



Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Prévention du suicide chez les personnes requérant·e·s d'asile : réflexions critiques et pistes d'action

Julie Page

Cheffe du bureau de coordination

Le Réseau Santé Psychique Suisse (RSP)

réunit des organisations qui œuvrent en faveur de la promotion de la santé psychique et de la prévention des maladies psychiques.

Organismes responsables



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Gesundheit BAG
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Konferenz der kantonalen Gesundheits-
direktorinnen und -direktoren
Conférence des directrices et directeurs
cantonaux de la santé
Conferenza delle direttrici e dei direttori
cantionali della sanità

Objectifs

- Partager les connaissances et apprendre les uns des autres
- Encourager la collaboration et tirer parti des synergies
- Mettre en avant les bonnes pratiques et la recherche
- Favoriser la collaboration intersectorielle

Nos prestations

- Événements spécialisés et promouvons les échanges
- Entre autres, une réunion d'échange entre les responsables cantonaux de la prévention du suicide – c'est dans ce contexte qu'est née l'idée de ce webinaire
- site web (refonte prévue au printemps 2026), newsletter et communication sur LinkedIn (en cours de développement)
- Collaborations avec des partenaires pour des débats interdisciplinaires
- Participation à des comités d'experts nationaux

Pour plus d'informations sur le
Réseau Santé Psychique Suisse

www.npg-rsp.ch

Précarités et migration forcée

vers une prévention et prise en charge adaptée du risque de suicide

11 juin 2026 – Dr Javier Sanchis Zozaya

Webinair



PRÉVENTION DU SUICIDE DANS LES CENTRES FÉDÉRAUX POUR REQUÉRANTS D'ASILE DE LA REGION SUISSE ROMANDE

RAPPORT DU CONSORTIUM DE RECHERCHE UNISANTÉ – DP-CHUV

Coordonné par Javier Sanchis Zozaya et Sydney Gaultier

Décembre 2021

COMPRENDRE LE MIGRANT FORCÉ

- 40-60% des migrants forcés mineurs et adultes présentent des troubles psychiques
- Au-delà des traumatismes psychologiques, souvent beaucoup de deuils
- Diversité culturelle
- Souvent un sentiment d'impuissance :
 - Barrières linguistiques
 - Difficile à se sentir utile, s'occuper, trouver du travail
 - En attente de retourner au pays ou d'être renvoyé de force
 - Méconnaissance du système
- Impact sur l'intégration: capacité pour se concentrer, mémoriser, être motivé, apprendre et accéder au marché du travail



FACTEURS DE RISQUE : DE LA POPULATION GÉNÉRALE AUX MIGRANTS FORCÉS

POPULATION GENERALE

- Événement stressant (>80% des cas)
- Déficience d'intégration sociale
- Antécédents personnels (10-30x) et familiaux (4x) de suicide
- Troubles mentaux. Dans 90% des suicides, la personne avait un trouble psychiatrique
- Troubles physiques et douleurs chroniques.
- Consommation de substances.
- Difficulté d'accès aux soins.

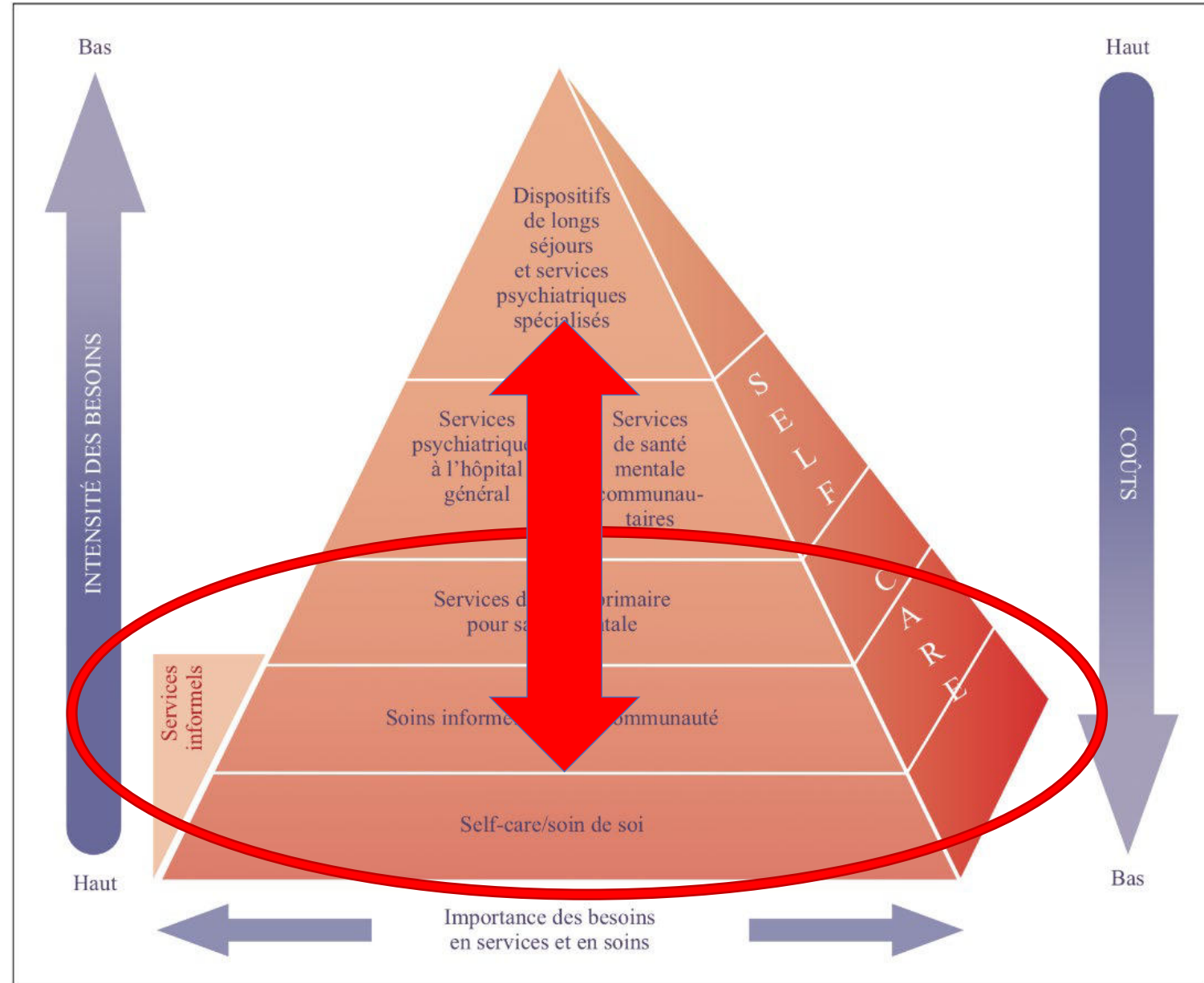
MIGRANTS FORCÉS

- Les conditions de détention (nuisances du quotidien, promiscuité, délai d'accès aux soins, transfert entre centres) (39 %),
- La durée de la procédure (dépôt, décision, recours) (27 %),
- Les décisions négatives (rejet de la demande d'asile) (24 %),
- La séparation familiale (3 %).
- Autres études montrent que 44% des tentatives de suicide surviennent dans les six mois suivant l'arrivée dans le pays d'accueil.

(Staehr et al., 2006).
(Filges et al., 2015).
(Li et al., 2016 ; Tessitore et Margherita, 2020).
(Hedrick et al., 2017, 2019, 2020ab)
(Spallek et coll., 2014).

LE MODEL VAUDOIS

- Services psychiatriques spécialisés en migration avec équipes mobiles
- Services de médecine générale spécialisés en migration
- Consultations intégrées somatiques-psychiatriques
- Programme Accompagnement psychosocial par Pair-migrants
- Coordination cantonale pour la santé mentale des migrants :
 - Institutions sanitaires
 - Institutions accueil, sociales, écoles et intégration
 - Milieu associatif et communautaire



Funk M, Benradia I, Roelandt JL. Santé mentale et soins de santé primaires : une perspective globale. *L'Information psychiatrique* 2014 ; 90 : 331-9. doi:10.1684/ipe.2014.1203

COMMENT INTERVENIR ?

