

N°131 /// Septembre-octobre 2019

Diagonales

Magazine romand de la santé mentale

Numéro spécial

La santé mentale, ça se cultive!



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

GRAAP-FONDATION

Le centre de La Rive change d'adresse

Dès le mois d'août 2019, La Rive déménage au quai de la Veveyse 4, à Vevey, et s'appellera

La Cour

L'ouverture de son tea-room et l'inauguration du nouveau centre auront lieu dans le courant du mois de novembre 2019. Plus d'infos dans notre prochain numéro.

GRAAP-ASSOCIATION• **Assemblées régionales**

Lausanne, Borde 27 bis, 17 h 15
2 sept., 7 oct., 4 nov. 2019

Nyon, La Berge, 16 h 30
10 sept., 8 oct., 12 nov. 2019

Yverdon, La Roselière, 16 h 30
9 sept., 21 oct., 18 nov. 2019

Montreux, La Rive, 16 h 45
17 sept., 29 oct., 26 nov. 2019

• **Groupe de parole**

pour les proches de patients psychiques en prison:

A Lausanne: salle de conférences, Borde 27 bis, Lausanne: 19 sept., 10 oct., 7 nov., 5 déc. 2019, 17h.

A Monthey: route du Martoret 30A, Monthey: 20 sept., 11 oct., 8 nov., 6 déc. 2019, 14h.

MEETING FOR MINDS

Projet Synergies

Des scientifiques mènent des recherches en collaboration avec des personnes concernées par la maladie psychique.

Les premiers résultats en vidéo sur Internet:

meetingforminds.com/synergies

Trois projets

- Zurich: «Transmissions épigénétiques des traumatismes»
- Bern: «Le Botox peut-il agir sur la dépression?»
- Lausanne: «Perceptions sensorielles et psychose»

CORAASP

Elections fédérales 2019: bilan et enjeux

Lundi 9 septembre 2019 - 17h30

Séance d'information et de discussion pour les personnes vivant avec un handicap et/ou une maladie psychique.

Av. Charles-Dickens 4, Lausanne.
S'annoncer: info@coraasp.ch.

Quand la maladie psychique frappe, cinq lieux où parler**GRAAP-FONDATION**

Réception et direction
Du lundi au vendredi
9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Rue de la Borde 25
Case postale 6339
1002 Lausanne
Tél. 021 643 16 00

info@graap.ch
www.graap.ch

GRAND LAUSANNE

Accueil, ateliers, animation

Permanence sociale
Du lundi au vendredi
9 h - 12 h, 14 h - 17 h

Restaurant Au Grain de Sel
Rue de la Borde 23
Tél. 021 643 16 50
Lu-ve 7 h 30 - 20 h, sa fermé,
di et jours fériés 10 h - 16 h

LE CYBERMAG

Accueil, kiosque et cybercafé
Lu-ve 9 h - 17 h

Site de Cery
1008 Prilly
Tél. 021 643 16 85

LA ROSELIÈRE

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Restaurant Au Grain de Sel
Lu-ve 8 h - 15 h 30

Rue de la Roselière 6
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 021 643 16 70

LA BERGE

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Cafétéria
Lu-ve 9 h - 16 h 30

Route de Divonne 48
Centre Articom, 2^e étage
1260 Nyon
Tél. 021 643 16 60

LA COUR

Accueil, ateliers, animation
Lu-ve 9 h - 12 h, 13 h 30 - 16 h 30

Tea-room
Dès novembre 2019

Quai de la Veveyse 4
1800 Vevey
Tél. 021 643 16 40

Le Graap est sur Facebook**ÉDITEUR**

Graap-Fondation
(Groupe d'accueil
et d'action psychiatrique)

**Responsable du Département
de la communication**
Annick Kosel

Responsable de rédaction
Laurent Donzel

Rédacteurs

Ingrid Dextra, Laurent Donzel,
Murat Karaali, Alexandre Mariéthoz,
Stéphanie Romanens-Pythoud,
Yanik Sansonnens, Pierre
Dominique Scheder, Séverine Scott,
Chloé Veuthey.

Secrétariat de rédaction
Lise Eugster

Conception graphique
Do! L'Agence SA, Pully

Mise en pages
Flash and Go, Vevey

Impression
Sprint Votre Imprimeur
Yverdon-les-Bains

Photo de couverture
Shutterstock / LightFieldStudios

Tirage
1500 exemplaires

«Diagonales» paraît six fois par an

Les articles paraissant dans «Diagonales» expriment l'opinion de leurs auteurs ou des personnes interviewées et ne reflètent pas nécessairement celles du Graap-Fondation ou de la rédaction.

La reproduction et l'utilisation partielles ou entières des textes et des illustrations sont soumises à l'autorisation de la rédaction.

S'ABONNER À «DIAGONALES»

Abonnement individuel 35 fr.
Institutions 60 fr.
Etudiants, AVS, AI 25 fr.

www.graap.ch
Tél. 021 643 16 00
diagonales@graap.ch

Vente au numéro: 5 fr. (réception du Graap-Fondation), Borde 25 à Lausanne, tél. 021 643 16 00

- 4** Numéro spécial
La santé mentale, ça se cultive!
Notre numéro spécial sur la Campagne nationale de promotion de la santé mentale propose, au fil de ses pages, des informations pouvant aider toute personne, de tout âge, à traverser au mieux les aléas de l'existence.
- 6** Bien-être à l'école
«Travailler avec le cœur»
- 8** Entrée dans la vie active
Retrouver l'estime de soi
- 10** Détection précoce
Éviter la chronicité
- 11** Construction identitaire
Les ados veulent de l'info
- 12** L'éducation aujourd'hui
Accompagner plutôt que formater
- 14** Entraide familiale
Les enfants boomerangs
- 16** Stress au travail
Prévenir le burn-out
- 17** Vulnérabilité sociale
Oser demander de l'aide
- 18** Retrouver un emploi
• L'émotionnel au centre
• La force de la résilience
- 20** Les seniors
Comment bien vivre sa retraite?
- 22** Chronique
Promotions
• Brèves de la Coraasp
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-Fondation



LA SANTÉ MENTALE EST FONDAMENTALE

Prendre soin de son équilibre psychique est essentiel. Trop souvent, pourtant, on l'oublie. Cette dimension de l'individu est reléguée au second plan, voire ignorée totalement.

