

CRISE PSYCHIQUE QUE FAIRE ?

Français

TABLE DES MATIÈRES

Crises et maladies psychiques : nul·le n'est à l'abri.	6
Quels peuvent être les symptômes et les signes d'une crise psychique ?	8
Quels sont les facteurs favorisant ou déclenchant ?	9
J'ai besoin d'aide !	11
À qui m'adresser ?	13
Quelles sont les formes d'aide et de soins disponibles ?	18
Qui met en œuvre les traitements spécifiques?	21
Qui paie ?	23
Chaque parcours thérapeutique est unique	25
Informations juridiques à l'usage des personnes actives	26
Publications de Pro Mente Sana	31

Cette brochure s'adresse indifféremment à toute personne, le langage inclusif est appliqué à l'ensemble du texte.

La Fondation suisse Pro Mente Sana et l'association romande Pro Mente Sana diffusent des informations et des conseils sur la santé et les maladies psychiques. Elles défendent les intérêts et les droits des malades.

L'association romande Pro Mente Sana défend les droits et intérêts des personnes souffrant d'une maladie ou d'un handicap psychiques. À ce titre, nous offrons une écoute et dispensons des permanences de conseil psychosocial et juridique gratuites et anonymes. Nous orientons les personnes vers des structures, associations et professionnel-le-s approprié-e-s. Nous n'effectuons en revanche pas de prise en charge ni de suivi.

Nous éditons des guides et des brochures thématiques. Notre liste des publications et notre site internet donnent un aperçu de notre offre.

Pro Mente Sana

Suisse romande, conseil psychosocial en français

Pro Mente Sana association romande

Conseil psychosocial

Tél. : 0840 000 062

Lundi, mardi et jeudi, 10h - 13h

www.promentesana.org

Conseil juridique

Tél. : 0840 0000 061 (tarif local) / 022 718 78 41

Lundi, mardi et jeudi 10h - 13h

Suisse alémanique, conseil psychosocial en allemand

Fondation Pro Mente Sana

Tél. : 0848 800 858 (tarif local)

Lundi, mardi, mercredi, 9 h-12 h et 16 h 30-19 h 30

Jeudi, vendredi, 9 h - 12 h et 14 h - 17 h

www.promentesana.ch

Suisse italienne, conseil psychosocial en italien

Fondazione Pro Mente Sana, sezione Ticino

Tél. : 091 646 83 49

Lundi au vendredi, 9h - 12h et 13h30 - 17h

www.promentesana.ch

CRISES ET MALADIES PSYCHIQUES : NUL·LE N'EST À L'ABRI.

«Cela fait déjà trois mois que je suis sans entrain, fatiguée, lessivée.»

Monique, 37 ans

«La nuit, je n'arrive pas à dormir et je suis hanté par des pensées obsédantes. Le matin, vidé de toute énergie, je n'arrive pas à me lever.»

Norbert, 64 ans

«J'ai des angoisses dont je ne connais pas la cause.»

Marcel, 48 ans

Ces états vous sont-ils familiers ? Avez-vous le sentiment de perdre pied, de ne plus avoir prise sur les choses ?

Le moral a ses hauts et ses bas. Mais qu'en est-il si l'on n'arrive plus à remonter la pente ? Il y a lieu de penser que l'on a basculé dans une crise psychique. Celle-ci peut être le signe que l'on doit changer quelque chose à sa vie, mais elle peut aussi être le stade précurseur d'une maladie psychique.

Selon le dernier rapport de l'Observatoire suisse de la santé, 15 % des personnes interrogées en Suisse sont affectées par des problèmes psychiques moyens à graves. Il en ressort également que 13,8 % de la population résidente suisse aurait besoin d'une thérapie psychiatrique ou psychologique mais que seule 6 % suit un traitement, ce qui laisse 7,8 % de la population sans soins. Nombre de personnes concernées par un trouble psychique ne se font pas aider, soit parce qu'elles ne sollicitent pas d'aide professionnelle, soit parce que les professionnel·le·s ne diagnostiquent pas leur maladie.

Bien des personnes souffrent une fois dans leur vie d'une crise ou d'une maladie psychiques qu'elles ne peuvent pas toujours surmonter par leurs propres moyens.

Nombre d'entre elles viennent à bout de leurs difficultés par elles-mêmes. Mais quand les ressources personnelles ne suffisent plus, la consultation d'une personne de confiance s'impose.

