Deutsche Version *zum Download*

Septembre 2018 *npg-rsp.ch* ***News***

NPG | RSP

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

Journée de prévention du suicide le 10.9. et Journée de la santé mentale le 10.10.

Chers professionnels, Madame, Monsieur, intéressés par la santé psychique,

L'OMS qualifie la situation en matière de prévention du suicide d' « état d'urgence mondial » dans son premier rapport mondial sur le suicide *vers le rapport*. Environ un million de personnes mettent fin à leurs jours chaque année dans le monde, soit une personne toutes les 40 secondes. En Suisse, le ***plan d'action pour la prévention du suicide*** est sur la bonne voie *plus* et une campagne nationale est en cours *parler-peut-sauver.ch*. En Suisse romande, une autre campagne cible le suicide des jeunes *ici*. Lisez sur le 10.9. aussi dans cette newsletter la contribution d'Ipsilon, l'organisation faîtière dans le domaine de la prévention du suicide *plus d'informations sur le 10.9.* .

La santé mentale fait maintenant partie des priorités, à tous les niveaux et dans tous les domaines de la vie *OMS / OFSP*. Des ***journées cantonales d'action*** de la santé psychique et ***des nuits de la folie*** mettent sur le devant de la scène la dimension psychique de la santé, toujours stigmatisée, et contribuent ainsi à lutter contre le tabou qui l'entoure auprès du grand public *aperçu*.

Inscriptions ouvertes !

Le ***1er congrès national des patients,*** qui se tiendra les 14 et 15 septembre 2018, vise aussi à lutter contre la stigmatisation. Il rassemble les personnes concernées, leurs proches ***et les spécialistes*** dans un ***trialogue*** *congrès / trialogue*. Le ***Tour de Courage*** le précédera et débutera pendant la journée de prévention du suicide. Des personnes atteintes de troubles psychiques pédaleront à cette occasion pour faire reculer les préjugés *ici (en allemand)*. Le tour s'achèvera pendant le congrès des patients, à Berne. Participez à ce double événement innovateur et inscrivez-vous dès aujourd'hui! *ici*

Il y aura de l'action dans toute la Suisse à l'occasion de la ***Journée de la santé mentale*** ce 10 octobre. Prenez part au consortium ***santéPsy.ch*** de la Suisse latine *site Internet / contact* ou à la campagne suisse (-alémanique) ***Comment vas-tu ?*** *site Internet / contact*! Plus le nombre d'organisations participantes, plus vaste sera l'effet de la ***sensibilisation*** en matière de soins de santé mentale. Vous pouvez aussi devenir (gratuitement) partenaire de la campagne ***10 pas pour la santé psychique*** *ici.*

Mentionnons pour finir le site Web très informatif de l'Alliance européenne contre la dépression en ***12 langues***. Tenez-vous au courant avec nos ***news en ligne*** sur la santé mentale *ici*.

