

«La psychiatrie, ce n'est pas raconter sa vie. Ce n'est pas parce que les patients parlent de leur existence qu'ils vont aller mieux»



Marquer les esprits et faire passer un message. Mardi 22 novembre, le plan de Yann Hodé, nouveau directeur médical des Services psychiatriques Jura bernois-Bienne-Seeland a bien fonctionné. Cet Alsacien d'adoption a convié la presse à un audit des deux directeurs de la clinique psychiatrique de Bellelay par les patients eux-mêmes, une séance qui s'est terminée par un vote de confiance.

Les questions étaient variées: faut-il forcément passer par des traitements médicamenteux? N'est-ce pas une façon de faire taire les gens? Pourquoi n'y a-t-il pas de salle de sport, de wi-fi, de machine à laver le linge? Pourquoi voit-on aussi peu de psychologues? Pourquoi, depuis mon arrivée il y a dix jours, n'ai-je vu qu'une fois un médecin, celui qui était de garde? Un de ses buts était de transmettre un message au personnel: «Les vrais chefs, ce sont les patients et nous sommes à leur service.» Son intention était aussi de donner symboliquement le pouvoir aux malades, «sinon ils ne pourront pas se reprendre en main». Arrivé le 1er août à son nouveau poste, dans une institution qui a dû licencier un quart de son personnel en dix-huit mois et qui sera privatisée dès le 1er janvier 2017, ce fils d'enseignants ne s'en cache pas: il veut secouer le cocotier. Sous ses airs doux et son sourire juvénile, ce psychiatre n'a pas la langue dans sa poche et sait où il veut aller. Il a l'intention de changer la pratique des soins.

«La psychiatrie, ce n'est pas raconter sa vie. Ce n'est pas parce que les patients parlent de leur existence qu'ils vont aller mieux.» Voilà qui est dit. On l'aura compris, l'homme n'est pas adepte des interminables psychothérapies. Il souhaite également recentrer «les soins sur les soins», soit externaliser l'art-thérapie ou toutes les activités annexes – aller faire des courses ou boire le café avec les patients – très coûteuses lors-

qu'elles sont dispensées par des professionnels. «Je veux remettre le soignant à son niveau de compétence...» Son credo? Une approche plus scientifique de la maladie et l'emploi de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Depuis son arrivée, il donne d'ailleurs des formations collectives et individuelles à Bellelay, notamment pour traiter les dépressions dont la majorité, selon lui, peuvent être corrigées en 20 séances.

«Il y a beaucoup de dépressions non traitées, ou pas bien traitées. On sait comment appliquer des programmes de prise en charge dans les équipes de haut niveau, mais très peu de soignants maîtrisent ces techniques dans la psychiatrie en général.» En passant, il lance une pique aux psychiatres qui ont des listes d'attente de trois mois.

«Ce ne sont pas nécessairement de bons médecins. Cela veut dire qu'ils s'organisent pour que leur

Le psychiatre qui secoue le cocotier

YANN HODÉ

Nouveau directeur médical des Services psychiatriques Jura bernois-Bienne-Seeland, l'Alsacien d'adoption a organisé un premier audit des directeurs de la clinique psychiatrique de Bellelay par les patients. Tout un symbole

SABINE PIROLT
@PiroltSabine

cabinet soit plein. S'ils font revenir leurs patients tous les mois, c'est pour le tiroir-caisse.»

Evidemment, il s'agit d'en savoir un minimum sur le patient avant de l'aider: à quel âge il a eu sa première dépression, combien il en a vécu, les traitements qui ont marché, son rapport aux médicaments. Peut alors commencer le travail de déprogrammation. «Notre cerveau est préconditionné lorsqu'on est déprimé. Le déprimé rumine toujours les mêmes pensées négatives, c'est plus fort que lui. Quels sont les signes qui déclenchent quel type de pensées? Il faut l'aider à les repérer et à déconditionner son cerveau en faisant des exercices pratiques.»

Né à Lille, ce passionné de maths savait à 10 ans qu'il voulait devenir médecin et à 14 ans qu'il se spécialiserait dans la psychiatrie, notamment pour comprendre le fonctionnement du cerveau. Il mène des études brillantes – une thèse en médecine, une autre de

PROFIL

1961 Naissance à Lille.

1985 Internat en psychiatrie.

1988 D.E.A. (master) en informatique.

1989 Année de recherche au Brookhaven National Laboratory (New York), dans l'équipe du Pr Nora Volkow, et thèse de médecine.