Reconnaissez votre souffrance et ayez l'audace d'entreprendre quelque chose ! Adressez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui vous écoute.

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES D'UNE CRISE PSYCHIQUE ?



Les crises psychiques peuvent se manifester sous diverses formes. La façon dont elles sont vécues et perçues diffère d'une personne à l'autre.

Une crise psychique n'est ni un caprice ni un échec personnel.

Crises et maladies psychiques surviennent souvent dans des contextes particuliers. Difficultés personnelles, expériences éprouvantes, surmenages prolongés sont autant de circonstances prédisposantes. Mais une souffrance psychique peut surgir de façon soudaine et inopinée.

Il est parfois difficile de distinguer une crise psychique d'un passage à vide que chaque personne peut expérimenter et qui est passager. Si vous avez un doute, consultez un spécialiste en qui vous avez confiance.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANTS OU DÉCLENCHANTS ?

- Exigences professionnelles élevées – pression liée à la performance ou aux délais, conditions éprouvantes sur le plan physique ou psychique.
- Sollicitations multiples (d'ordre professionnel, domestique, éducatif).
- Soucis financiers, revenu modique ou peur de perdre son emploi.
- Périodes particulières de la vie qui, comme l'enfance, le départ à la retraite ou le grand âge, exposent davantage à une crise ou une maladie psychiques.
- Chez la femme, la grossesse, le post-partum ou encore la ménopause sont des périodes de vulnérabilité émotionnelle et physiologique.
- Tiraillement, à l'adolescence, entre des exigences multiples : peur de ne pas répondre aux attentes de l'école ni à celles des pairs – la privation de reconnaissance par ces derniers pouvant aller jusqu'au harcèlement.
- Conflits persistants au sein du couple ou de la famille.
- Deuils en tant que coupures profondes dans le cours d'une vie.
- Le stress pré-migratoire (l'expérience de la guerre, de la violence, de la destruction et de la torture dans le pays d'origine ainsi que celle de la fuite peuvent être traumatisantes).
- Expérience migratoire en tant que source de stress durable, surtout si elle est jonchée d'épreuves et de difficultés, comme :
 - la séparation d'avec sa famille et ses ami-e-s proches ;
 - un statut de séjour précaire et l'incertitude qui en résulte ;
 - l'absence de reconnaissance sociale, l'expérience du racisme et de la discrimination ;
 - le manque de possibilités et de chances d'intégration professionnelle et sociale ;
 - des appréhensions pour l'intégration des enfants ;

- une inquiétude pour les proches resté-e-s au pays ;
- une maîtrise insuffisante de la langue.
- Tout vécu traumatique ou stress psychique sévère, même très ancien (accident, violences, maladie, etc.).

Comme toute maladie, une crise psychique peut être favorisée ou déclenchée par des facteurs particuliers.

Bien qu'il y ait des facteurs de risque qui touchent la santé mentale, il y a aussi des facteurs protecteurs. En effet, le fait de se sentir soutenu-e et en lien avec les autres, de bien dormir, d'avoir un emploi stable ou encore la scolarisation permettent de faire face aux épreuves avec plus de résilience.

J'AI BESOIN D'AIDE !

«J'ai déjà tout essayé et, pourtant, je ne vais pas mieux.»

Valérie, 55 ans

«J'ai l'impression d'être dans une impasse dont je ne sais plus comment sortir.»

Albert, 71 ans

«Ma compagne ne comprend pas mon problème. Et je n'ai sinon personne à qui me confier.»

Dominique, 28 ans

Lorsque de telles pensées vous assaillent régulièrement, le moment est venu de vous faire aider.

Le besoin d'aide est nécessaire lorsque la souffrance dure trop longtemps, est trop intense ou gêne fortement le quotidien et ses activités. Il est aussi important de rester conscient-e de ses ressources et ses compétences afin de les développer et prendre soin de sa santé mentale.

Il est parfois difficile de s'avouer que l'on a besoin d'aide.

Crises et maladies psychiques font encore l'objet de préjugés, et trop de représentations erronées subsistent à leur sujet. Aussi les personnes concernées craignent-elles d'être cataloguées comme des cas difficiles ou perçoivent-elles comme un échec leur incapacité à surmonter seules leurs difficultés.

Se faire aider n'est pas un aveu de faiblesse, mais une démarche courageuse.