Les chiffres ne souffrent pourtant aucune contestation: les coûts liés à la santé mentale ne cessent de croître. Dans nos sociétés en pleine mutation économique, numérique, démographique et sociale, les problématiques liées à l'équilibre psychique ont malheureusement de beaux jours devant elles

Le renforcement de la considération pour la santé mentale constitue ainsi une priorité pour le futur. L'accent doit être mis sur la prévention. Comment? «Diagonales» esquisse des pistes. Cette édition spéciale, réalisée en collaboration avec la Coraasp, est consacrée à la campagne nationale pour garder, développer ou retrouver une bonne santé mentale. Des choix ont été faits sur les problématiques pouvant affecter l'équilibre psychique à différentes périodes de l'existence: échec scolaire, sexualité, harcèlement, burn-out, divorce, maladie, précarité, isolement, retraite, etc. La liste n'est pas exhaustive.

Nous avons rencontré des professionnels en lien avec la santé mentale, dans toute la Suisse romande. Des témoignages décrivent les difficultés rencontrées, mais aussi les ressources développées. Ils présentent surtout de véritables «outils» de résilience pour le lecteur. Pour entretenir cet équilibre psychique, souvent si discret mais si important, tout au long d'une vie.

Laurent Donzel



Reconnaissez vos forces tout en respectant vos limites.

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

MAD PRIDE

Défilons pour la diversité

Jeudi 10 octobre 2019 - Genève

- Esplanade de Cornavin (devant la gare)
Rassemblement à 15 h
Départ à 16 h

- Plaine de Plainpalais
Arrivée à 18 h

Concerts, animations, théâtre vivant, interventions

Avec une pancarte, un costume ou les mains vides... venez nombreux!

Préparation de masques et banderoles

Jeudi 26 septembre 2019, 13h30 au Grain de Sel Lausanne

Coordination des mouvements pour le défilé avec la C^o Zanco, 30 septembre 2019, 14h (lieu de l'atelier, se rens. au 021 643 16 18).

www.coraasp.ch, www.trajets.ch.

WORLD CAFÉ

«Croisons nos regards sur le rétablissement»

Par le Collectif Santé Social

Jeudi 3 octobre 2019 - 17 h 30
ESSIL, pl. du Tunnel 21, Lausanne

Partages d'expériences personnelles et professionnelles en présence de Diane Harvey et Marie Gagné, de l'AQRP (Québec).

Inscription obligatoire:
<https://essil.ch>, tél. 021 320 12 03.

EXPOSITION

Au Grain de Sel - Lausanne

Sandrine Devantay

Photographies: «Voyage aux USA»

Du 24 septembre au 25 octobre 2019

Vernissage

Mardi 24 septembre 2019 - 17 h

Ateliers

Mardi 24 septembre 2019

Collage 10h-12h. Peinture 14h-16h (rue de la Borde 21).

COMMENT PRÉSERVER SA SANTÉ PSYCHIQUE?

Au vu des statistiques sur la santé psychique en Suisse, attirer l'attention de la population sur cette question est aujourd'hui une priorité. C'est ainsi qu'est née la Campagne nationale de promotion de la santé mentale, qui durera jusqu'en 2021. La plateforme Santépsy.ch la relaye en proposant des outils non seulement pour traverser les moments critiques de la vie, mais aussi pour aider un proche en difficulté. Des pistes jalonnent ce numéro qui se décline en trois étapes: le temps de l'école, du travail, et celui de la retraite.

«La santé mentale, ça se cultive aussi!» Tel est le message de la Campagne de promotion de la santé psychique lancée le 10 octobre 2018. S'il est désormais connu et admis qu'il est important de prendre soin de sa santé physique pour rester en forme, nous sommes généralement moins conscients que nous devrions faire de même avec notre santé mentale. Cette attention est même primordiale, sachant qu'une personne sur deux est atteinte dans sa santé mentale au moins une fois dans sa vie (de manière ponctuelle ou durable) et que près de 18% de la population suisse fait face à un ou plusieurs troubles psychiques¹. Or ces troubles sont des maladies comme les autres: ils ne sont ni plus ni moins évitables que les maladies somatiques.

MOMENTS CRITIQUES DE LA VIE

Dans ce contexte, Promotion Santé Suisse a lancé une campagne de sensibilisation nationale dans l'idée de mieux outiller la population pour faire face aux difficultés que toute personne peut rencontrer au cours de sa vie. En Suisse romande, le projet est mené par les cantons latins réunis au sein de la CLASS², en partenariat avec la Coraasp. La campagne s'inscrit ainsi dans la continuité de la plateforme Santépsy.ch (Psy-Gesundheit.ch, Salutepsi.ch) gérée par les mêmes acteurs. En Suisse alémanique, ce sont les partenaires de «Wie geht's dir?» («Comment vas-tu?») qui mènent la campagne.

Concrètement, l'objectif consiste, pour chaque personne, à connaître les ressources, individuelles et collectives, auxquelles elle peut avoir recours pour aborder plus sereinement les situations critiques de la vie. Sur le plan personnel, chacun peut prendre quelques précautions pour améliorer sa santé mentale. Marcher régulièrement et dormir suffisamment réduisent par exemple le risque de dépression. Parler de ce qui

nous traverse, faire une activité que nous apprécions ou veiller à faire une pause dès les premiers signes de «surchauffe» sont d'autres habitudes qui contribuent à notre bien-être.

Mais parfois, une aide extérieure peut s'avérer indispensable, en cas de vulnérabilité psychique par exemple, ou «simplement» lors de moments critiques. Car il peut arriver à tout le monde de «craquer». Dans ces situations, de nombreuses structures et associations peuvent apporter un soutien. La Suisse romande en compte près de 300, parfois méconnues du grand public. Le but étant de faire en sorte que chaque personne en Suisse latine connaisse ces ressources collectives recensées sur Santépsy.ch.

