



NPG | RSP

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

Préserver les ressources – exploiter les synergies

Madame, Monsieur, intéressés par la santé psychique,

En règle générale, les **ressources** pour la santé psychique sont limitées. Il est donc essentiel d'exploiter autant que possible les **synergies**. La plateforme Internet psy.ch, guide pour la santé psychique, est jusqu'ici limitée au canton de Berne – mais elle pouvait être très simplement partagée. Lisez à ce sujet l'article en [page 3](#).

Les «**10 pas pour la santé psychique**» peuvent également être utilisés – gratuitement et en 14 langues. Le canton d'Argovie a même tourné un film à ce sujet (en allemand) [plus](#). D'autres outils sont disponibles: Saviez-vous que depuis cette année, vous pouvez utiliser gratuitement la **Cochrane-Library**? Le réseau de recherche international sur les soins de santé couvre également les aspects psychologiques [plus](#). Et connaissez-vous **Quint-essenz**, le système de qualité pour la promotion de la santé et la prévention [ici](#)? Un instrument en ligne fournit une aide aux **écoles** pour effectuer une évaluation en interne, planifier et élaborer des mesures favorables à la santé – la santé psychosociale est aussi un critère de qualité [plus](#).

Le rapport national relatif à **La prévention du suicide en Suisse: mesures à prendre et plan d'action** formule neuf objectifs et fait désormais l'objet d'une consultation publique – engagez-vous [ici](#).

Nous avons enregistré un nombre record d'exposés et d'ateliers pour la **rencontre du Réseau Santé Psychique Suisse / psy-congress 2016**, ce qui est le gage d'un congrès particulièrement intéressant [Entrée Outlook / site Internet](#).

Nous avons élaboré [ici](#) une **analyse des acteurs** sur la santé psychique en

Suisse. Finalement, vous trouverez [ici](#) plus d'actualités passionnantes sur la santé psychique.

Je vous souhaite un printemps très fleuri.

Bien à vous

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter  [share](#) / [feedback](#)



*Nous souhaitons
la bienvenue aux
nouvelles organisa-
tions membres!*

Organisations nationales

IdéeSport, www.ideesport.ch

SSP syndicat des Services publics pour la défense des services publics,
Commission spécialisée Psychiatrie, www.vpod.ch

Association Genevoise des Psychologues, www.psy-ge.ch

A3Jura, Association de familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique, www.a3jura.ch

Unités et organisations cantonales

Canton de Nidwald, division promotion de la santé et intégration, www.nw.ch/gfi

Moyennes et grandes entreprises

Clenia Littenheid AG, www.clenia.ch

Petites entreprises

Mosaik Sozialtherapie AG, www.wg-mosaik.ch

Moser Luthiger Consulting, www.moserconsult.com

Vous trouverez toutes les organisations membres *ici*.

Connaissez-vous **5 bonnes raisons de devenir membre?** *ici*



*Découvrez ici des informations sur des activités et organisations intéressantes dans le domaine de la santé psychique – cette fois-ci notamment dans le **canton de Berne**.*

Plateforme en ligne psy.ch

Il est souvent difficile de trouver l'offre adéquate, surtout pour les personnes qui sont confrontées à un problème psychique pour la première fois. Pourtant, ces offres d'aide sont généralement disponibles. Mais par où faut-il commencer? Nous savons qu'il faut souvent des années avant que les personnes concernées ne se décident à chercher de l'aide et que leur calvaire se prolonge ainsi inutilement.

Afin de faciliter l'accès aux offres, le canton de Berne a décidé de créer le site Internet «psy.ch – Guide de la santé psychique dans le canton de Berne» en collaboration avec la Communauté d'intérêt de la psychiatrie sociale. Le site présente en un coup d'œil les principaux services et détaille les informations les plus demandées en matière de santé psychique. Concernant le développement, nous sommes partis des besoins des personnes concernées et de leurs proches. Pour cette raison, nous avons par exemple délibérément renoncé à la représentation des pathologies et invitons les utilisateurs à réfléchir à cette problématique par le biais d'assertions tirées de situations de conseil réelles. La santé psychique a été envisagée de manière très large, afin que les personnes concernées puissent apprendre à connaître tout l'éventail des offres d'aide, dont bon nombre sont méconnues, et parmi lesquelles de nombreuses prestations sont par ailleurs faciles d'accès et peu onéreuses.

La conception du site Internet a été réalisée avec un groupe d'échange composé de personnes concernées et de proches, qui ont pu nous expliquer quelles sont les étapes à franchir par la personne concernée avant qu'elle ne trouve de l'aide et de quelles informations elle a besoin. Les couleurs vives du site ont d'ailleurs été choisies conformément au souhait de ce groupe d'échange.

Pour des questions de place, je n'aborderai pas ici en détail les aspects techniques. En bref: il est relativement astreignant de programmer une fonction de recherche réellement satisfaisante et de structurer les masques de saisie pour les prestataires de façon à ce qu'ils soient explicites et qu'ils puissent être utilisés selon le «principe du libre-service». Il ne faut pas non plus sous-estimer l'investissement en matière de visibilité. À ce propos, la collaboration informelle sur le réseau a véritablement fait ses preuves.

Le site Internet a été conçu de façon à pouvoir être étendu. *D'autres cantons ont donc la possibilité d'utiliser le site dans son intégralité ou le logiciel mis au point.* Je me ferai un plaisir de présenter plus en détail le logiciel aux personnes intéressées.