La gestion de situations difficiles met chacun aux prises avec ses limites. Celles-ci varient d'une personne à l'autre. Le recours à un-e intervenant-e externe peut aider à les surmonter et, ainsi, ouvrir la voie à un changement positif.

Le premier pas vers la résolution de ses problèmes psychiques est la consultation d'un-e spécialiste sous l'une des formes suivantes :

- un entretien téléphonique pendant lequel votre anonymat est préservé (devoir de discrétion) ;
- un rendez-vous en présentiel avec un-e professionnel-le de santé en qui vous avez confiance.

«Voilà des semaines qu'une souffrance me mine de l'intérieur. Je me sens triste et j'ai mal partout.»

Claude, 23 ans

À QUI M'ADRESSER ?

Notez que tou-te-s les professionnel-le-s sont soumis-es au devoir de discrétion.

• Un-e médecin de confiance

Il peut s'agir de votre médecin généraliste, mais aussi d'un-e spécialiste en psychiatrie et psychothérapie.

• La Main Tendue – 143

Aide téléphonique anonyme en situation de crise (français, allemand, italien)

La Main Tendue offre une écoute à des personnes qui ont besoin d'une aide immédiate. Vous pouvez confier à une personne ce qui vous pèse, sachant que l'anonymat est garanti. Assurée 24 heures sur 24, la permanence de La Main Tendue est un premier interlocuteur pour les personnes en souffrance, indépendamment de leur culture ou de leur religion.

Tél. : 143

www.143.ch

La Main Tendue propose aussi son assistance par courriel <https://www.143.ch/fr/Aide/Aide-par-mail> (réponse dans un délai de 48 heures) et chat individuel <https://www.143.ch/fr/Aide/Aide-par-tchat>

• Teléfono de la esperanza en Suiza (español)

L'association Teléfono de la esperanza s'occupe de la santé émotionnelle des personnes. Elle les écoute et les oriente dans les moments difficiles et/ou dans les situations de crise. L'anonymat de la personne y est préservé.

Tél. : 043 817 65 65

<https://telefonodelaesperanza.ch/>

• Aide pour enfants et adolescent-e-s – 147

Aide anonyme en situation de crise (français, allemand, italien)

L'assistance téléphonique et le conseil par chat sont destinés à des enfants et des adolescent-e-s en crise ou en difficulté. La permanence est assurée 365 jours par an et 24 heures sur 24. Sur demande, les entretiens restent anonymes.

Le site internet contient de nombreuses ressources sur les sujets qui préoccupent les enfants et les adolescent-e-s.

Tél. : 147

<https://www.147.ch/fr/>

<https://www.ciao.ch/>

<https://www.projuventute.ch/fr>

• Services sociaux

Les assistant-e-s sociaux-ales des villes, communes ou cantons constituent un relais éprouvé pour divers problèmes.

Vous pouvez également consulter le site internet de Caritas ou celui du Centre social protestant (CSP).

<https://www.caritas.ch/fr/accueil.html>

<https://csp.ch/>

• Aide spirituelle des communautés religieuses

Un-e membre de votre communauté religieuse chargé-e du soutien spirituel peut être un-e premier-ère interlocuteur-riche et un-e conseiller-ère de choix dans des situations difficiles.

Offres destinées à la population migrante

Consultations pour migrants

Dans des grandes villes telles que Bâle, Berne, Genève, Lausanne, Winterthour et Zurich, les cliniques et polycliniques psychiatriques ainsi que d'autres institutions proposent des consultations psychiatriques et psychologiques aux migrant-e-s, en recourant si nécessaire aux services d'un-e interprète. Ce-tte dernier-ère est également soumis-e au devoir de discrétion.

Genève

• Médecine de premier recours

Programme de santé migrants (PSM)

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1211 Genève 14

Tél. : 022 372 33 33, du lundi au vendredi de 9 h 00 à 11 h 30 et de 14 h 00 à 17 h 00.

Le mercredi uniquement de 14 h 00 à 17 h 00.