AXES DE PREVENTION

1 Améliorer les conditions de séjour

Favoriser la socialisation et occupation
Réduire le temps passé dans les centres

2 Information sur la santé mentale

Informar de manière pro-active sur les enjeux en santé mentale, les ressources à disposition et aborder le risque suicidaire sans tabou

3 Détection précoce

Ne jamais minimiser les signes avant-coureurs, gestes auto-dommageables ni une première tentative : ce n'est pas de la provocation ou de la manipulation, c'est une expression de la détresse.

4 Accessibilité aux soins

Procédures facilitées pour orienter vers des soins adaptés
Équipes psychiatriques intégrées avec la médecine générale
Équipes mobiles

5 Soutien communautaire

Impliquer les associations
Développer le soutien par Pairs migrants · Projets type PM+ (accompagnement psycho-social)

6 Coordination entre les différents services

Connaître et reconnaître les ressources et compétences
Réduire les préjugés interservices / institutions
Analyser pour s'améliorer, non pour punir

7 Formation & supervision

Pour tous les professionnels dans les centres et institutions partenaires :
Santé mentale, prévention de la suicidalité, gestion de la violence, annonce de mauvaises nouvelles

8 Monitoring des incidents

(Spallek et coll., 2014 ; Rapport de l'OMS « Prévenir le suicide: un impératif mondial », 2014)
Recenser les formes de gestes auto-dommageables sans restriction
Définir précisément les différents types de geste et les indicateurs
Centraliser la récolte des informations pour pouvoir la comparer et analyser

PAS BESOIN D'ÊTRE UN EXPERT
TOUT LE MONDE PEUT AIDER !

AXES D'INTERVENTION

1

Établir un lien de confiance

Être témoin de son histoire · Présence chaleureuse et authentique · Respect et non-jugement

2

Aborder l'événement

Ce qui s'est passé · Facteurs déclenchants · Explorer les ressources tentées et ce qui a aidé par le passé

3

Enjeux psycho-sociaux & administrativo-légaux

S'intéresser aux dimensions sociales, administratives et légales de la situation

4

Faciliter l'expression émotionnelle

Accueillir la souffrance · Prendre en considération les enjeux culturels

5

Co-construire le plan d'action

Préciser la compréhension de la crise · Définir ensemble les prochaines étapes

6

Mobiliser l'entourage

Briser l'isolement · Impliquer les proches et le réseau de soutien

7

Orienter vers les soins adaptés

Assurer une transition vers les ressources et professionnels appropriés



Formation de 2 jours



Formation reconduite plusieurs fois par an



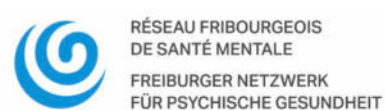
Lausanne (Vaud), Marin (Neuchâtel), Martigny (Valais) ou Posieux (Fribourg)



[S'INSCRIRE](#)

PRÉVENTION DU SUICIDE: RENCONTRER ET ACCOMPAGNER

Dès 2025, la formation “Faire face au risque suicidaire” devient “Prévention du suicide: rencontrer et accompagner”. Ce nouveau titre reflète une approche repensée de l'accompagnement des personnes en souffrance suicidaire.



Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD



- Filges, T., Montgomery, E., Kastrup, M., Klint Jørgensen, A.M. (2015). The Impact of Detention on the Health of Asylum Seekers: A Systematic Review, *Campbell Systematic Reviews*, 11(1), 1-104
- Hedrick, K. (2017). Getting out of (self-) harm's way: A study of factors associated with self- harm among asylum seekers in Australian immigration detention, *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 49, 89-93.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2019). Self-harm in the Australian asylum seeker population: A national records-based study, *SSM - Population Health*, 8, 100452.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2020a). An evaluation of the quality of self-harm incident reporting across the Australian asylum seeker population according to World Health Organization (WHO) guidelines. *BMC Psychiatry* 20:320.
- Hedrick, K., Armstrong, G., Coffey, G., Borschmann, R. (2020b). Self-harm among asylum seekers in Australian onshore immigration detention: how incidence rates vary by held detention type. *BMC Public Health*, 20:592
- Li, S. S., Liddell, B. J., Nickerson, A. (2016). The relationship between post-migration stress and psychological disorders in refugees and asylum seekers. *Current Psychiatry Reports*, 18(9), 82.
- Sanchis Zozaya, J. (2021). J'ai peur de les oublier - Deuil et accompagnement chez les adolescents requérants d'asile. Georg Éditeur : Genève.
- Spallek J., Reeske A., Norredam M., Nielsen S. S., Lehnhardt J., Razum O., (2014). Suicide among immigrants in Europe- a systematic literature review, *European Journal of Public Health*, 25(1), 63-71.
- Staehr, M.A., Munk-Andersen, E. (2006). Suicide and suicidal behavior among asylum seekers in Denmark during the period 2001-2003. A retrospective study. *Ugeskr Laeger*, 168(17), 1650-3.

MERCI !

jsanchis@althaia.cat

Prévenir le suicide chez les personnes requérant·es d'asile ?

Récit et analyse de l'expérience à travers une perspective critique

11 juin 2026

Marie-Christine Ukelo Mbolo et Sandra Modica

Programme

- Réalités du terrain
- Analyses et réflexions critiques
- Piste d'action concrètes

Qui sommes-nous? D'où parlons-nous?

droit
de rester
pour
tou·xtes



- Militantes
- Collectif société civile (5 ♀, bénévoles, 2017)
- Défense droit d'asile – accueil de qualité
- Permanences: écoute solidaire
- Co-crédation collectifs de lutte et d'empowerment
- Réseau interprofessionnel et associatif

- Professeures associées TS
- Code de déontologie
- TS anti-oppressif, décolonial, radical, droits humains
- Micro-méso-macro
- Posture

Bachelor of Arts HES-SO en travail social

**Des professionnel·les engagé·es
en faveur d'une société juste,
égalitaire et inclusive**

Statuts asile

- Requérant.e d'asile (permis N)
- **Requérant.e d'asile débouté.e (=RAD)** (attestation aide d'urgence)
- **Personne avec une décision de non entrée en matière (=NEM)** (attestation aide d'urgence)
- Personne avec admission provisoire (F et F réfugié)
- Réfugié.e (permis B)

Autorités

- Fédérale: Secrétariat d'Etat aux migrations (SEM)
- Cantonales: par ex. Service de la population et des migrations à FR (SPOMI)

Procédure - ex. NEM & RAD

140 jours centre fédéral d'asile → transfert canton → refus asile (NEM & RAD) / aide d'urgence
= Départ ailleurs? Clandestinité? Renvoi volontaire ou forcé?

Cadrage pour aborder la réalité du terrain

- **Collecte d'observations d'expert.es d'expériences**
 - Regards croisés - validation
- **Mise en perspective de la réalité à partir de références institutionnelles, scientifiques et de la société civile**
 - Recommandation pour un hébergement digne, HCR
 - Standards minimaux, OSAR (2021)
 - Rapport de la Commission nationale de prévention de la torture (2024)
 - Rapport d'enquête, Oberholzer (2021)
 - Recherche conditions d'accueil centres fédéraux d'asile, Lederrey (2026)
 - Recherche prévention du suicide, Sanchis Zozoya & Gaultier (2021)
 - Rapport conditions d'accueil ORS, Droit de Rester Fribourg (publication à venir)

Réalité du terrain

droit
de rester
pour
tou·xtes

IN LOVING
MEMORY



“La Suisse expulse, ce système est mortifère.”

Nos existences ne sont pas des décisions administratives.