Rendre visite à des personnes seules, être attentifs aux émotions de nos proches

La campagne vise également à faire comprendre que nous avons toutes et tous un rôle à jouer. En tant que professionnels, proches et/ou citoyens, nous pouvons faire beaucoup pour notre propre santé mentale et pour celle des autres: proposer une activité physique ou créative, rendre visite à des personnes seules, être attentifs aux émotions de nos proches, ou encore orienter un ou une ami(e) en détresse vers une structure adéquate.

UN PUBLIC CIBLÉ PAR ÉTAPE

Lancée symboliquement lors de la Journée mondiale de la santé mentale, la campagne se déroule sur quatre ans et suit les grandes étapes de la vie. Tout en gardant un fil rouge, elle s'adresse à des publics bien distincts: jeunes, adultes et seniors. Elle peut ainsi cibler ses messages, ses supports et ses actions de communication. Une démarche essentielle pour vraiment attirer l'attention des individus sur la santé psychique et sur le fait qu'elle nous concerne toutes et tous.

Concrètement, la première phase lancée en octobre 2018 s'adressait à l'ensemble de la population. Jusqu'en avril 2019, elle a diffusé les messages clés qui jalonnent toute la campagne et qui sont portés par un visuel ludique.

Depuis mai dernier, ce sont les adolescents de 13 à 18 ans qui sont ciblés plus spécifiquement, avec des thèmes qui les concernent directement: le développement de l'identité, le décrochage scolaire, les relations, l'estime de soi, l'entrée dans la vie professionnelle, etc.

Chaque mois, un thème différent touchant spécifiquement les jeunes est décliné à travers des petites histoires illustrées par la jeune dessinatrice Nidonite et un témoignage vidéo. Le tout est développé dans les trois langues et diffusé principalement sur les réseaux sociaux (Instagram, Snapchat et Facebook), avec un appel à se rendre sur le site Ciao.ch, partenaire de Santépsy.ch³ pour cette phase du projet. Les

De nombreuses pistes et adresses utiles pour votre santé psychique et celle de vos proches:





© Shutterstock / Iakov Filimonov

Prendre soin de sa santé psychique, c'est ne pas oublier de se ressourcer et de s'adonner à des activités de détente.

jeunes peuvent y retrouver les éléments de la campagne à côté de ressources complémentaires. Ils peuvent aussi avoir des échanges sur le forum de ce site, poser des questions sur la thématique abordée ou sur tout autre sujet.

En 2020, la troisième phase s'adressera aux adultes en âge d'être actifs. Ce sera l'occasion d'aborder les grands changements susceptibles de fragiliser la santé mentale: parentalité, divorce, mauvaises conditions de travail, chômage, précarité économique. La dernière année sera, quant à elle, consacrée aux plus de 60 ans et s'intéressera à la préparation de la retraite, aux ressources et compétences des seniors ainsi qu'au vieillissement et aux nouveaux défis qui l'accompagnent (maintien de l'autonomie, d'une activité physique adaptée, socialisation, etc.).

AVEC LES ACTEURS DE TERRAIN

Cette campagne a été conçue sur la base d'une analyse des besoins menée auprès des cantons et de différents acteurs du domaine de la santé psychique. Pour ce faire, en Suisse latine, l'expérience développée lors de la réalisation de la plateforme Santépsy.ch a été analysée minutieusement, puis mise à profit dans ce nouveau projet, avec l'idée de mutualiser les synergies et les partenariats existants. Un questionnaire

a par ailleurs été envoyé aux différents acteurs des cantons latins pour évaluer leurs besoins et, ainsi, mieux ancrer la démarche dans les pratiques. Car ce sont les cantons, prioritairement, qui sont en lien direct avec les acteurs de terrain. D'où l'importance de travailler en partenariat étroit avec eux et de renforcer aussi, à travers la campagne, leurs actions dans le domaine de la promotion de la santé psychique.

Dans ce même but d'être en lien avec le terrain, les messages sont construits avec des représentants de l'audience cible réunis en «groupes témoins» de 8 à 10 personnes. Ils ont pour tâche d'aider à préciser quels sont les publics visés à chaque étape, de définir les besoins de ceux-ci en matière d'information et d'actions, de proposer des mesures pertinentes, de suggérer les vecteurs de transmission des informations et de tester les messages proposés.

Par ailleurs, un conseil scientifique composé de personnes partageant diverses expertises en lien avec la santé mentale et provenant des différents cantons latins suit la campagne sur toute sa durée. A la base, le groupe est composé de trois psychiatres, d'un psychologue, d'une assistante sociale, d'une déléguée à la prévention et à la promotion de la santé, d'une spécialiste de

la promotion de la santé mentale non médecin, d'une paire praticienne en santé mentale, d'un proche et d'un spécialiste en marketing social. Au cours des différentes phases, ce groupe peut être complété par des personnes disposant d'une expertise spécifique en fonction du public cible.

Tous les efforts sont ainsi déployés pour développer une campagne qui répond au mieux aux préoccupations et aux besoins du terrain, au plus près des sensibilités latines et accessible au plus grand nombre. Des éléments qui nous paraissent essentiels pour promouvoir efficacement la santé mentale au sein de la population.

*Stéphanie Romanens-Pythoud
Responsable communication
Coraasp / Santépsy.ch*

¹ OBSAN, rapport n° 72, «Santé psychique en Suisse: monitoring 2016», décembre 2016.

² La Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS) réunit les cantons romands, de Berne et du Tessin.

³ La plateforme existe en trois langues: www.santépsy.ch, www.psychogesundheit.ch, www.salutepsy.ch.

«TRAVAILLER AVEC LE CŒUR»

L'échec scolaire et le décrochage peuvent compromettre l'avenir des enfants ainsi que leur équilibre. Conscientes de cette réalité, les associations de parents en appellent à la vigilance des autorités en charge de la jeunesse: on observe de part et d'autre un intérêt grandissant pour le bien-être psychique des élèves.