<https://www.hug.ch/consultation/programme-sante-migrants>

• Consultation pour victimes de la torture et de la guerre (CTG)

Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)

Département de médecine de premier recours

Boulevard de la Cluse 75

1205 Genève, 2e étage

Tél. : 022 372 96 41

uimpv.violences@hcuge.ch

<https://www.hug.ch/medecine-premier-recours/consultation-pour-victimes-torture-guerre-ctg>

• Appartenances Genève

Boulevard St-Georges 72 – 1205 Genève

Tél. : 022 781 02 05

appartenances@appartenances-ge.ch

www.appartenances-ge.ch

• Association Pluriels

Contact centre-ville

Rue des Voisins 15 (3e étage)

Case postale 20

1211 Genève 4

Tél. : 022 328 68 20

Contact Meyrin

Gilbert-Centre

Av. de la Prulay 2bis

1217 Meyrin

Vendredi

Tél. : 022 785 34 78

• Association genevoise pour l'ethnopsychiatrie

Maison Internationale des Associations

Rue des Savoises 15

1205 Genève

Tél. : 079 126 62 22

• Pôle Cité FPSE

Uni Mail

Bureaux 6183-6197

Boulevard du Pont-d'Arve 40

1211 Genève 4

Tél. : 022 379 80 65

Vaud

• Unité Psy&Migrants

Consultations de Chauderon

Place Chauderon 18

1003 Lausanne

Tél. : 021 314 66 33 ou 079 556 17 89

<https://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/unite-psymigrants>

• Appartenances Vaud

Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)

Rue des Terreaux 10 (3e étage)

1003 Lausanne

Tél. : 021 341 12 50

info@appartenances.ch
www.appartenances.ch

- **Liste des psychothérapeutes maîtrisant une langue étrangère**

Éditeur : association suisse des psychothérapeutes (ASP)

Tél. : 043 268 93 00

www.psychotherapie.ch

- **Pour faire appel à un-e interprète communautaire :**

Tél. : 021 341 12 51

interpretariat@appartenances.ch

<https://www.appartenances.ch/activites/interpretariat-communautaire>

- **Entraide protestante Suisse (EPER)**

Programme Âge et migration dans les cantons de Vaud et Genève

<https://www.eper.ch/project-explorer/age-et-migration-1>

Vaud

Chemin de Bérée 4a, Case postale 536 – 1001 Lausanne

Tél. : 021 613 40 70

Genève

Rue de l'Orangerie 1 – 1202 Genève

Tél. : 022 918 00 90

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure

Psychothérapies.

Aide d'urgence dans les situations de crise aiguë

Numéro d'appel d'urgence

En cas d'urgence vitale due à un accident ou à une maladie, composez directement le numéro d'appel d'urgence 144.

Service médical de garde

Si vous ne pouvez pas joindre votre médecin généraliste, adressez-vous au service médical de garde. Vous pouvez obtenir le numéro de téléphone de celui qui dessert votre lieu de résidence en contactant le service de renseignements téléphoniques (1811).

Il est également possible d'obtenir ces informations sur internet.

Service des urgences

Il est possible de se présenter aux urgences de l'hôpital le plus proche. Tout service des urgences accueille des personnes en crise psychique.

Services psychiatriques ambulatoires

Les services psychiatriques externes, les centres de crise, les policliniques psychiatriques, etc. sont des structures d'accueil dirigées par des médecins. La plupart des cantons sont dotés de tels services, dont certains sont spécialisés dans la prise en charge des enfants et des adolescent-e-s et d'autres dans celle des adultes.

Pour des renseignements plus précis en français pour la Suisse romande

Pro Mente Sana association romande

Conseil psychosocial

Tél. : 0840 000 62 (tarif local) ou 022 718 78 42

Lundi, mardi et jeudi, 10 h - 13 h

www.promentesana.org

Pour des renseignements plus précis en allemand pour la Suisse alémanique

Fondation Pro Mente Sana

Tél.: 0848 800 858 (tarif local)

www.promentesana.ch

QUELLES SONT LES FORMES D'AIDE ET DE SOINS DISPONIBLES ?

La prise en charge de la souffrance psychique mobilise des ressources aussi diverses que médicaments, psychothérapie et assistance sociale.

Les traitements médicamenteux : en quoi sont-ils utiles ?

La prise d'un médicament ne s'impose pas toujours. La prescription par le-la médecin d'un somnifère ou d'un tranquillisant peut toutefois procurer un grand soulagement en cas d'insomnie ou d'agitation sur une période prolongée. Le traitement des dépressions et de l'anxiété passe par l'administration de médicaments spécifiques, dits psychotropes. Si ces substances ne permettent pas à elles seules d'obtenir une guérison, elles peuvent toutefois atténuer les symptômes et améliorer l'état de la personne. Il importe de suivre rigoureusement les prescriptions du-de la médecin et de faire le point avec lui-elle sur l'effet du médicament.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à nos brochures *Les Médicaments psychotropes – Informations pour un usage éclairé des psychotropes* et *Diminuer et arrêter les antipsychotiques*.