Monika Joss, Responsable psy.ch / Communication igs

joss@igsbern.ch
www.psy.ch
www.igsbern.ch



Alliance bernoise santé psychique

L'Alliance bernoise santé psychique met en réseau les personnes touchées, les proches et les spécialistes dans le but de sensibiliser le monde politique à l'importance de la santé psychique et de gagner son soutien afin de poursuivre le développement des soins psychiatriques. Par ailleurs, il s'agit également de veiller à ce que le point de vue des personnes concernées et des proches soit pris en considération dans le développement des soins psychiatriques. Cela fait partie intégrante de la Conférence cantonale bernoise des handicapés cch*.

Dans sa prise de position «*Traiter les problèmes psychiques là où ils se manifestent*» (en allemand) *lien*, l'Alliance bernoise montre les actions requises pour des soins psychiatriques modernes dans le canton de Berne. Ces derniers devront être, à l'avenir, davantage centrés sur la personne et organisés de manière décentralisée et intégrée. Une psychiatrie qui va vers les gens et qui les traite dans leur environnement correspond aux besoins des personnes concernées et des proches. Elle favorise les connaissances en matière de santé et de maladie psychique au sein de la population et lutte contre la stigmatisation.

La déstigmatisation des personnes concernées et la sensibilisation sur les thèmes de la santé psychique sont au cœur des préoccupations de l'Alliance bernoise. Depuis 2015 et avec le soutien financier du canton, nous sommes responsables de la campagne nationale «*Comment VAS-TU?*» que nous coordonnons dans le canton. Nous sommes ravis que les *journées d'action de la santé psychique de Berne* et que le groupe de travail cantonal du 10 octobre – journée mondiale de la santé mentale – participent à la mise en œuvre de la campagne. *En unissant nos forces*, nous pouvons augmenter notre notoriété et jouir d'une grande attention dans le canton, par le biais de nombreuses actions et manifestations. Une importante plate-forme de réseau a vu le jour (www.psychische-gesundheit-bern.ch).

Depuis l'automne dernier, il existe à Interlaken une nouvelle offre relative à la stigmatisation. Le groupe de personnes concernées «*Wir sind die Stimme*» s'attaque au tabou «malade psychiquement» et prévoit des actions de sensibilisation dans la région. L'objectif est d'avoir un groupe autonome. En formant et en accompagnant le groupe, l'Alliance promeut l'autoreprésentation et l'égalité des personnes ayant un handicap psychique. Si possible, d'autres groupes devraient se former dans les autres régions. Le projet pilote est soutenu par l'alliance Berner Bündnis gegen Depression et par le service de psychiatrie «*Spitäler fmi AG*».

Christa Schwab, Responsable de l'Alliance bernoise santé psychique, Conférence cantonale bernoise des handicapés

christa.schwab@kbk.ch
www.kbk.ch



* Le cch représente les intérêts des personnes souffrant de handicaps et de leurs proches. Nous nous engageons pour l'égalité des personnes handicapées.



Alliance bernoise contre la dépression («Bernier Bündnis gegen Depression»)

L'alliance bernoise contre la dépression est un réseau cantonal visant à améliorer la prise en charge et les conditions de vie des personnes dépressives et de leur entourage, ainsi que la prévention du suicide dans le canton de Berne. Financièrement, cette alliance est soutenue par l'Office des affaires sociales du canton de Berne.

La sensibilisation et la démythification de la dépression et de la propension au suicide font partie de nos principales missions. Nos offres s'adressent tant aux professionnels qu'à la population globale. Pour y parvenir, nous réalisons des exposés, participons à des tables rondes et travaillons avec des représentants des médias. En outre, nous élaborons des brochures et créons des ouvrages. La dernière publication est le roman «Allan» qui parle de dépression et de tendances suicidaires chez les jeunes, et qui devrait inciter les jeunes concernés à rechercher de l'aide et du soutien. Ce faisant, le roman tient compte des travaux de recherche sur l'effet Werther et l'effet Papageno (p. ex. Niederkortheimer et al., 2010).

Évènements et projets en 2016

- Exposés pour différents groupes cibles sur la dépression et la propension au suicide
- Séances d'information sur la dépression et la propension au suicide chez les réfugiés
- Symposium pour les spécialistes de la migration sur la dépression et la propension au suicide chez les réfugiés
- Lectures du roman «Allan»
- Update 2015/2016: derniers résultats de la recherche sur la dépression et la propension au suicide
- Projets scolaires sur la dépression
- Formation continue de spécialistes dans divers cursus de formation
- Exposés lors de la Brainweek 2016
- Collaboration lors la journée mondiale de la santé mentale
- Traduction de nos brochures en plusieurs langues
- Élaboration d'une brochure complète sur la dépression (éventuellement en collaboration avec les alliances contre la dépression d'autres cantons)
- Actions diverses et lobbying en matière de prévention du suicide

Groupe d'échange prévention du suicide canton de Berne

Le groupe d'échange est né dans le but d'améliorer le réseautage des acteurs représentés dans la prévention du suicide. Les organisations suivantes font partie de ce groupe: Santé bernoise, Berner Bündnis gegen Depression (alliance bernoise contre la dépression), Care Team du canton de Berne, Mer de brouillard.ch, Police cantonale bernoise, Pro Juventute Conseils + aide tél. 147, Eglise réformée, Résiste, tél. 143 – La Main Tendue. Ses activités principales sont des manifestations lors de la Journée mondiale de prévention du suicide de l'OMS. Le groupe d'échange organise cependant aussi divers événements tout au long de l'année et offre conseils et appui aux représentants des médias.

Philippe Schmutz, psychologue, PZM Psychiatriezentrum Münsingen

philipp.schmutz@gef.be.ch

www.be.ch/pzm

www.berner-buendnis-depression.ch

www.suizidprävention-kantonbern.ch