En Valais, la Fédération romande des associations de parents d'élèves (FRAPEV) s'active pour lutter contre le cyberharcèlement. Elle a mis sur pied deux programmes de prévention: «T'as où l'respect?» et «L'éducation donne de la force». Le président de la FRAPEV, Tristan Mottet, ne relâche par la pression sur les autorités. «Nous sommes très vigilants quant aux dangers et abus liés au numérique dans nos écoles. De plus, nous attendons que des progrès soient réalisés en matière de communication sur la santé des élèves», plaide-t-il.

Du côté de Bienne, le Conseil des parents organise des conférences, entre autres sur l'utilisation d'Internet et la consommation d'alcool. Christelle Charmillot est membre consultatif pour la coordination du Conseil des parents. Elle met en avant deux aspects qu'elle espère voir évoluer: «D'une part, avoir recours à un médiateur ou à un travailleur social ne se fait pas spontanément de la part de l'élève. D'autre part, un certain nombre d'enseignants devraient apprendre à travailler avec le cœur et transmettre plus humainement leur savoir, ce qui aurait un impact positif sur le bien-être de l'enfant.»

Dans le canton de Neuchâtel, des efforts ont été accomplis en ce qui concerne l'évaluation de la santé mentale des élèves. En revanche, Fabienne Lambert, de la Fédération des associations de parents d'élèves (FAPEN), regrette l'attitude des décideurs lorsqu'un enfant quitte volontairement l'école publique neuchâteloise. «On dénombre quelques cas chaque année, et il est navrant de constater que le Département de l'éducation et de la famille prend simplement acte du retrait d'un élève. Il n'y

a pas de réelle démarche visant à comprendre pourquoi, et trop peu est entrepris pour éviter pareille situation», assure-t-elle.

LES AUTORITÉS À LA MANŒUVRE
D'aucuns affirment que la 8^e année scolaire, marquant la fin du cycle 2 et le passage au degré secondaire 1, représente une importante source de stress pour les élèves. Interrogé à ce sujet, le Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP), à Genève, dit ne posséder «aucune donnée objective» le prouvant.

Il n'existe donc aucun dispositif particulier. «Cependant, le personnel du DIP veille au bien-être des élèves, conformément à la Loi sur l'instruction publique et à la Loi sur l'enfance et la jeunesse, laquelle fixe comme but au département, entre autres, de promouvoir des conditions propres à favoriser la santé des enfants et des jeunes scolarisés au sein des établissements publics», précise Nicolas Tavaglione, secrétaire général adjoint au DIP. Par ailleurs, les élèves souffrant de troubles anxieux, en raison d'une crainte d'échouer ou suite à un décrochage, sont pris en charge par l'Office médico-pédagogique.

Dans le canton de Fribourg, la Direction de l'instruction publique, de la culture et du sport (DICS) déploie 28 mesures, entre 2019 et 2021, ce qui équivaut à un investissement de deux millions de francs. Ce dispositif prévoit notamment des prestations pour les enfants victimes de violences au sein du couple, l'accompagnement d'enfants ou de familles en deuil, les permanences sociales de rue, ou encore un projet de cohabitation entre personnes âgées et jeunes. «De manière globale, un effort



© Shutterstock / Monkey Business Images.

financier doit être fourni dans la formation des enseignants, le développement d'outils méthodologiques pour l'information de base des élèves en termes de prévention et de promotion de la santé. Enfin, il faut améliorer le monitoring de la santé à l'école», estime Marianne Meyer, conseillère scientifique au DICS.

A Neuchâtel, les autorités politiques attribuent un rôle prépondérant aux médiateurs scolaires. Ces derniers offrent une écoute attentive et orientent les enfants vers des spécialistes. Ils contribuent également aux actions de prévention et au développement des facteurs de protection chez les élèves, ainsi qu'à la réduction des situations de violence, d'exclusion, de marginalisation et de solitude.

Quant à la 8^e année, elle n'est plus aussi stressante depuis que les cantons ont adopté le concordat HarmoS, selon Jean-Claude Marguet, chef du Service de l'enseignement obligatoire du canton de Neuchâtel. «L'élève est orienté de manière progressive, et la structure à niveaux, mise en place en 9^e, 10^e et 11^e se veut perméable. Néanmoins, une enveloppe de soutien pédagogique un peu plus large, comprenant notamment quatre périodes hebdomadaires d'appui, est accordée aux classes de 8^e», relève-t-il.

INQUIÉTUDE CHEZ LES ENSEIGNANTS

Au Syndicat des enseignants romands (SER), les revendications sont claires. «Les différentes normes légales en matière de protection de la santé au travail devraient aussi s'appliquer dans les écoles», selon Samuel Rohrbach, le président. Ce dernier évoque aussi une statistique alarmante à propos de laquelle les autorités scolaires sont sommées d'agir. «Plus de 60% des enseignants estiment que leur état de santé s'est dégradé à cause de leur travail, durant ces sept dernières années.»

Yanik Sansonnens

Tenir compte des besoins spécifiques

Cesla Amarelle, cheffe du Département de la formation, de la jeunesse et de la culture du canton de Vaud, répond aux questions de «Diagonales» sur la prévention dans les écoles.

Que fait le Département de la formation pour promouvoir la santé mentale dans l'éducation publique?

Au niveau de la prévention, l'Unité de promotion de la santé et de prévention en milieu scolaire (Unité PSPS) est la référente pour l'école vaudoise. Quant aux psychologues, psychomotriciens et logopédistes en milieu scolaire (PPLS), leurs actions se présentent sous trois formes. Premièrement, les entretiens et consultations avec les jeunes et leurs familles où sont abordés, notamment, les cas de troubles anxieux, des apprentissages, de l'humeur, du développement, de la personnalité, etc. Deuxièmement, la collaboration des PPLS avec les enseignants qui permet



© J.-B. Sieber/ARC.

une meilleure compréhension réciproque des situations rencontrées. Troisièmement, une participation active et régulière aux «groupes santé» (en partenariat avec les infirmiers et infirmières), dans une approche pluridisciplinaire.