La psychothérapie

La psychothérapie consiste à agir sur le psychisme dans un but thérapeutique. Elle offre un espace protégé dans lequel vous pouvez parler de ce qui vous préoccupe et vous pèse, exprimer vos sentiments et vos pensées. Pratiquée par un-e psychiatre ou un-e psychologue, la psychothérapie peut être l'occasion d'expériences et d'apprentissages nouveaux, susceptibles d'induire des changements durables dans votre vie. Elle peut par exemple vous aider à maîtriser vos peurs, à retrouver le sommeil, à oser aller vers les autres et à mieux aborder épreuves et défis.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure *Psychothérapies*.

La thérapie corporelle

Mouvement et respiration sont considérés comme l'expression de l'âme. Aussi tensions et douleurs physiques peuvent-elles révéler une souffrance psychique. En apprenant, dans le cadre d'une thérapie corporelle, à relâcher votre corps et à maîtriser votre respiration, vous pouvez agir sur votre bien-être psychique.

L'assistance sociale et économique

Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier d'une aide concrète à la gestion de vos difficultés et de vos conflits. Il peut s'agir d'une consultation médicale avec des proches, votre employeur ou les autorités. Des professionnel-le-s (médecins, psychologues, services sociaux et ergothérapeutes) cherchent avec vous des solutions à vos divers problèmes au quotidien.

Y a-t-il d'autres formes d'aide ?

Médecines complémentaires

Il est possible de recourir, en appoint à la médecine occidentale traditionnelle, à des méthodes thérapeutiques dites complémentaires telles que l'homéopathie et la médecine chinoise.

Groupes d'entraide

Des personnes présentant des problèmes similaires se regroupent pour se rencontrer, partager leurs expériences et se conseiller.

<https://www.infoentraidesuisse.ch/shch/fr.html>

Aide spirituelle

Comme mentionné à la page 14, un-e membre de votre communauté religieuse chargé-e du soutien spirituel peut vous assister et vous accompagner.

Les proches peuvent-ils-elles obtenir de l'aide ?

La réalité de la souffrance psychique est éprouvante pour l'entourage, qui peut se sentir dépassé et démuné.

Proches, conjoint-e-s et ami-e-s ont parfois du mal à composer avec l'état d'une personne en proie à une crise ou une maladie psychiques. Leur difficulté à comprendre et à accepter peut être à l'origine d'une détresse, d'un sentiment d'impuissance, voire de récriminations à l'égard du-de la malade comme : « tu es paresseux-se », « tu ne veux pas travailler », « tu n'as pas de volonté ».

Les proches peuvent aussi bénéficier d'une aide professionnelle. Ils-elles sont à même d'obtenir conseil et écoute auprès des permanences téléphoniques et de leur médecin généraliste. Les professionnel-le-s sauront leur donner des pistes utiles.

<https://proches-aidants.ch/>

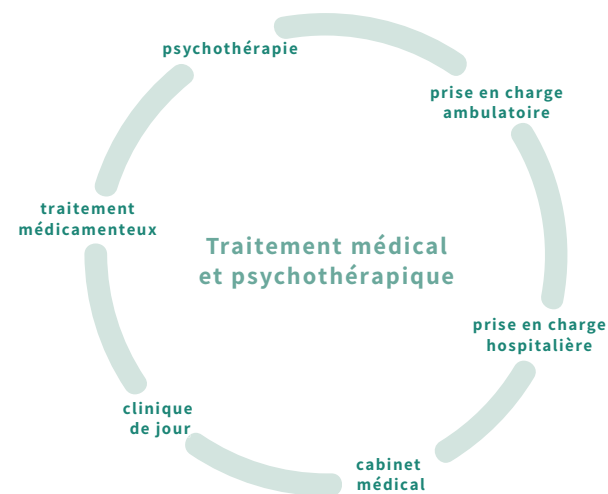
Divers groupes d'entraide pour proches existent également dans les cantons. Le conseil psychosocial de Pro Mente Sana peut vous renseigner (voir page 5).

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure *Proches d'une personne souffrant de troubles psychiques – Petit guide juridique suisse romand*.

QUI MET EN ŒUVRE LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES?