Contenu généré par AI

**Suite au décès tragique de
notre confrère Davy
NTEZIYIREMA**

**👉 *La Communauté
Burundaise associée aux
organisations Suisses de droit
de rester et aux autres
communautés réfugiées de
suisse, vous invite à un temps
de recueillement et hommage
en sa mémoire ***

📅 *Samedi 11.04.2026*

🕒 *14h00*

**📍 Birmensdorfstrasse 493
Triemli, Zürich.**

Tenue: Couleur noire

Bougie, fleurs et banderoles

Continuum et cumul de violences



Inspiré de Kelly (1987), Auclair & Suelves Ezquerro (2021)

“Potentially traumatic events from the past are not the only, or even most important, source of psychological distress. **The majority of mental health problems are directly related to post-migration factors.**”

Womersley G., Kloetzer L., Goguikian Ratcliff B. (2017)

Continuum et cumul de violences

droit
de rester
pour
tou·xtes



**Stop
Dublin
Croatie**

**LIGHTHOUSE
REPORTS, 2021**



"Les personnes qui cherchent la protection d'un autre État ont le droit d'y rester pendant toute la durée de la procédure d'asile – et d'y **vivre dans des conditions respectant la dignité humaine**"

HCR (s.d.)



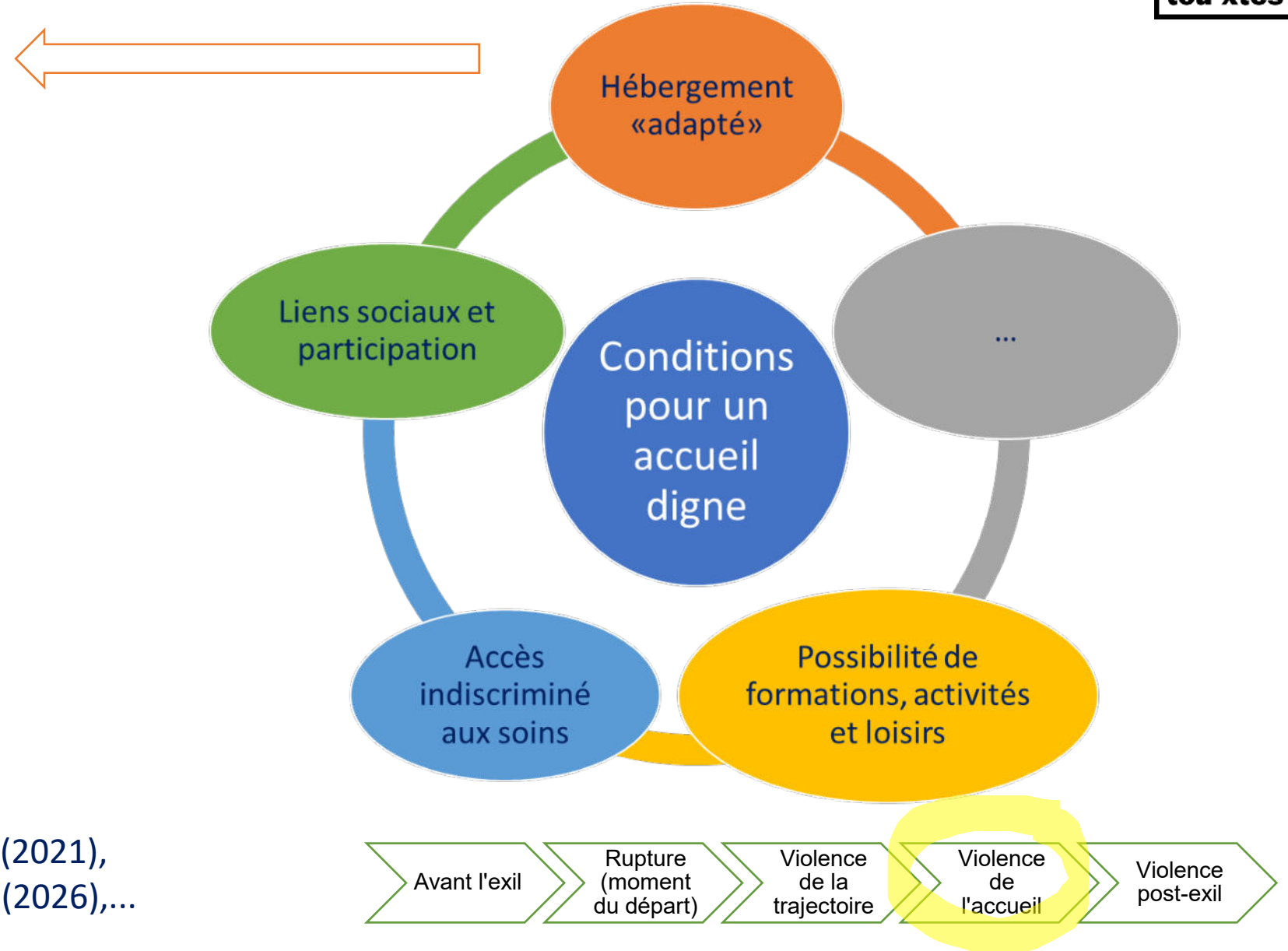
Conditions pour un accueil digne

= exigence niveau suffisant

- d'intimité
- d'espace
- de sécurité
- de lumière
- d'air frais
- infrastructure de base adéquate

CNPT, 2024, p.5

Schéma élaboré à partir de différentes recommandations : CNPT (2024), OSAR (2021), Oberholzer (2021), HCR (s.d.), Lederrey (2026),...



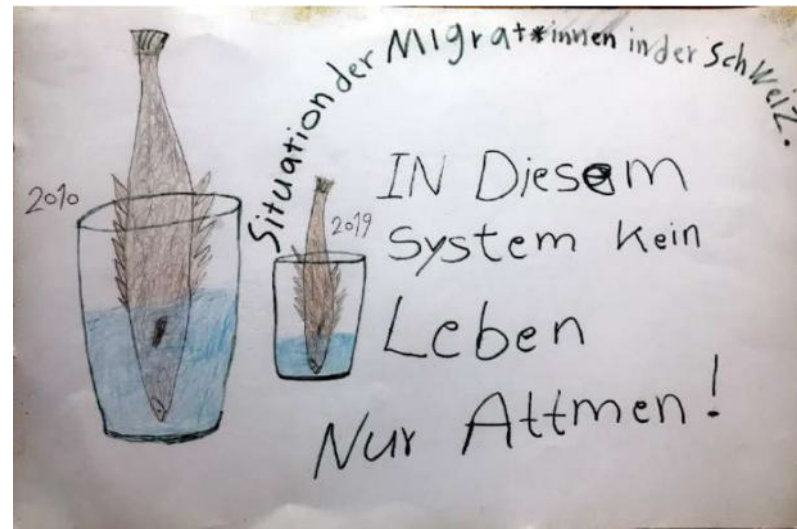
Das Heim ist kein Camp, es ist ein Gefängnis. Wenn du die Mauern siehst, die Fenster – es gibt Sachen, die bereiten mir Schmerzen. Es gibt nicht den Geruch des Lebens darin. Schau dir die Farbe der Wände an, schau dir den Stacheldraht auf den Mauern an.

(Lorfi, April 2020)

Brochure: Aucun être humain ne peut vivre dans un tel système.
Nous ne faisons que respirer (2020)



Image DDR FR (2026)



Requérants de dignité



Courrier, juillet 2020

**droit
de rester
pour
tou-xtes**

Conditions de l'accueil

"À Boudry, on vivait sous un contrôle constant. Chaque fois que je sortais ou rentrais dans le bâtiment, les agents de sécurité (Securitas ou Protectas) me fouillaient. Parfois plus de 20 fois par jour. Chaque jeudi, ils fouillaient nos chambres"

Ancien-nex résident-ex du CFA de Boudry

Image: Droit de rester Neuchâtel (2025)



Conditions d'accueil



Textes banderoles:

- Stop avec la vie en captivité,
- Stop isolement,
- Les camps de l'asile sont des lieux de violence,
- Où sont les Droits humains? Où est la liberté?
- Je veux me déplacer librement, sans peur.

Images de la brochure: Aucun être humain ne peut vivre dans un tel système. Nous ne faisons que respirer (2020)

Fragilisation facteurs de protection



Impacts sur la santé mentale

Exemple: Hébergement

- Surpeuplement
- Manque d'intimité, promiscuité
- Bruit, manque de sommeil
- Instabilité des lieux et des personnes (transferts)
- Inactivité forcée, oisiveté, « dépossession du quotidien »
- Régime carcéral, surveillance continue, fouilles corporelles, règles strictes à rallonge, sanctions disproportionnées
- Tensions et violences: avec personnel, entre personnes, avec la direction
- Isolement : lieux de vie éloignés, transports limités
- Absence d'accompagnement social, de présence de TS
- ...