Sincèrement,

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter *share* / *feedback*

NPG | RSP

Nous souhaitons la cordiale bienvenue *aux nouvelles organisations membres!*

Nouvelles organisations membres *au 30-8-2018*

Organisations nationales

Verein Eltern-PushApp, *www.parentu.ch*

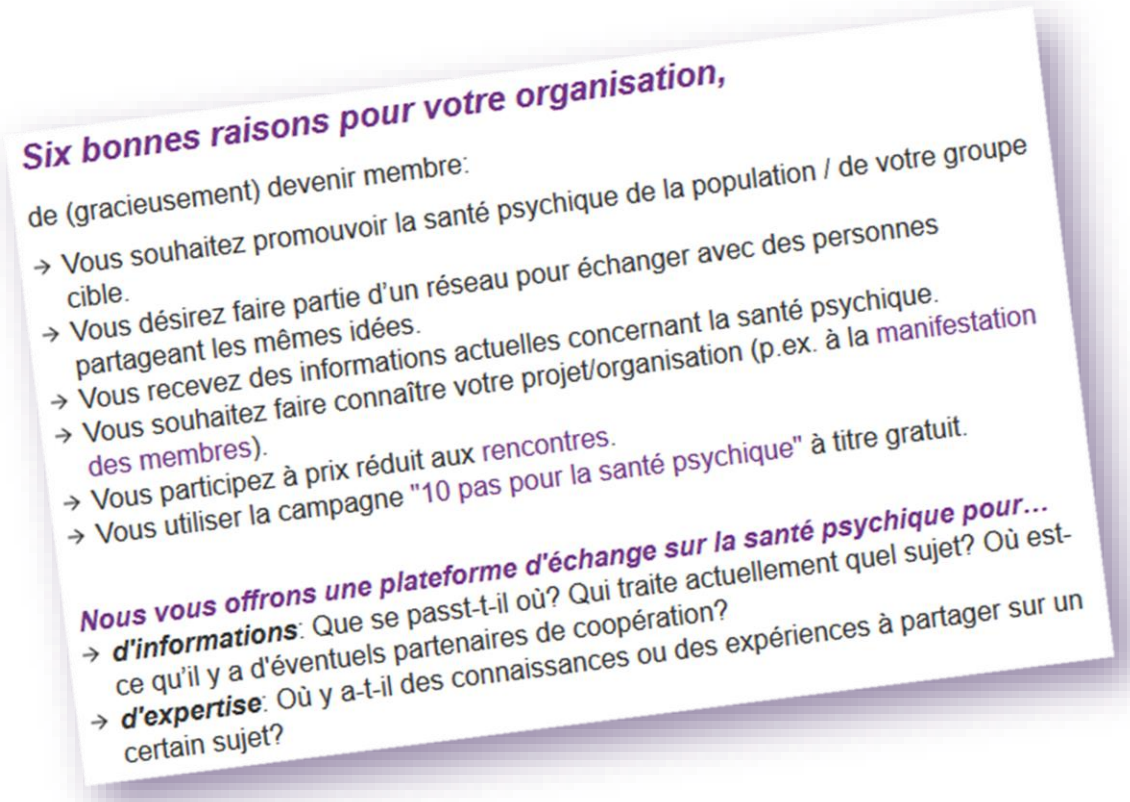
Unités et organisations cantonales

Pro Senectute Bern, *www.zwaeginsalter.ch*

Minds, *www.minds-ge.ch*

Vous trouverez toutes les organisations membres, actuellement 266, *ici*.

Vous pouvez ***devenir membre*** *ici.*



Six bonnes raisons pour votre organisation,

de (gracieusement) devenir membre:

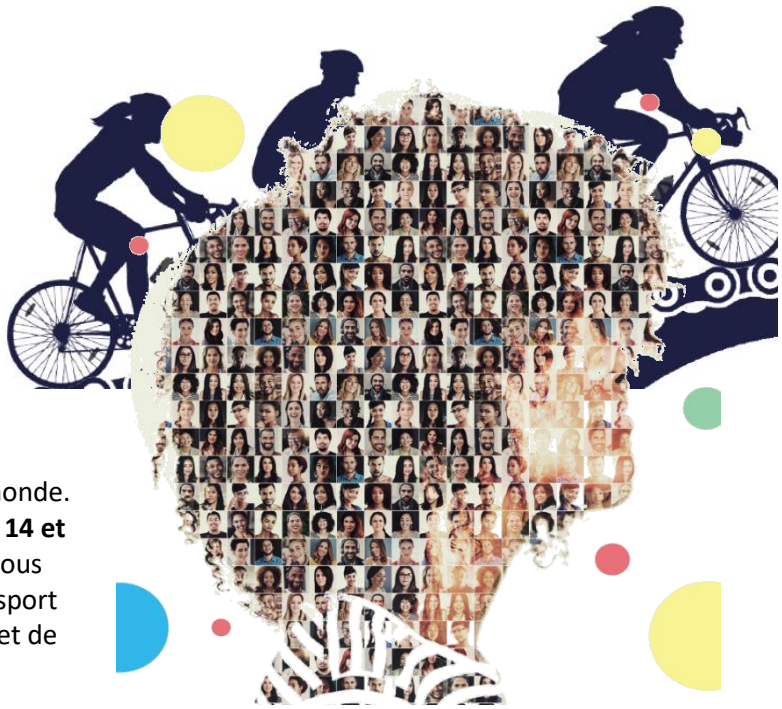
→ Vous souhaitez promouvoir la santé psychique de la population / de votre groupe cible.
→ Vous désirez faire partie d'un réseau pour échanger avec des personnes partageant les mêmes idées.
→ Vous recevez des informations actuelles concernant la santé psychique.
→ Vous souhaitez faire connaître votre projet/organisation (p.ex. à la manifestation des membres).
→ Vous participez à prix réduit aux rencontres.
→ Vous utiliser la campagne "10 pas pour la santé psychique" à titre gratuit.