Que le-la patient-e soit suivi-e par un-e psychothérapeute ou un-e psychiatre, il est important que chaque décision soit prise en partenariat avec un-e spécialiste. Le-la médecin informe par exemple le-la patient-e sur les différents traitements et médicaments existants, mais aussi sur les autres formes d'aide telles que la psychothérapie. La personne concernée fait part au médecin des expériences qu'elle a déjà pu faire lors de traitements précédents, par exemple les médicaments qu'elle a pris, leur dosage et leurs effets. Il est également important que les personnes concernées expriment clairement leurs besoins personnels afin que ceux-ci puissent être pris en considération lors de la prise de décision.

Vue d'ensemble : traitement ambulatoire et psychothérapique



Psychiatres

Les psychiatres sont des médecins titulaires d'une spécialisation en psychiatrie. Leur prise en charge s'effectue sur la base d'un diagnostic psychiatrique et de la médication. À cela peut s'ajouter une prise en charge psychothérapique si le-la médecin possède une formation en psychothérapie.

Psychothérapeutes

Les psychothérapeutes peuvent être des médecins ou psychologues qui justifient d'une formation spécifique en psychothérapie.

Ils-elles interviennent auprès de personnes en proie à une crise ou à des problèmes psychiques pour les aider et les traiter.

L'essentiel : la confiance

Il importe que vous ayez confiance en l'intervenant-e. Il est parfois plus aisé de consulter une personne du même sexe. De même, la communication dans la langue maternelle de la personne concernée peut faciliter le processus. N'hésitez pas à exprimer vos souhaits et vos besoins.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure *Psychothérapies*.

QUI PAIE ?

Le principe est le suivant : toutes les personnes assurées en Suisse ont droit aux prestations de l'assurance de base, qui sont identiques pour toutes les caisses maladie.

À quelle hauteur les frais sont-ils pris en charge par ma caisse maladie ?

Traitement médical et psychiatrique

Votre caisse maladie rembourse les prestations de l'assurance de base. La psychothérapie peut être effectuée chez un-e psychiatre ou chez un-e psychologue sur prescription médicale.

Traitement par des psychologues psychothérapeutes

Le Conseil fédéral a adopté un nouveau modèle de prescription pour le remboursement des psychothérapies exercées par les psychologues-psychothérapeutes pratiquant sous leur propre responsabilité à condition que les séances aient été prescrites par un médecin pour une durée limitée à deux fois 15 séances. À l'issue des 15 séances, le patient devra obtenir une nouvelle prescription et son thérapeute devra tout d'abord adresser un rapport au-la médecin qui a prescrit la thérapie. Après la 30e séance, c'est le-la médecin-conseil de l'assurance qui décide de la poursuite de la psychothérapie. Ce modèle est entré en vigueur le 1er juillet 2022.

En outre, de nombreuses caisses maladie proposent des assurances complémentaires qui assurent la prise en charge partielle des coûts occasionnés par le traitement, pour autant que celui-ci ait été dispensé par un-e psychothérapeute qualifié-e. Renseignez-vous auprès du-de la thérapeute sur les conditions de remboursement dès votre premier contact avec lui-elle.

Médecines complémentaires

Les coûts de ces traitements ne sont pas couverts par l'assurance de base, à l'exception de l'acupuncture, l'homéopathie, la médecine traditionnelle chinoise, la phytothérapie et la médecine anthroposophique et si elles sont prescrites par le-la médecin traitant-e et pratiquées par un-e thérapeute reconnu-e au bénéfice d'une formation spécifique.

De nombreuses caisses maladie proposent des assurances complémen-

taires qui donnent droit à une prise en charge partielle des coûts.
<https://www.assurance-info.ch/quelles-medecines-douces-sont-prises-en-charge-par-la-lamal/>

Qui paie les prestations de conseil et d'aide ?

Si vous ne savez pas précisément qui prend en charge les coûts des prestations auxquelles vous recourez, renseignez-vous auprès d'un-e interlocuteur-riche compétent-e (p. ex. : caisses maladie, service social, services sociopsychiatriques extrahospitaliers).

CHAQUE PARCOURS THÉRAPEUTIQUE EST UNIQUE

Les voies du rétablissement sont aussi diverses que les individus eux-mêmes. Tous les traitements n'agissent pas uniformément chez tout le monde. Il importe que chacun-e ait accès à une prise en charge qui le-la soulage et l'aide à se rétablir. Si certain-e-s reconnaissent l'utilité des psychotropes pour se prémunir contre de nouvelles crises, d'autres préfèrent renoncer à tout traitement médicamenteux et ne souhaitent être accompagné-e-s que par un-e psychothérapeute en cherchant d'autres stratégies pour prévenir les récurrences, maîtriser leurs peurs, réguler une humeur trop fluctuante ou composer avec les voix qui les persécutent.

