence, Maria, Florence, Antoine, Anne-Laure, Jean-Baptiste, Michelle, Dominique, Elodie, William, Patrick, Eric, Laurence, Youcef, Urska, Cécile, Alice, Martine, Michel, Carole, Carine, Léo, Maryne, Delphine, Mansourah, Léa, Bérangère, Nathalie, Irys, Mégane.



MERCI À TOUS



Logo réalisé par Laurence et Mélanie de la Renouée.

Journal « Le Sérotonique »
leserotoniquejournal@silva-medical.be

Clinique de la Forêt de Soignes
Chemin du Sanatorium, 1—1310 La Hulpe
Éditeurs responsables : Carine Smit & Dr Pierre Schepens
Ne pas jeter sur la voie publique.