Dans quels domaines spécifiques les PPLS interviennent-ils?

D'une part, dans la prévention des jeux dangereux, à travers l'organisation de réunions. Ces dernières s'adressent aux parents d'élèves des classes primaires et secondaires qui désirent en savoir plus sur ces activités et le moyen de les prévenir. D'autre part, dans les questions telles que l'usage de la télévision,

de l'ordinateur, des consoles de jeux dès le plus jeune âge. Ils s'impliquent aussi dans la problématique de la maltraitance et des abus sexuels. Enfin, autour de la gestion du stress, par le biais de groupes animés par des psychologues qui ciblent en particulier les jeunes de 7^e-8^e et de 10^e-11^e.

Quelles sont les dispositions que le département envisage de prendre à l'avenir?

Nous déployons le Concept 360° pour la prise en charge des besoins spécifiques de tous les élèves, en direction d'une école à visée inclusive. Ce dispositif tend à renforcer la collaboration entre les professionnels de la santé, des secteurs socio-éducatifs et de la formation, ce qui est souhaité au sein des établissements. Ces derniers, en développant leur propre concept et en disposant de moyens régionalisés et mutualisés, pourront, nous l'espérons, améliorer encore l'environnement des enfants et des jeunes.

Propos recueillis par Y. S.

«J'ai trébuché mais j'ai appris plein de choses»

La scolarité de Priscille n'a pas été une ligne droite, mais elle a su rebondir et mettre toutes les chances de son côté pour sa formation.

Priscille est une jeune femme pleine de joie de vivre et très créative. Elle s'investit dans la danse, le dessin, l'apprentissage du japonais et, depuis quelques années, dans ses études.

Son sentiment d'échec scolaire a commencé au cycle d'orientation, en 6^e année de l'époque (8^e HarmoS). Elle jouissait d'une excellente ambiance de classe, avec «un prof un peu trop cool: ce fut une année de grosse déconade». A la fin d'icelle, grosse surprise: le verdict a été la voie secondaire à options (VSO), sa moyenne étant catastrophique.

Malgré sa mauvaise réputation, la VSO possède des avantages: le rythme est plus lent, permettant d'aller au fond

de la matière. Priscille y excelle, au point, en 8^e, de faire un premier recordement pour passer en voie secondaire générale (VSG). Recevoir des bonnes notes lui a peu à peu donné confiance en elle, et le désir de rester concentrée sur ses études.

S'ensuit un deuxième raccordement vers la voie secondaire de baccalauréat (VSB) et le début du gymnase. Hélas! La maturité était trop difficile, trop rapide, et les maths, sa Némésis. Retour en VSG, la voie diplôme, en communication et information. Moins de maths, plus de sociologie et d'histoire de l'art.

Recevoir des bonnes notes lui a peu à peu donné confiance en elle

Son diplôme en poche, elle décide de faire une école privée la préparant aux examens préalables de l'Université de Lausanne. Après quoi, elle sera inscrite en Lettres, options japonais, anglais et histoire du cinéma, afin d'orienter sa carrière dans le jeu vidéo, une autre de ses passions.

Verdict: «J'ai trébuché, mais j'ai appris plein de choses, rencontré plein



Photo: kurtdeiner / Pixabay.

de gens, mais faut s'accrocher». La Prep, son école privée, annonce la couleur dès le début: moins de vie sociale pour passer l'année. Bien qu'elle ait encore des doutes sur l'avenir et qu'elle ne se voie pas faire encore une formation après l'Unil, elle espère que ce parcours élargira ses options professionnelles. Elle se réjouit d'apprendre, bien sûr, mais aussi des contacts qu'elle nouera à l'université. Et peut-être, pour une fois, de ne plus être la plus âgée de son groupe d'amis, qui souvent sont passés par moins de péripéties.

Ingrid Dextra

RETROUVER L'ESTIME DE SOI

La plupart des jeunes en rupture scolaire ou d'apprentissage sont démotivés et découragés. Ils ont besoin d'un tremplin pour connaître un nouveau départ. A Sion, le Semestre de motivation de l'OSEO Valais soutient des jeunes dans leurs démarches pour s'insérer dans le monde du travail. Reportage.

«En arrivant au SeMo, la plupart des jeunes sont cassés. Dans un premier temps, nous devons surtout leur redonner confiance en eux.» Responsable du Semestre de motivation (SeMo) de l'OSEO¹ Valais, Luis Bellaro supervise chaque année le suivi de 150 jeunes en rupture scolaire ou d'apprentissage. Le SeMo soutient des jeunes, âgés de 15 à 25 ans, dans leurs démarches pour s'insérer dans le monde du travail.

La moitié environ des participants sortent de l'école obligatoire et ont besoin d'un appui pour définir un projet professionnel et, dans bien des cas, pour combler leurs lacunes scolaires. «20% à 30% de jeunes se retrouvent, quant à eux, au SeMo suite à une rupture d'apprentissage, ajoute Luis Bellaro. Certains n'avaient pas choisi la bonne voie et s'étaient engagés dans une profession qui ne leur correspondait pas. Il y a aussi des jeunes qui ont rencontré des difficultés relationnelles ou qui ne se sont pas sentis à l'aise dans le contexte de leur entreprise. D'autres

ont choisi leur apprentissage trop vite, sans envisager suffisamment d'options.» Les autres participants n'ont pas réussi à définir leurs intérêts à la fin de leur scolarité obligatoire, ont effectué un préapprentissage qui n'a pas débouché sur une place d'apprentissage ou ont fréquenté une école de commerce et de culture générale.