2000 Thèse de sciences en neurobiologie.

sciences en neurobiologie, un master en informatique, une maîtrise en biologie humaine option biochimie et quatre certificats de statistiques.

Il passe une année à New York dans le laboratoire de la neuroscientifique Nora Volkow, rentre en France pour mettre en place ce qu'il y a appris. Lance le programme Profamille à l'hôpital psychiatrique de Rouffach, en Alsace, pour former et aider les proches de patients souffrant de schizophrénie, enseigne à Strasbourg. Forme des équipes hospitalières et se retrouve même sur le plateau de Jean-Luc Delarue, avec des patients, pour déstigmatiser la schizophrénie.

Sa carrière à Rouffach durera quinze ans. Responsable d'unité clinique, il a contribué à faire de cet hôpital psychiatrique un centre atypique de renommée internationale. «J'avais monté beaucoup de choses, créé des structures médico-sociales. Puis pour des raisons internes, beaucoup de projets ont été bloqués et je ne recevais plus de moyens. Je suis tombé en dépression.» Il choisira de prendre des médicaments pour remonter la pente. C'est durant cette période que l'infirmier-chef de Bellelay viendra lui proposer le poste de directeur médical. Outre le fait d'être éloigné de son épouse informaticienne, Yann Hodé avoue avoir hésité pour une raison qui peut paraître abracadabrante: son groupe de danse africaine en Alsace. Il en fait depuis sept ans.

«Au début, j'étais en échec toutes les 5 minutes, comme mes patients dans tous les aspects de leur vie. Aujourd'hui, lorsque je vois des débutants arriver, je me dis que j'ai progressé. Un jour, ma prof m'a même félicité car j'avais retenu le début de la chorégraphie. Je ne suis pas dupe, mais j'ai retenu son compliment tout le reste de l'année! L'effet récompense est très important pour le cerveau. On sait aujourd'hui qu'entre le bâton et la carotte, le bâton est moins efficace...» ■

Un jour, une idée

Les chaussettes les plus solides du monde



SÉBASTIEN LADERMANN
@SLadermann

Les détails n'en sont pas toujours. On se souvient notamment de l'épisode tragicomique de la chaussette trouée de «J6M». Jean-Marie Messier nonchalamment allongé sur une double page de *Paris Match*, orteil à l'air; l'article avait fait grand bruit sous le titre «Le nouveau nabab». Si tout un chacun n'a pas la prétention d'occuper le devant de la scène médiatique, force est de constater que pareille mésaventure vestimentaire n'est pas rare et n'épargne personne.

A l'heure de choisir les chaussettes à déposer au pied du sapin, ou de la cheminée, afin de servir d'écrin aux cadeaux que le Père Noël voudra bien y déposer, mieux vaut opter pour une

paire solide. Le problème? Bien souvent, les modèles les plus raffinés sont aussi les plus fragiles. Cachemire, soie et autres matières précieuses ne riment pas avec durabilité. Ainsi les gentlemen sont-ils confrontés à un problème frisant la quadrature du cercle: préciosité ou solidité?

Mazarin propose heureusement depuis peu une solution inédite. Le célèbre fabricant des chaussettes vertes des académiciens français confectionne des mi-bas en fil d'Ecosse (72%) plus épais, et par conséquent plus robuste, renforcé par l'utilisation de polyamide (26%). La même matière dont sont faites les amarres de bateaux, c'est dire! Un soupçon d'élasthanne (2%) confère au mélange de fibres élasticité et confort. La résistance à l'abrasion de cette

gamme intitulée «super-solides» a été testée selon une méthode hautement scientifique. Résultat: Mazarin proposerait rien de moins que les chaussettes les plus solides du monde! Difficile, pour l'élégant, de rester insensible à cette nouveauté qui conjugue habillement confort, agrément et longévité.

Le site internet «Mes chaussettes rouges» commercialise toute la gamme Mazarin et livre en Suisse par voie postale. Reste à choisir la couleur: aubergine-lilas, marine-roi, vert académie, bordeaux-bleu ciel ou encore... rouge de circonstance. Attention toutefois que le Père Noël, en fin connaisseur, ne reparte pas avec! ■

Mes chaussettes rouges: chaussettes homme de luxe, la paire dès 20 euros, www.meschaussettesrouges.com