- Stress
- Panique renvois réguliers
- Troubles anxieux
- Troubles du sommeil
- Problèmes d'addictions
- Problèmes alimentaires
- Automutilation
- Risque suicidaire

Témoignages DDR (2025-2026)

Éléments pointés aussi dans CNPT (2024), Lederrey (2026), Oberholzer (2021)

Fragilisation facteurs de protection



Impacts sur la santé mentale

Exemple: Accès santé

- Restriction massive du droit à la santé
- Système gate-keeping : personnel infirmier débordé, pas assez spécialisé, insuffisant, en souffrance
- Retard dans la prise en charge
- Permanences psychiatriques insuffisantes
- Pas de suivi régulier, grand turn-over du personnel infirmier et médicale
- Pas assez d'interprètes communautaires – limites de Google translate
- «Fatigue de la compassion », personnel saturé, impression de simulation ou de chantage
- Transferts interrompent traitements en cours, sans suivi
- Manque de spécialistes, notamment en traumatologie
- ...

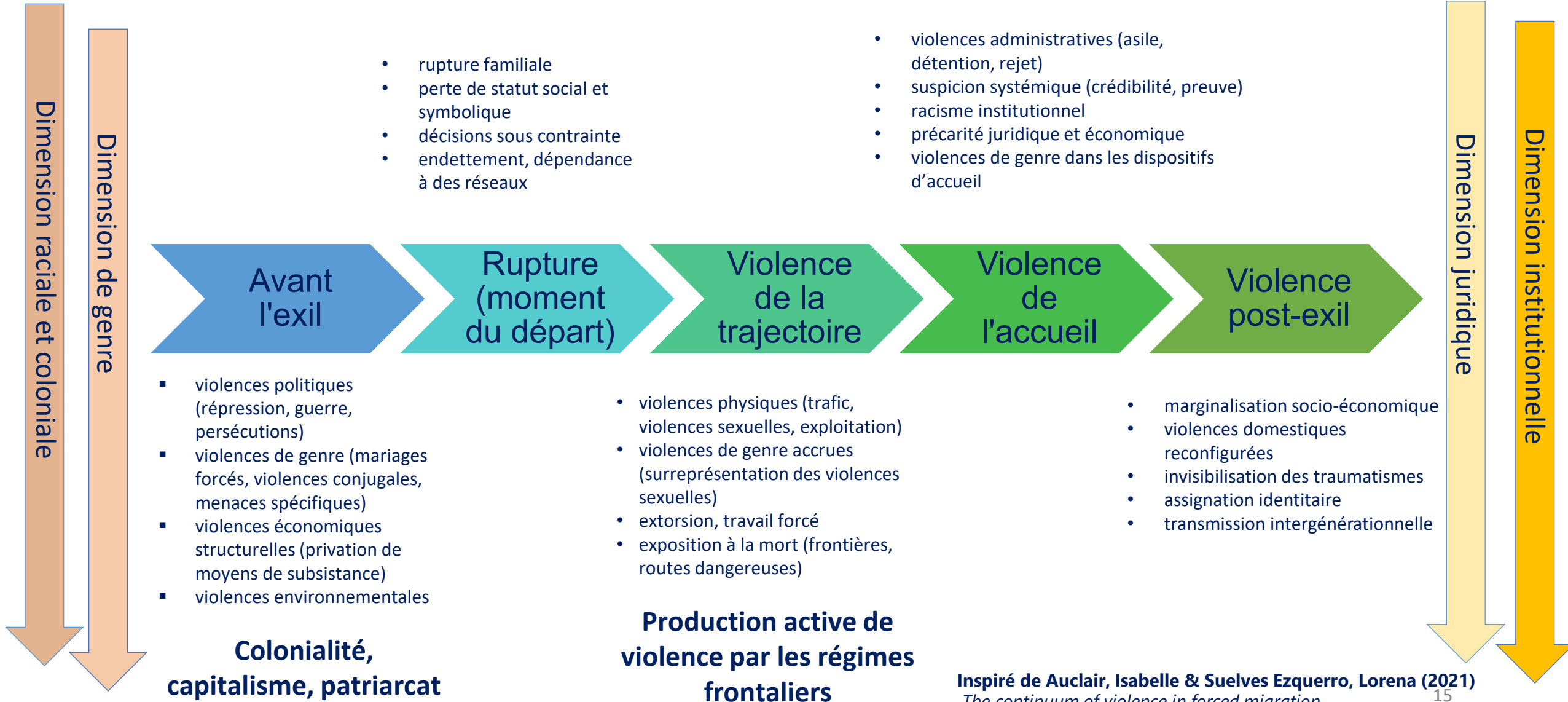
- Stress
- Troubles anxieux
- Troubles du sommeil
- Problèmes d'addictions
- Problèmes alimentaires
- Automutilation
- Risque suicidaire

Témoignages DDR (2025-2026)

Éléments pointés aussi dans CNPT (2024), Lederrey (2026), Oberholzer (2021)

Continuum de violence et facteurs de vulnérabilisation

**droit
de rester
pour
tou·x·tes**



Pistes d'actions concrètes

Renforcer les facteurs de protection et réduire/supprimer les facteurs de vulnérabilisation

- **Exiger le respect strict des recommandations + standards minimaux qui existent**
- **Assumer sa responsabilité politique et éthique**
- **S'unir et se réunir - la force du collectif**
- **Exiger un changement de paradigme: de sécuritaire à respectueux des droits humains**

Bibliographie

- Auclair, I., & Suelves Ezquerro, L. (2021). The continuum of violence in forced migration: Acknowledging it and acting on it. Alternatives Humanitaires. <https://www.alternatives-humanitaires.org/en/2021/11/08/the-continuum-of-violence-in-forced-migration-acknowledging-it-and-acting-on-it/> 1
- Alessi, E. J., Cheung, S., Kahn, S., & Yu, M. (2021). A scoping review of the experiences of violence and abuse among sexual and gender minority migrants across the migration trajectory. Trauma, Violence, & Abuse, 22(5), 1339–1355. <https://doi.org/10.1177/15248380211043892> [link.springer.com]
- Bergmann A. (2024). Récits du bas seuil. Parcours d'une infirmière. Ed. d'En bas
- CNPT - Commission nationale de prévention de la torture (2024). Rapport de la au Secrétariat d'État aux migrations (SEM) sur ses visites dans les centres fédéraux d'asile (CFA) de la région d'asile Suisse romande de février à juin 2024. Confédération suisse
- Droit de rester Neuchâtel (2025). Paroles des centres. Instagram. <https://www.instagram.com/p/DLPxOpml0qR/>
- Goldmann C. (2019). Le prix de la migration au féminin : viol, violences, prostitution. Dans Empan/4, n° 116, pp. 61-65. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-empan-2019-4-page-61.htm>
- Gynecologie sans frontières (2018). Dossier de presse 2018. Récupéré de <https://gynsf.org/doc/Dossier%20de%20presse%20GSF%202018.pdf>
- Grand Conseil Genève (22.04.2026). Rapport du Conseil d'Etat (22892-B)
- HCR (s.d.). Hébergement pendant la procédure d'asile. Site consulté le 6 juin 2026: https://www.unhcr.org/ch/fr/hebergement-pendant-la-procedure-dasile?utm_source=chatgpt.com

- Kelly (1987) . The Continuum of Sexual Violence. In Women, Violence and Social Control. British sociological association
- Lighthouse Reports (2021). Unmasking Europe's Shadow Armies.
<https://www.lighthousereports.com/investigation/unmasking-europes-shadow-armies/>
- Mazzone L. (2022) Interpellation. Prise en compte du risque suicidaire et prévention en matière de santé mentale chez les demandeuses et demandeurs d'asile (22.4593).
- Oberholzer (2021). Bericht über die Abklärung von Vorwürfen im Bereich der Sicherheit in den Bundesasylzentren erstattet im Auftrag des Staatssekretariats für Migration (SEM)
- RTS (2022). Temps Présent "Asile, une industrie qui dérape"
- Sanchis Zozaya J. et Gaultier S. (2021). Prévention du suicide. Dans les centres fédéraux pour requérants d'asile de la région Suisse romande. Rapport du consortium de recherche Unisanté – DP-CHUV. Récupéré de <https://www.sem.admin.ch/dam/sem/fr/data/publiservice/service/forschung/2021-studie-suizidpraevention-baz.pdf.download.pdf/2021-studie-suizidpraevention-baz-f.pdf>
- Sakti, V. K., & Amrith, M. (2022). Introduction: Living in the “here and now”: Extended temporalities of forced migration. Journal of Intercultural Studies, 43(4), 457–463. <https://doi.org/10.1080/07256868.2022.2088084> [The Oxford...on Studies]