«En croisant les intérêts et les compétences des jeunes, nous identifions des possibilités de métiers»

«PAS SCOLAIRES»

Au SeMo, la moitié de la semaine est consacrée à des ateliers: pratique (travail sur le bois et sur le fer), bureautique et créativité. Deux demi-journées sont dédiées respectivement à l'enseignement, ciblé sur le français et les maths, et aux recherches de places

de stage. Durant la demi-journée restante, les jeunes effectuent leurs recherches seuls, depuis leur domicile.

«La plupart des participants ne sont pas scolaires, souligne Luis Bellaro. Nous essayons de leur faire prendre goût à l'école. Les classes comportent au maximum huit élèves. Les enseignants y dispensent un enseignement partiellement individualisé. Ils leur font effectuer des exercices qu'ils sont capables de résoudre, puis, une fois la confiance revenue, augmentent progressivement le niveau de difficulté.» En plus d'un appui scolaire, le SeMo dispense un soutien aux jeunes dans la recherche de places de stage ou d'un apprentissage: «Nous les aidons par exemple avec des conseils pour améliorer leur CV, mais nous n'accomplissons pas les démarches à leur place.»

Le SeMo accomplit aussi un travail d'orientation. «En croisant les intérêts et les compétences des jeunes, nous identifions des possibilités de métiers»,



Photo: André Rau / Pixabay

explique Luis Bellaro. Les stages permettent ensuite d'observer s'il existe une adéquation entre, d'une part, les aspirations et les compétences du jeune et, d'autre part, le métier envisagé ainsi que l'environnement de travail.

TRANSITION IDENTITAIRE

Et sur le plan psychique, dans quel état sont les participants au SeMo? «Au début de la mesure, la plupart souffrent d'une mauvaise estime de soi et d'un sentiment d'échec», confie Luis Bellaro. «Les participants, ajoute le responsable du secteur Jeunes de l'OSEO Valais, vivent une énorme transition identitaire: ils sont en

pleine adolescence, voire entrent dans l'âge adulte. Certains sont confrontés à d'importantes difficultés familiales. Sur le plan professionnel, ils ne sont pas toujours au clair par rapport à leurs aspirations et à l'activité qu'ils comptent exercer durant le reste de leur vie.»

Depuis plusieurs années, le SeMo accueille des jeunes sur mandat de l'Assurance invalidité (AI) et les accompagne dans la mise en place d'un projet professionnel soutenu par cette assurance. «Certains d'entre eux présentent des troubles psychiques. Le TDAH² ou les troubles 'dys', comme la dyslexie et la dyscalculie, sont assez

répandus», observe Luis Bellaro. Le SeMo les suit également pendant leur apprentissage, en veillant notamment à ce que l'environnement de travail soit adéquat et à ce que les aménagements nécessaires soient mis en place.

Suite au SeMo, 70% à 80% des jeunes trouvent une solution professionnelle – et renouent avec une meilleure estime d'eux-mêmes.

Alexandre Mariéthoz

¹ www.sah-schweiz.ch/fr.

² Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité.

VERS UN AVENIR MEILLEUR

«J'ose poser des questions»

«C'est compliqué d'être motivé quand on ne sait pas où aller.» Le regard un peu perdu, Alexandre (photo en page 8), âgé de 17 ans, reconnaît d'emblée qu'il peine à imaginer son avenir professionnel.

Il évoque une scolarité chaotique et, surtout, un drame: «Ma mère est morte alors que j'avais 10 ans. J'ai redoublé la 7^e année. Ensuite, j'étais souvent à la peine. En 9^e année, je me suis laissé aller et j'ai décroché.» Au terme de sa scolarité obligatoire, Alexandre n'obtient pas la moyenne. «J'ai fini l'école sans diplôme, avec une simple attestation.»

Au SeMo, l'adolescent a retrouvé un certain goût pour l'école: «Ici, nous sommes peu nombreux en classe. L'enseignant prend le temps de nous expliquer les choses, et j'ose poser des questions.»

Que fera-t-il à la rentrée? «Avec mon père et mon référent au SeMo, nous sommes arrivés à la conclusion que la priorité consistait à combler mes lacunes scolaires. Dès la rentrée 2019, je suivrai une année d'école privée. Cela me permettra d'obtenir un diplôme et d'être plus au clair sur mon avenir professionnel.»

«J'ai besoin de bouger»

«A la fin du cycle d'orientation, je voulais travailler comme assistante en crèche. Puis j'ai progressivement réalisé que je ne me voyais pas m'occuper



Photo: André Rau / Pixabay

d'enfants chaque jour.» Alors âgée de 17 ans, Morgane termine tout de même, sur les conseils de son père, ses trois années d'École de culture générale (ECG), «afin d'avoir un papier en poche».

La jeune femme reconnaît avoir tardé à chercher une place d'apprentissage: «Durant quelques mois, j'étais abattue, déprimée et sans énergie.» Elle commence le SeMo en février 2019. «A ce moment-là, je me sentais perdue. Je savais que je voulais m'orienter vers la vente, mais pas dans quel domaine.»

Grâce au SeMo, elle consolide ses compétences en français et en maths. «J'ai aussi pu concevoir un CV et des lettres de motivation qui correspondent à ma personnalité.» Quant aux stages, ils l'initient au monde du travail. «Ils m'ont permis d'utiliser mon côté manuel et de réaliser que j'avais besoin de bouger: je n'arrive pas à rester assise toute la journée.»

«Tous dans le même bateau»

«J'avais ma place réservée au fond de la classe, à côté du radiateur. Je faisais le minimum pour assurer des

notes entre 4 et 4,5.» Jérémie, 19 ans, l'avoue d'emblée: l'école, ce n'est pas son truc.

S'ensuivent des tâtonnements: «J'ai commencé par un apprentissage de boucher, mais ce n'était vraiment pas pour moi. J'ai ensuite effectué un apprentissage de bûcheron. Après une année et demie, les relations sont devenues mauvaises avec un des chefs.» Jérémie se retrouve au chômage. «C'était dur à vivre, car tous mes amis avaient un métier.»

