

diagonales

N° 68 Mars-Avril 2009

MAGAZINE ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE



Du stress au burn-out

L'épuisement professionnel
et ses mécanismes

4-9

Dossier

Du stress au burn-out

L'épuisement professionnel et ses mécanismes



10-11

Actuel

Congrès du GRAAP

Burn-out, dépression: crise et opportunité

12-13

Vécu

Quand c'est le psy

qui se confie

Le cas de Fanny

14-15

Santé publique

Psychiatrie en mouvement

Oser le changement!

16-17

Ailleurs, autrement

Lieux de soins, lieux de vie

Accompagner les patients les plus gravement atteints

18

Vie des associations

«Funambules de nos vies»

Un beau livre célèbre les 10 ans d'Espoir 54

19

Eclairage

La guérison

Au-delà du savoir médical, l'importance de la relation

20-21

Société

Santé et dignité humaine

Le droit d'être reconnu dans sa souffrance

22

Tous les droits

Maltraitance

Cadre juridique

23-24

Agendas de la CORAASP et du GRAAP

La promotion et la gestion de la santé sont-elles un luxe pour les entreprises? C'est la question que pose le professeur d'université Fabien De Geuser. Son étude montre que la santé des salariés n'est pas un souci prioritaire pour les entreprises, et cela est encore plus vrai en temps de crise. Pourtant, l'organisation et la dynamique actuelle du travail entraînent du stress pour plus de 25% des personnes interrogées. La compétition entre employés et le mobbing s'amplifient.

Frédérique Deschamps a vécu deux fois un burn-out. Suite à sa deuxième crise, cette femme cadre s'est profondément remise en question. Elle s'est réorientée professionnellement et s'est reconvertie dans le coaching. Son parcours, ainsi que celui du Dr Alexis Burger, en pages 10 et 11, démontrent que le burn-out n'est pas une fatalité. Il peut être l'occasion d'une prise de conscience qui peut nous amener à redéfinir notre mode de vie. Ce sera le propos du prochain congrès du GRAAP, les 13 et 14 mai 2009.

Eviter de psychiatriser la vie: si, en Suisse, le système de soins psychiatriques est encore largement institutionnel, une autre tendance se précise qui promeut l'aide «hors murs». L'idée est de favoriser l'autonomie du patient en s'appuyant sur ses ressources, celles de son entourage, de son milieu de vie, des pairs aidants. C'est ce qu'on a pu entendre lors du congrès 2008 de Pro Mente Sana. On ne peut plus de nos jours ignorer l'aspect social de la santé mentale. Cette vision peut apporter des solutions nouvelles dans la gestion des soins, la prévention et la conception des structures d'accueil extrahospitalières. Dans ce domaine, «nous ne sommes pas au bout du combat», a précisé François Ferrero, de la Société suisse de psychiatrie sociale, et le plus important reste à définir: le côté humain de la psychiatrie.

Espoir 54, c'est le nom d'une association créée à Nancy par la Fribourgeoise Marie-Claude Barroche. Démuni face aux manque de structures pour les personnes sortant d'une hospitalisation en psychiatrie, un groupe a fondé, en s'inspirant du GRAAP, de l'Institut Maïeutique et de Trajets, une association «pour permettre aux personnes fragiles de vivre le plus normalement possible dans la cité». Un livre célèbre les 10 ans de cette aventure «pour que gagne la vie, de la tête au cœur»!

Bonne lecture

Jean-Maurice Bayard

Les buts du GRAAP

- Accueillir dans un esprit d'entraide et de solidarité, toute personne confrontée à des difficultés psychiques.
- Défendre les intérêts et les droits des personnes souffrant de troubles psychiques.
- Offrir un lieu de rencontre où l'on peut toujours trouver quelqu'un à qui parler.
- Fournir aux membres la possibilité de réaliser un travail, une occupation intéressante et directement utile.
- Proposer la réalisation de projets qui permettent aux membres de prendre des responsabilités.
- Organiser des activités d'ordre culturel qui favorisent l'ouverture aux autres et sur la ville.