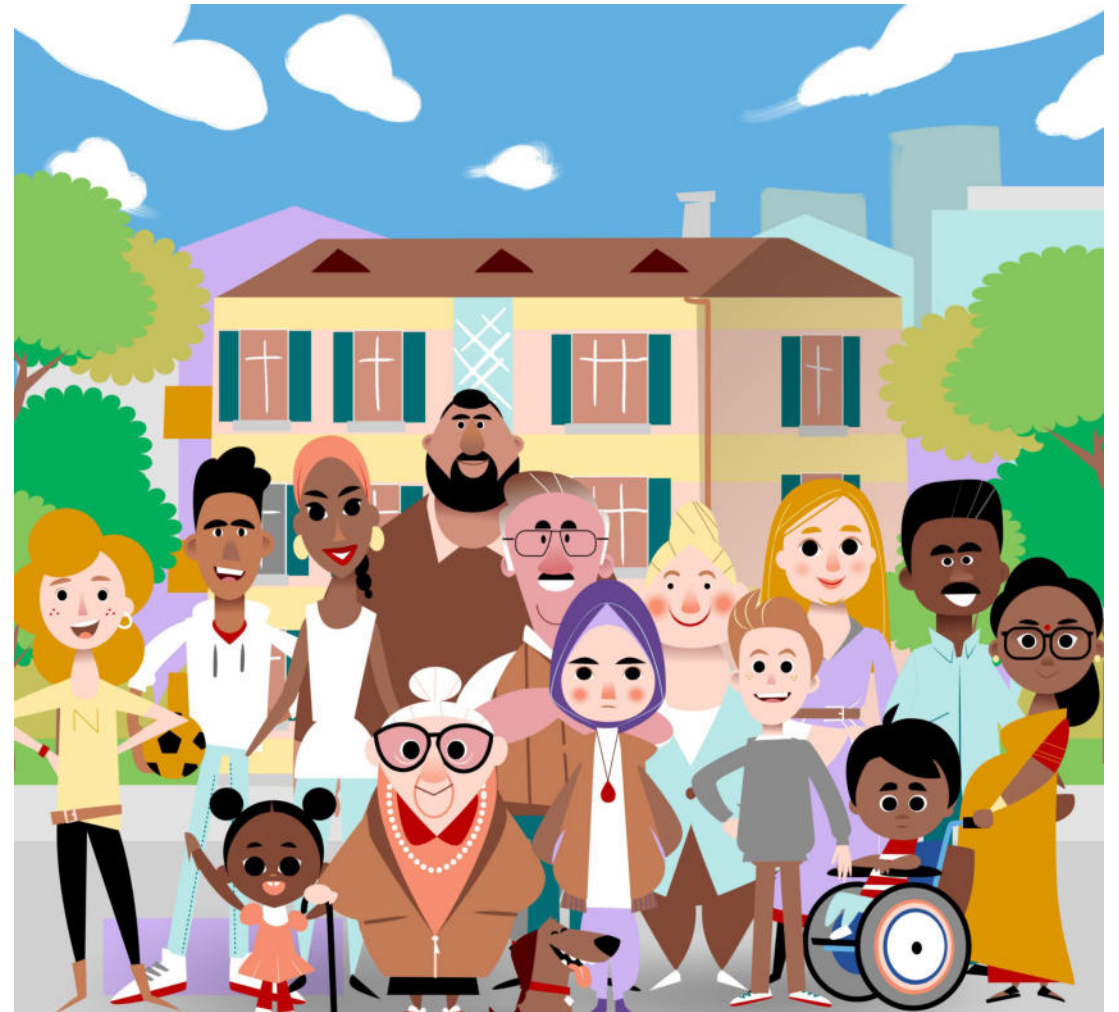
- Sisic, M., Tastsoglou, E., Dawson, M., Holtmann, C., Wilkinson, L., & Falconer, C. (2024). The continuum of gender-based violence experienced by migrant and refugee women in Canada: Perspectives from key informants. *Frontiers in Sociology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1420124> [link.springer.com]
- Schneider P. (2023). *Migralgie. Le chemin de l'exil, un continuum de violence*. RMS Editeur
- Secrétariat d'état aux migrations (2025). *Plan d'exploitation Hébergement (PLEX)*.
- Solidarité sans frontières et Droit de rester (2023). *Spirale de la violence Les renvois Dublin vers la Croatie et le rôle de la Suisse*
- von Arb U. & Litwan V. (2021) Bericht internes Audit Sicherheit in den Bundesasylzentren Asylregionen West- und Nordwestschweiz. SEM
- Womersley G., Kloetzer L., Goguikian Ratcliff B. (2017). *Mental Health Problems Associated with Asylum Procedures of Refugees in European Countries*.

Offres psychosociales à bas seuil

11 juin 2026

Julia Nöthiger, psychothérapeute spécialiste en traumatismes
Viktoria Zöllner, psychologue

Siège de la Croix-Rouge suisse
Santé psychique et service ambulatoire



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Qui nous sommes



Julia Nöthiger

Psychothérapeute spécialisée en
psychotraumatologie

Service ambulatoire pour les victimes de la
torture et de la guerre (CRS)

Responsable de projets offres psychosociales
à bas seuil



Viktoria Zöllner

Psychologue

Responsable de projet Sui App

Responsable de sous-groupe offres
psychosociales à bas seuil

11 septembre 2025
« Stepped Care » (approche échelonnée)
en pratique 2



Suicide : données

Selon l'OMS...

- _ 720 000 personnes meurent chaque année par suicide
- _ Le suicide est la troisième cause de décès chez les personnes de 15 à 29 ans
- _ 73% des suicides se produisent dans des pays à revenu bas ou moyen
- _ Les facteurs déclenchants sont complexes : biologiques, sociaux, culturels
- _ Une tentative de suicide est un facteur prédictif important pour une nouvelle tentative

Source : OMS [Suicide](#)

Suicide : vulnérabilité

Forte corrélation entre le risque de suicide et

_les troubles psychiques (dépression, abus d'alcool et de substances)

_les conflits chroniques, les catastrophes (guerre, nature)

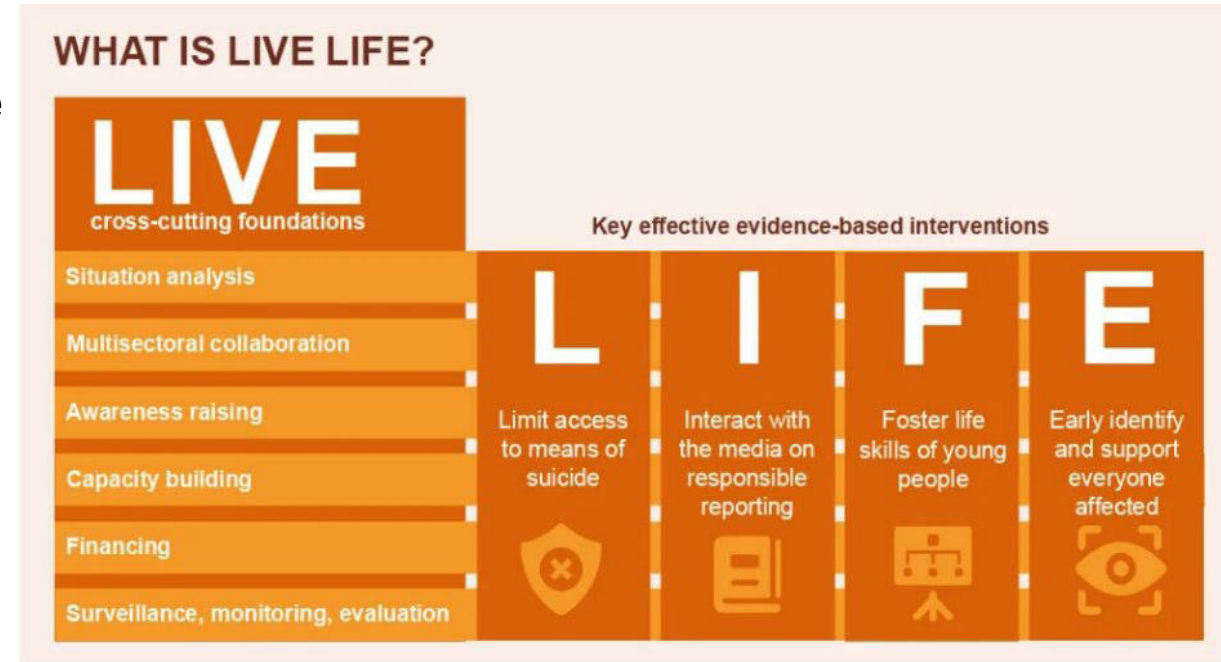
_l'isolement social, les pertes graves, les expériences de violence