Au fil de la discussion, on découvre une histoire personnelle douloureuse: «Mes parents ont divorcé quand j'avais trois ans. J'ai été ballotté entre ma mère et mon père. Ma mère est décédée en 2013. Cela m'a endurci dans la vie. Après cela, tu peux tout supporter.»



Photo: pixel2013 / Pixabay

Au SeMo, Jérémie apprécie beaucoup les échanges avec les autres jeunes: «Nous discutons de nos stages et de nos expériences. J'essaie aussi de motiver les autres, voire de les aiguiller. Malgré nos profils différents, nous sommes tous dans le même bateau.»

Jérémie scrute son iPhone: «J'attends deux réponses pour un stage.» Jérémie signera par la suite un contrat d'apprentissage de technologue en denrées alimentaires. – A. M.

ÉVITER LA CHRONICITÉ

A Genève, le programme JADE accueille des jeunes qui présentent des troubles psychiques débutants. Son objectif principal: éviter que les symptômes péjorent leur existence et les empêchent de s'insérer. Comment ce service fonctionne-t-il? Certains troubles sont-ils devenus plus fréquents? Réponses avec le Dr Logos Curtis, responsable du programme.

«Une intervention précoce augmente les chances d'insertion et réduit les risques de voir un trouble psychique altérer la vie d'un jeune.» Ce constat sous-tend l'action du programme ambulatoire Jeunes adultes avec troubles psychiques débutants (JADE). Dirigé par le Dr Logos Curtis, ce programme genevois accueille des jeunes de 18 à 25 ans présentant des troubles psychiques débutants. Son objectif majeur consiste à éviter la chronicisation des troubles. Il s'attelle également à stimuler le maintien ou la reprise d'activités, ainsi qu'à soutenir la réinsertion sociale, scolaire ou professionnelle.

Le programme collabore étroitement avec la famille. «Un suivi de famille favorise une lecture commune de la situation du jeune et contribue à améliorer les relations intrafamiliales», explique le Dr Curtis. Le travail en groupe constitue un autre pilier du programme: «Nous recourons beaucoup au travail avec des pairs: les participants parlent plus facilement avec des jeunes confrontés aux mêmes difficultés qu'eux.»

PRÉVALENCE DES TROUBLES

Le programme JADE, qui existe depuis 2010, accompagne chaque année environ 350 patients. En une décennie, les troubles des participants ont-ils changé? «La prévalence de certains troubles n'évolue guère, précise le Dr Curtis. Les symptômes dépressifs sont stables. Idem pour les cas de harcèlement. En revanche, nous constatons une hausse sensible du TDAH, du trouble de la personnalité borderline et de l'anxiété sociale.»

Ces évolutions doivent être appréhendées avec prudence. «L'état de santé de nos participants ne reflète pas forcément les tendances de l'ensemble du canton de Genève. De surcroît, un trouble peut sembler plus fréquent parce que le personnel soignant y est plus attentif», tempère le Dr Curtis. S'agissant du TDAH, il est parfois associé par l'opinion publique à l'utilisation massive des écrans. «En la matière, gare aux conclusions hâtives, nuance le Dr Curtis. Il est prouvé que l'exposition excessive à des écrans perturbe



© Shutterstock / Stock Rocket.

L'exposition à une grande quantité d'informations peut modifier la structure de l'attention. (Image d'illustration.)

le sommeil. Il semble aussi que l'exposition à une grande quantité d'informations modifie la structure de l'attention. Cela dit, le TDAH existait avant l'apparition des écrans.»

Le médecin se montre plus inquiet en évoquant le cannabis: «Une proportion élevée de nos participants en consomme. Il arrive que les parents banalisent le cannabis et en sous-estiment la dangerosité. Or le cannabis comportant du THC altère les facultés de concentration et de mémorisation.» En règle générale, le programme JADE opte pour le dialogue et pour l'explication des risques encourus. Dans certains cas, un suivi à l'Unité d'addictologie des HUG peut s'avérer indispensable.

DÉTECTION PRÉCOCE

Le trouble de la personnalité borderline semble également devenir plus fréquent, à tout le moins parmi les participants au programme JADE. Ce trouble se traduit par une peur panique de l'abandon, une hypersensibilité et une forte dérégulation émotionnelle, notamment lorsque les liens d'attachement sont intimes. Le programme JADE est très attentif à d'éventuels signes avant-coureurs d'un trouble de la personnalité borderline: «Si l'on respecte à la lettre le 'Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux'

('DSM'), il faut que cinq des neuf symptômes listés soient présents pour poser un tel diagnostic, rappelle le Dr Curtis. De notre côté, nous nous interrogeons beaucoup sur ses premières manifestations potentielles, sans que tous les 'symptômes requis' soient forcément présents et, surtout, sans enfermer le jeune dans un diagnostic. Aider une personne à mieux gérer ses relations affectives et émotionnelles favorise ses chances d'insertion.»

Autre trouble en hausse: l'anxiété sociale. Faut-il y voir la conséquence de l'exclusion sociale ou la cause de cette dernière? «C'est la question de la poule et de l'œuf, répond le Dr Curtis. Cela dit, la situation de ces jeunes, souvent en rupture et en échec, crée un terreau propice à l'émergence d'une anxiété sociale généralisée.» Pour y remédier, le programme JADE utilise la technique de l'exposition, qui consiste à remettre la personne dans la situation qu'elle redoute. «Chez les jeunes, conclut le Dr Curtis, la plasticité cérébrale, soit la capacité du cerveau à remodeler ses connexions, est très forte. Cela augmente les chances de rétablir des relations sociales normales et de prévenir des troubles psychiques durables.»

Alexandre Mariéthoz

LES ADOS VEULENT DE L'INFO

Qu'est-ce qui préoccupe les jeunes aujourd'hui? On observe chez eux un intérêt accru pour la santé, qu'elle soit physique ou psychique. Les questions d'orientation sexuelle, d'estime de soi, de rapport avec les autres occupent également leurs pensées. Le site Ciao.ch y répond avec sa vaste palette d'outils et de conseils.