Nous vous offrons une plateforme d'échange sur la santé psychique pour...

→ ***d'informations***: Que se passt-t-il où? Qui traite actuellement quel sujet? Où est-ce qu'il y a d'éventuels partenaires de coopération?
→ ***d'expertise***: Où y a-t-il des connaissances ou des expériences à partager sur un certain sujet?

1er congrès national des patients et Tour de courage

Pour les personnes touchées, les proches,
les professionnels et les personnes intéressées



«Sport has the power to change the world»?

Cette citation de Nelson Mandela a fait le tour du monde. Nous la reprenons pour le **congrès des patients des 14 et 15 septembre à Berne au Stade de Suisse** et nous nous employons à mettre en relief **différents** aspects du sport en lien avec la thématique de la maladie psychique et de la santé mentale.

Ariella Käslin, ancienne sportive d'élite, regarde derrière les coulisses du sport d'élite

Son quotidien était fait de perfectionnisme, de douleurs et empreint de la monotonie des séances d'entraînement revenant éternellement à l'identique. Jusqu'à ce qu'elle se rende compte, un an avant les Jeux olympiques, qu'elle souffrait d'une dépression d'épuisement. Aujourd'hui, **Ariella Käslin** va à nouveau bien et raconte ce qu'elle a retiré de cette expérience dans un témoignage lors du congrès des patients.

Quelle est l'importance du sport dans la gestion des difficultés psychiques ?

Deux fortes femmes parlent de l'importance que le sport a pour elles. La **boxeuse bernoise Aniya Seki** a fait face à des périodes mouvementées. Âgée de 36 ans, elle souffre de troubles alimentaires depuis ses 13 ans. Il y a deux ans, elle a vu sa carrière sur le point de tourner court. Elle a aujourd'hui regagné confiance en elle et détient trois « ceintures de championne mondiale ». **Kathia Vonlanthen** est une sportive amatrice très active qui doit sans cesse faire face à des difficultés psychiques au quotidien. Elle trouve dans le sport et le mouvement un grand appui pour les maîtriser. Elle participe avec **Ariella Käslin** à une table ronde, à laquelle elles évoquent ouvertement et courageusement l'importance que le sport a pour elles.

À vélo contre les préjugés (Tour de courage)

Seize personnes, souffrant de dépression ou d'un autre trouble psychique, pédalent à travers la Suisse du 10 au 15 septembre 2018. Sur leur chemin de St. Gall à Berne, en passant par Frauenfeld, Zurich, Brugg, Balsthal et Bienne, elles parlent ouvertement de leurs maladies et contribuent ainsi à la déstigmatisation des troubles psychiques et à lutter contre les préjugés qui les entourent. Le 15 septembre 2018 à 15 h, elles arriveront au Stade de Suisse, où elles seront accueillies par **Ariella Käslin**, **Alec von Graffenried,** le président de la ville de Berne, et les participants au congrès des patients. Une fois qu'elles auront franchi la ligne d'arrivée, elles témoigneront de leurs expériences.