_l'appartenance à un groupe vulnérable : personnes victimes de discriminations répétées ou chroniques telles que les réfugiés, les migrants, les populations autochtones, les personnes LGBTIQ+, les personnes incarcérées

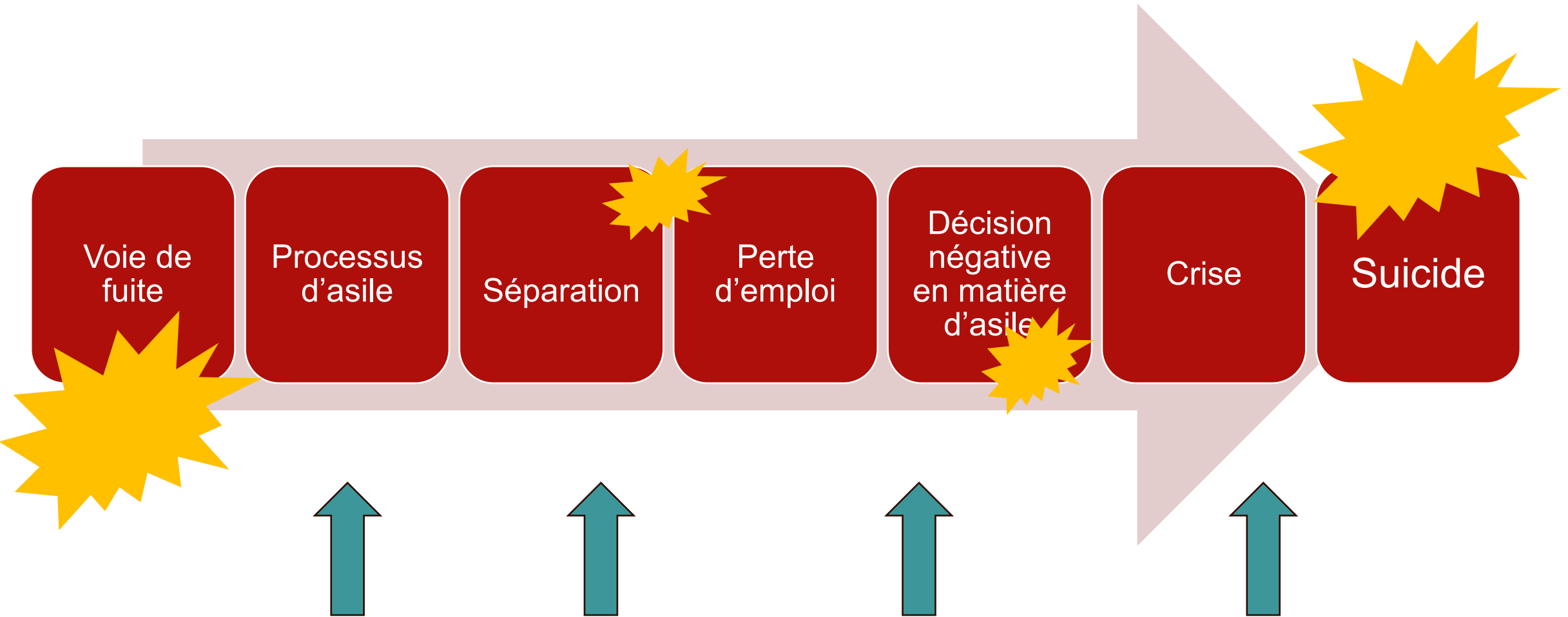
Suicide : prévention

Le programme de l'OMS LIVE LIFE recommande quatre interventions clés pour une prévention efficace du suicide :

- limiter l'accès aux moyens susceptibles d'être utilisés pour se suicider (soit les armes)
- assurer une couverture médiatique responsable du suicide (effet Werther)
- **renforcer les « compétences sociales et émotionnelles » chez les jeunes**
- identifier précocement et intervenir en conséquence auprès des personnes touchées par des comportements suicidaires



Prévention = prise en charge de la santé psychique

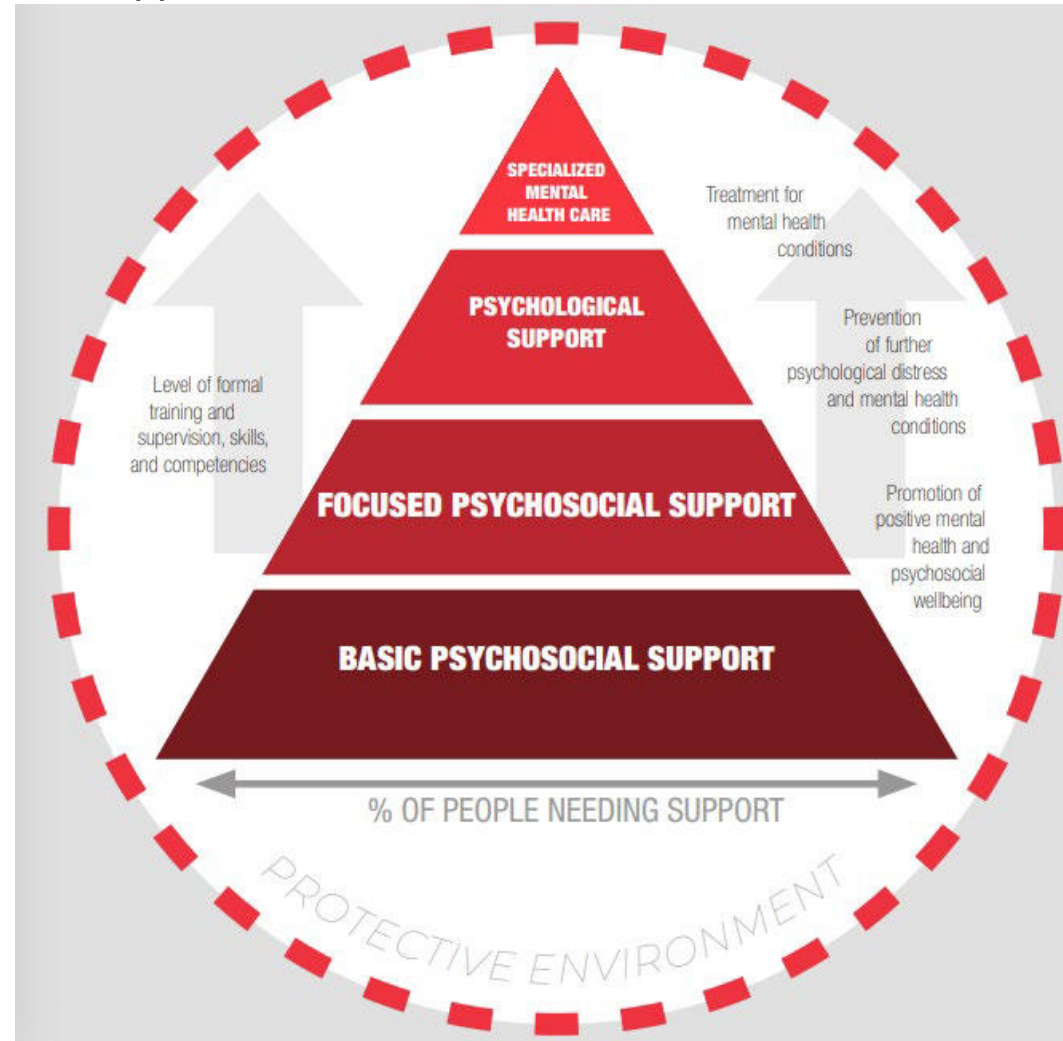


Possibilités de prévention



Pyramide MHPSS*

*Mental Health and Psychosocial Support



Approche Stepped-Care du mouvement international
de la Croix-Rouge <https://mhpsshub.org/>