La guérison n'est pas une trajectoire linéaire.

Les voies de la guérison sont parfois tortueuses. Le rétablissement peut être ponctué d'une nouvelle crise, de la réapparition de certains symptômes ou d'un séjour à l'hôpital. Ne vous découragez pas. Il est établi scientifiquement qu'une fois que le-la patient-e est engagé-e sur la voie du rétablissement, les crises sont de plus en plus espacées et de plus en plus brèves.

Devenir acteur-riche de sa guérison, chercher de l'aide et se frayer sa propre voie : un défi en même temps qu'une chance.

«La consultation d'un psychiatre a été un grand pas pour moi. Aujourd'hui, je suis contente de l'avoir fait. Le psychiatre a passé en revue avec moi les différentes possibilités thérapeutiques. J'ai opté pour un traitement médicamenteux associé à une psychothérapie.

Au début, je n'en ai parlé à personne. J'ai ensuite pris contact avec un groupe d'entraide. Je me suis sentie comprise par ses membres. J'ai appris qu'il n'y a pas de recette miracle. Maintenant, je peux de nouveau rire.»

Adrienne, 43 ans

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure *Recovery – Vers le rétablissement*.

INFORMATIONS JURIDIQUES À L'USAGE DES PERSONNES ACTIVES

Dois-je faire savoir à mon employeur·euse que je suis en crise et que je suis de ce fait momentanément ou partiellement inapte au travail ?

Vous êtes tenu·e de communiquer à votre employeur·euse que votre état de santé vous empêche de vous présenter au travail, mais pas de préciser la nature de vos problèmes. Votre certificat médical ne doit pas non plus faire état du motif de votre incapacité de travail.

Mon incapacité de travail me donne-t-elle droit à des prestations ?

En tant qu'employé·e, vous percevrez pendant une durée déterminée votre salaire ou des indemnités journalières de maladie. Consultez vos polices d'assurance (assurance maladie et assurances privées) pour vérifier que vous avez droit à une indemnité journalière en cas d'incapacité de travail ou de gain.

Mon employeur·euse peut-il·elle me licencier du fait de mes problèmes psychiques ?

En principe, l'employeur·euse peut licencier un·e employé·e sans motiver sa décision. En cas d'incapacité de travail due à des problèmes psychiques, vous bénéficiez toutefois de délais de protection. Renseignez-vous sur l'étendue de vos droits auprès d'un service de conseil juridique tel que celui de Pro Mente Sana.

Mon employeur·euse me suggère de présenter ma démission. Dois-je entrer en matière ?

Si vous démissionnez ou consentez, d'un commun accord avec votre employeur·euse, à la cessation de vos rapports de travail, vous pouvez perdre votre droit à un salaire ou à des prestations d'assurance. Avant d'entreprendre une telle démarche, informez-vous auprès d'un service de conseil juridique.

Pour plus d'informations, vous pouvez vous référer à notre brochure *Troubles psychiques et travail salarié : un aperçu du droit*.

Moyennant une aide adaptée, on peut changer beaucoup de choses. Ne vous laissez pas décourager !

Trouver le·la bon·ne spécialiste s'avère parfois difficile. Les services suivants vous renseigneront gratuitement sur les ressources disponibles près de chez vous.

Prise en charge psychiatrique/psychothérapique

- Adressez-vous à votre médecin généraliste
- **Société suisse de psychiatrie et de psychothérapie (SSPP)**
Tél. : 031 313 88 99
<https://www.psychiatrie.ch/fr/sgpp>

Psychothérapie : mise en relation avec un psychologue/psychothérapeute

- **Fédération suisse des psychologues (FSP)**
Tél. : 031 388 88 00
www.psychologie.ch
- **Association suisse des psychothérapeutes (ASP)**
Tél. : 043 268 93 00
www.psychotherapie.ch
Liste des psychothérapeutes maîtrisant une langue étrangère

Groupes d'entraide

- **Info Entraide Suisse, promotion et information pour l'entraide autogérée**
Laufenstrasse 12, 4053 Bâle
Tél. : 061 333 86 01
Centre romand info@infoentraidesuisse.ch
www.infoentraidesuisse.ch

Prévention du suicide

- <https://www.parler-peut-sauver.ch/>
- **IPSILO** (Initiative pour la prévention du suicide en Suisse qui joue un rôle de relais vers des services nationaux et locaux)
www.ipsilon.ch
- <https://stopsuicide.ch/>

Services d'information juridique (gratuits pour la plupart)

Il convient d'éclaircir les questions juridiques soulevées par les situations de détresse psychique.