Pour quelles raisons supplémentaires cela vaut-il la peine de participer au congrès des patients ?

- Des conférenciers de haut niveau parleront de dépression, de numérisation, d'humour et de psychotropes.
- Vous pourrez approfondir vos connaissances dans des ateliers axés sur la pratique et portant sur des thèmes tout autour de la « santé psychique ».
- Vous pourrez discuter avec des personnes concernées, des proches de personnes atteintes de troubles psychiques et des professionnels (trialogue).

Il reste des places libres. Vous trouverez des informations complémentaires ainsi que le bouton pour vous inscrire à congres-des-patients.ch

Nous nous réjouissons de vous accueillir au congrès des patients au Stade de Suisse.

IPSILON

Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz

Sur la journée mondiale de prévention du suicide 10 septembre: un impératif

Le suicide n'est pas une maladie. Néanmoins, il arrive, en règle générale, dans le contexte d'une maladie mentale, de crises psychosociales et/ou d'autres conditions de vie stressantes. Le suicide est sans aucun doute l'un des décès violents et est plusieurs fois plus fréquent en Suisse que les accidents mortels de la route. Il affecte également les survivants et les aides. Dans le cas du suicide, les personnes proches (les « survivants ») sont souvent accusées de ne pas avoir prévu ou empêché la crise et l'événement.

En 2014, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a appelé à faire de la prévention du suicide un "impératif", car on connaît des méthodes efficaces permettant de réduire les taux de suicide. Il a donc demandé que des stratégies nationales soient élaborées pour mettre en pratique les évidences existantes. C'est dans ce contexte que s'inscrit le Plan d'action national suisse pour la prévention du suicide. Les éléments importants sont, d'une part, la prévention de l'accès aux moyens mortels, par exemple la protection contre la chute de ponts ou de bâtiments, par exemple à travers des filets, ou encore l'accès plus difficile aux armes.

Une deuxième partie importante concerne le système de santé : les maladies mentales doivent être repérées et traitées à temps. Une autre tâche importante est de prêter attention au débat public, en particulier à notre époque des médias digitales. Entre-temps, non seulement l'**effet Werther** (c'est-à-dire, une sorte de contagion), mais aussi un **effet Papageno** (à travers une information sur la bonne gestion de crises) est en discussion. Rendre compte des suicides en soi n'est pas mauvais, même nécessaire, il s'agit plutôt de la façon dont cela se passe.

En fait, la connaissance du suicide et de la prévention du suicide au sein du public est encore faible. Les "mythes", comme les appelle l'OMS, continuent à jouer un rôle important dans ce domaine. Ces problèmes sont persistants au sein de la population et doivent donc être traités d'urgence. Par exemple, il y a l'idée que les gens qui parlent du suicide ne sont pas sérieux à ce sujet ; il y a aussi l'opinion que le suicide ne peut pas être prévu de toute façon, donc il ne peut être évité ; un autre mythe est que quelqu'un qui veut se suicider le fera de toute façon à un moment donné ; l'erreur la plus fatale est peut-être qu'il pourrait être compris comme encourageant le suicide si nous en parlons - le contraire est vrai !

L'Association pour la prévention du suicide dans le canton de Fribourg organise à nouveau une conférence lors de la Journée mondiale de prévention du suicide, le 10 septembre (*fr-preventionsuicide.ch*)

Le Forum sur la prévention du suicide aura lieu le 22 octobre 2018 à l'Institut Gottlieb Duttweiler à Rüschlikon (en allemand, voir *ipsilon.ch* pour plus d'informations).

Gabriela Stoppe et
Patrick Haemmerle,
Comité Ipsilon

www.ipsilon.ch
gabriela.stoppe@unibas.ch
haemmerlep@bluewin.ch