11 septembre 2025
Le « Stepped Care » (approche échelonnée)
en pratique 7

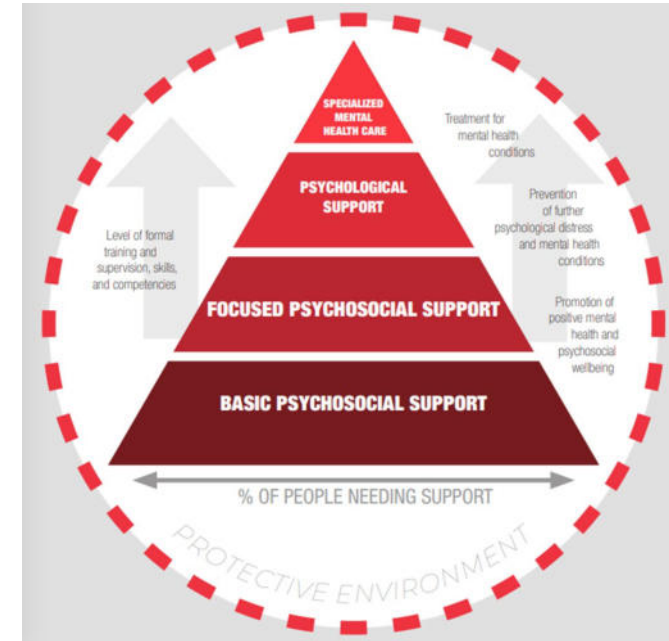
Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Offre psychothérapeutique spécialisée

Psychothérapie centrée sur les traumatismes

- NET – Narrative Expositionstherapy
- EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing

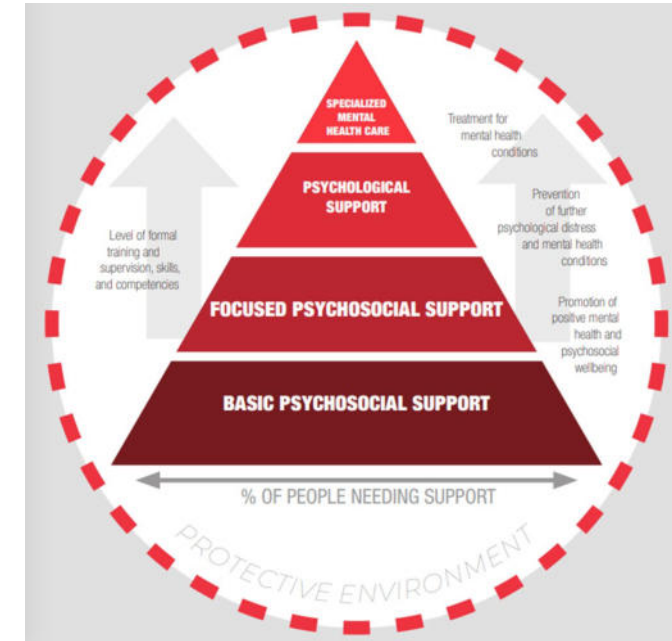


11 septembre 2025
Le « Stepped Care » (approche échelonnée)
en pratique 8

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera 

Consultation psychologique / thérapie

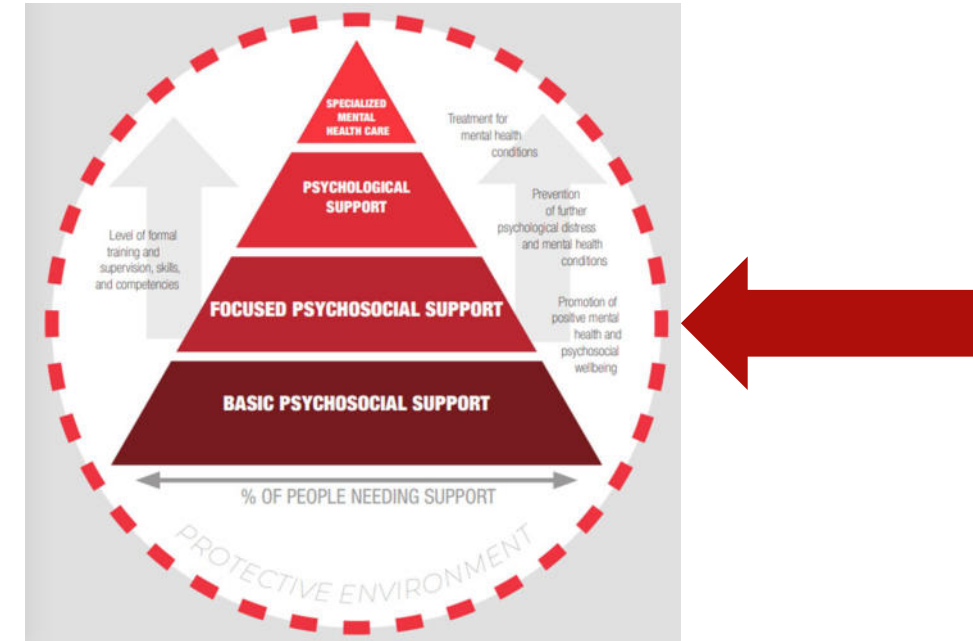
- Service psychologique de la Croix-Rouge uranaise
<https://www.redcross.ch/de/unser-engagement/unsere-schwerpunkte/migration-und-flucht/ankommen-in-der-schweiz/asyl-und-fluechtlingsdienst-uri>
- ESTAIR – Enhanced Skills Training in Affective and Interpersonal Regulation : thérapie standardisée pour les patient·e·s atteint·e·s de TSPT complexe



Offre psychologique de base : soutien au quotidien

Travail sur les ressources

- SPIRIT
 - Soutien psychosocial qui vise à transmettre des stratégies simples et efficaces pour gérer les émotions difficiles, le stress et les problèmes quotidiens et à renforcer l'auto-efficacité
 - 5 séances
 - Proposée par des « thérapeutes non professionnel·e·s » formé·e·s, dans la langue maternelle



Informations détaillées : <https://www.spirit-network.ch/?lang=fr>



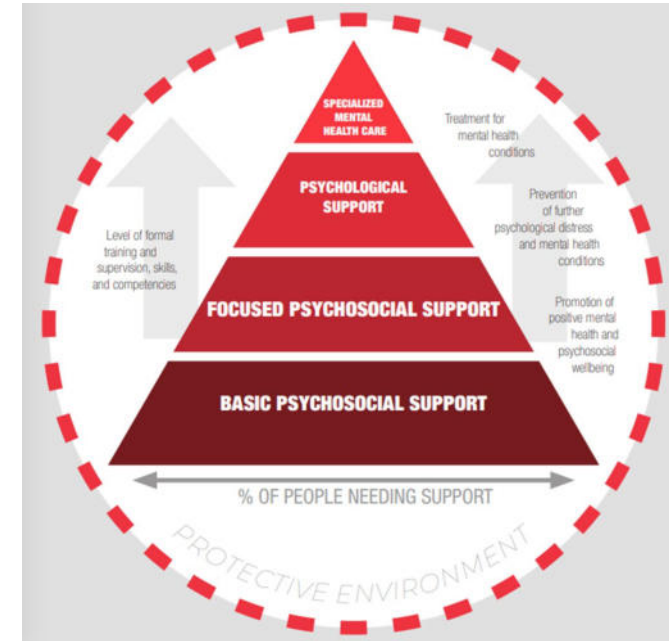
Offre psychologique de base : soutien au quotidien