- **Inclusion handicap**

Muehlestrasse 14a

3007 Bern

Tél.: 021 323 33 52

<https://www.inclusion-handicap.ch/fr/droit/conseils-juridiques-44.html>

- **Procap**

Rue de Flore 30

2502 Bienne

Tél. : 032 328 73 15

service.juridique@procap.ch

<https://www.procap.ch/fr/prestations/conseil-et-information/conseil-juridique/>

- **Service d'information juridique à proximité de chez vous**

Si vous êtes en quête d'un service d'information juridique à proximité de chez vous, vous pouvez faire une recherche sur internet ou dans l'annuaire téléphonique à partir des mots clés suivants : conseil juridique, permanence-conseil, service social, centres de liaison des associations féminines, syndicats, etc. en conjonction avec migrant, migrante ou migration et le nom de la ville la plus proche de votre lieu de résidence. Ex. : conseil juridique, Lausanne, migration.

Services d'information sur la sante mentale

- **Santé Psy**

<https://www.santepsy.ch/fr/>

- **Minds**

<https://minds-ge.ch/>

PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA

Collection psychosociale



Crise psychique – Que faire ?

Disponible en sept langues
(français, italien, portugais, espagnol,
albanais, serbo-croate-bosniaque et turc)
Pro Mente Sana, Genève rééd. 2023



Recovery – Vers le rétablissement. Maladies psychiques.

Pro Mente Sana, Genève 2011



Témoignages de Recovery – Récits de rétablissements en santé mentale.

Entretiens et textes par Samia Richle
et Ildiko Dao Lamuniera.
Pro Mente Sana, Genève 2012



Le trouble de la personnalité borderline. Comprendre la maladie et trouver de l'aide.

Andreas Knuf
Pro Mente Sana, Genève rééd. 2023



Les troubles bipolaires. Comprendre la maladie et trouver de l'aide.

Ariane Zinder-Jeheber
Pro Mente Sana, Genève 2016



Les médicaments psychotropes – Informations pour un usage éclairé des psychotropes.

Andreas Knuf et Margret Osterfeld
Pro Mente Sana
Genève 2017



Diminuer et arrêter les antipsychotiques

Pro Mente Sana
Genève 2021



L'angoisse et les troubles anxieux. Comprendre la maladie et trouver de l'aide

Ariane Zinder-Jeheber, psychologue
avec la collaboration d'Anthéa Bailleux, psychologue
Pro Mente Sana
Genève 2021



Psychothérapies

Par Evelyne Kolatte
avec la collaboration de Ariane Zinder-Jeheber,
Esther Hartmann, Maïte Laurençon et Anthéa Bailleux
Genève rééd. 2022 révisée et augmentée



La santé mentale S'informer et devenir acteur-ric

Ariane Zinder-Jeheber et Anthéa Bailleux
Genève 2022

PUBLICATIONS DE PRO MENTE SANA

Collection juridique



Directives anticipées – Prévoir une incapacité de discernement, rédiger des directives anticipées.

Shirin Hatam
Pro Mente Sana
Genève rééd. 2014



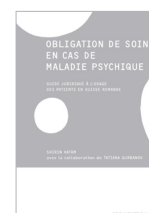
L'incapacité de discernement et ses conséquences économiques

Shirin Hatam
Pro Mente Sana
Genève rééd. 2015



Troubles psychiques et travail salarié : un aperçu du droit

Shirin Hatam
Pro Mente Sana
Genève rééd. 2018



Obligation de soin en cas de maladie psychique. Guide juridique à l'usage des patients en Suisse romande

Shirin Hatam
avec la collaboration de Tatiana Gurbanov
Pro Mente Sana
Genève rééd. 2019



Proches d'une personne souffrant de troubles psychiques. Petit guide juridique suisse romand

Shirin Hatam
avec la collaboration d'Asuman Kardes
Pro Mente Sana
Genève rééd. 2020 révisée et augmentée