Travail sur les ressources

- START
 - Offre de thérapie de groupe pour enfants et adolescent·e·s
 - Résilience au stress et régulation des émotions
 - En allemand et en ukrainien
 - Proposée par la CRS à Berne et à Saint-Gall

Informations détaillées :

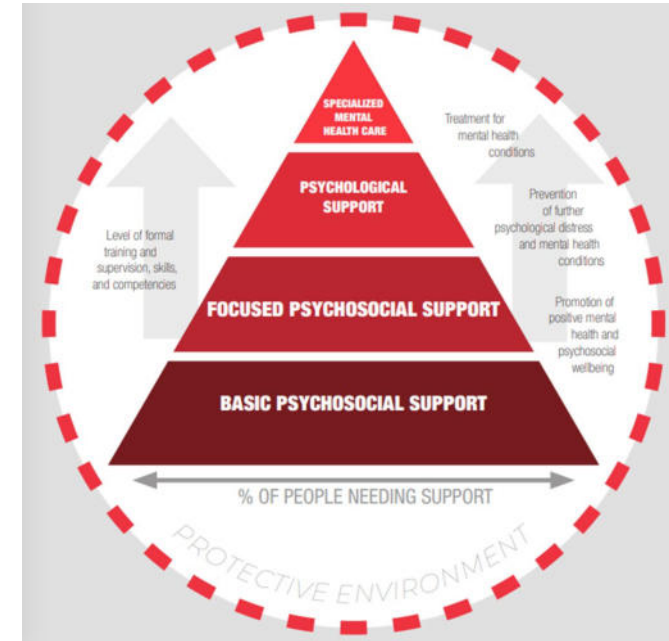
<https://www.startyourway.de/>



Offre psychologique de base : soutien au quotidien

Travail sur les ressources

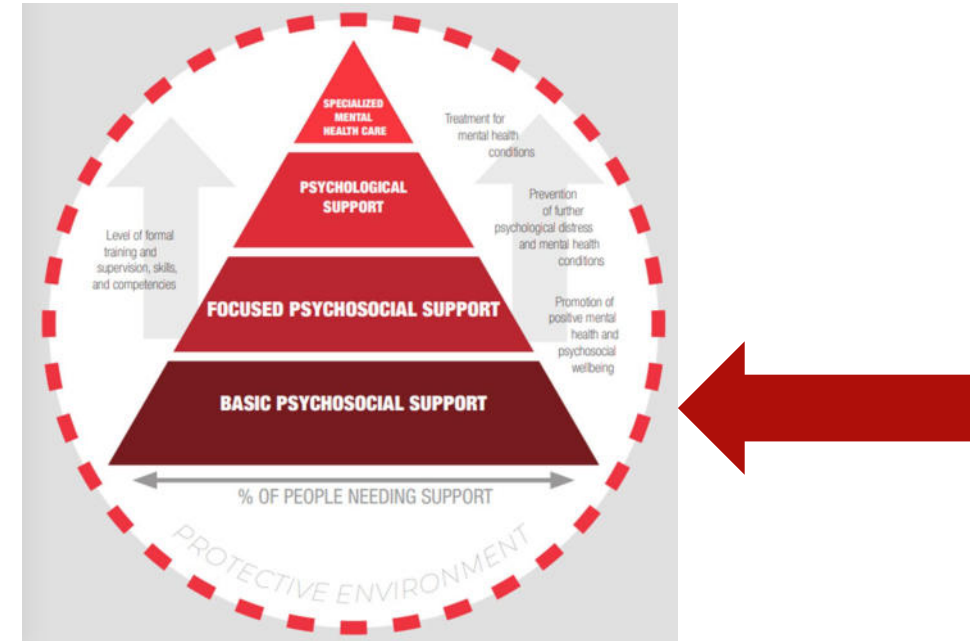
- EASE – Early Adolescent Skills for Emotions
 - Offre de groupe pour les enfants et les adolescent·e·s de 9 à 15 ans ainsi que pour leurs parents et accompagnant·e·s
 - Proposée par des « thérapeutes non professionnel·e·s » spécialement formé·e·s
 - Hôpital universitaire de Zurich en tant que partenaire de mise en œuvre de l'OMS
- Informations détaillées : <https://www.spirit-network.ch/?lang=fr>
- Groupe de renforcement des ressources (yoga, football, bricolage)



Offres d'aide psychosociale à bas seuil

Orientation

- Formations en ligne
- Brochures
- Applications
- Psychoéducation



L'application d'auto-assistance de la CRS destinée aux réfugiés

Cette application facilite l'orientation et l'installation lors de l'arrivée et de la vie en Suisse :



Auto-assistance psychologique : exercices simples et conseils pour la gestion du stress, des inquiétudes, lors d'émotions difficiles, de troubles du sommeil, etc.



Soutien individuel par écrit : des accompagnateurs répondent par chat aux questions et orientent vers des offres de soutien.

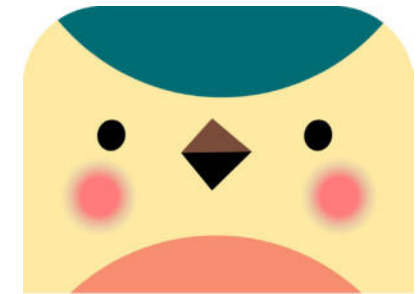


Informations sur la vie en Suisse : recherche de logement et d'emploi en Suisse, regroupement familial, procédure d'asile, système de santé, promotion de la santé, etc.

Disponible en arabe, allemand, anglais, français, ukrainien, farsi et turc !



Téléchargement et contact



Sui +



- Questions à l'équipe Sui : sui-app@redcross.ch
- Informations relatives au projet : <https://www.migesplus.ch/fr/sui>
- Commande de dépliants et d'affiches en différentes langues pour les groupes cibles : <https://www.migesplus.ch/fr/publications/app-sui-srk>

Application Sui

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Offres d'aide psychosociale à bas seuil

Orientation

Apprendre, comprendre,
agir de façon réfléchie

Brochure d'information destinée aux collaborateurs rémunérés et bénévoles intervenant auprès de réfugiés traumatisés



Quand le passé résiste à l'oubli

Brochure d'information sur l'état de stress post-traumatique

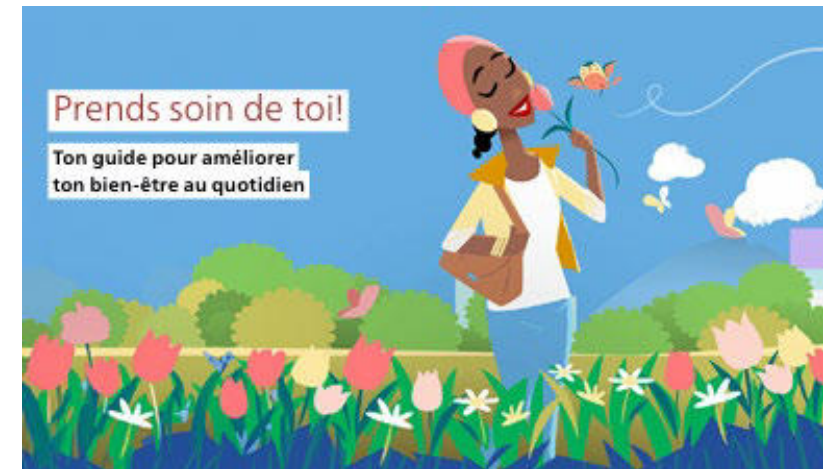


En 14 langues

Croix-Rouge suisse
Service ambulatoire pour victimes
de la torture et de la guerre



Croix-Rouge suisse



Brochures disponibles gratuitement sur : <https://www.migesplus.ch/fr/sui>



Take home messages

- Prendre soin de son mental fait partie du quotidien et assure un effet préventif
- Conseils pour la conversation de :
<https://www.parler-peut-sauver.ch/>
 - Garder son calme et écouter
 - Prendre les propos au sérieux
 - Ne pas mettre l'autre sous pression, etc.
- La prévention du suicide est active à tous les niveaux de la pyramide