L'adolescence est cette période de transition, parfois désenchantée, entre l'enfance et l'âge adulte. La personnalité change, les hormones «titillent», le physique entame sa mue... Dans la foulée viennent les doutes sur la croyance religieuse, la sexualité, les relations. Il y a aussi l'ennui, la révolte.

Des décisions s'imposent pour que l'ado puisse se construire dans l'environnement le plus stable possible. Pour ce faire, il faut de l'info: les jeunes en sont de plus en plus friands, grâce aux nouvelles technologies qui permettent de la recueillir plus rapidement.

Le site Ciao.ch, association romande basée à Lausanne, est un véritable vivier d'informations pour les jeunes de 11 à 20 ans, depuis une vingtaine d'années. Non seulement cette plateforme offre un espace aux adolescents pour se rassurer sur la «norme», pour partager leur souffrance et leurs inquiétudes en toute discrétion, pour des échanges entre pairs sur un forum, mais elle leur permet aussi d'interroger des répondants, tous professionnels au sens large: «Ce sont les jeunes qui nous contactent avec leurs interrogations et qui nous demandent ce qu'ils peuvent faire avec les éléments dont ils disposent», explique Marjory Winkler, directrice du site, qui a été récemment refondu façon ludique. «Nous observons qu'il y a une

réelle réflexion derrière les questions. On constate notamment qu'ils portent un grand intérêt à leur santé physique et mentale. Ils s'informent pour savoir comment ils peuvent aller mieux, sur les maladies sexuellement transmissibles (MST), les conduites à risque comme la consommation d'alcool, de drogue et de tabac.»

LES PRÉOCCUPATIONS

Le site comporte des quiz (questionnaires et réponses) qui sont très sollicités: «Cette interactivité ludique, à savoir poser une question et aller voir les réponses des autres intervenants, fonctionne très bien», affirme Marjory Winkler. Pour la directrice, les problèmes qui «travaillent» nos jeunes n'ont guère varié depuis une vingtaine d'années. En tête de peloton, les préoccupations majeures des adolescents sont la sexualité et le rapport aux autres: «Ce sont les deux thématiques principales: comment parler de ses besoins, la pilule du lendemain, les grossesses non désirées. Les jeunes veulent aussi s'affirmer de plus en plus tôt dans leur sexualité. Il y a ensuite les relations avec soi-même et les autres, la confiance et l'estime de soi.»

«Se venger sur les réseaux sociaux peut avoir des conséquences graves»

Les adolescents semblent moins enclins aux comportements addictifs: «L'étude HBSC¹ montre que les consommations restent stables. De plus, les jeunes s'inquiètent de la consommation des adultes. C'est propre à l'adolescence, parce que leur sphère privée, à cette période, est plus poreuse. Sur Internet aussi, les jeunes peuvent se montrer en décalage avec leurs parents. Ils sont très réceptifs à ce qu'ils diffusent sur les réseaux sociaux et peuvent parfois être choqués par ce que leurs parents y mettent.»

À PROPOS DE LA SEXUALITÉ

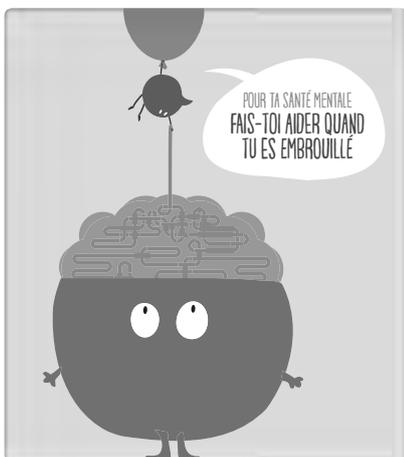
Quant au partage d'images sur les réseaux sociaux, le *sexting* (diffusion d'images et de textes à caractère sexuel) ouvre la porte au cyberharcèlement:

«Si le sexting est vu comme négatif par les adultes, en revanche, pour les jeunes, cela reste 'positif', remarque Marjory Winkler. C'est une marque de confiance entre deux jeunes: ils sont amoureux et ils seront ensemble pour la vie. Il faut savoir que l'adolescent vit une temporalité très différente de la nôtre. Du coup, ce n'est pas un acte problématique. En revanche, ce qui nous inquiète, c'est le *revenge porn*, c'est-à-dire un ancien copain ou une ancienne copine qui diffuse sur les réseaux sociaux des images intimes de son ex. Nous essayons d'expliquer aux jeunes que se venger de la sorte sur les réseaux sociaux peut avoir des conséquences graves, voire dramatiques. Qu'ils doivent maîtriser colère et frustration.»

La religion s'invite parfois dans la sphère de l'identité sexuelle: «Dans la construction identitaire, des jeunes cherchent aussi à savoir si leur homosexualité ou bisexualité est compatible avec leur foi. Nous avons eu des croyants qui voulaient être excommuniés mais qui ne savaient pas comment faire.»

Les questions LGBT² reviennent assez souvent sur le tapis: «La parole se libère plus facilement, étant donné que le sujet est moins tabou, soutient Marjory Winkler. Beaucoup, après avoir vécu leur *coming in* (découverte de leur homosexualité), doivent encore faire leur *coming out* (la dévoiler). Ils se demandent comment ils vont l'annoncer à leurs parents. Nous avons parfois le cas de jeunes qui veulent quitter le foyer parce que leurs parents réagissent mal à l'annonce de leur homosexualité. Ce qui peut mettre en danger leur formation et leur avenir professionnel. Dans ce cas, nous leur répondons: «Tu as le droit d'être gay. Tu dois en discuter avec tes parents pour trouver une solution qui ne mette pas en péril ton futur.» Et personne ne veut que les parents perdent leur enfant.»

Murat Karaali



N'hésitez pas à vous confier à un médecin ou à un autre professionnel.

¹ www.hbsc.ch.

² *Lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres.*

Pour en savoir plus: www.ciao.ch.

ACCOMPAGNER PLUTÔT QUE FORMATER

Dans un monde en pleine mutation, les adolescents sont confrontés à de multiples problématiques nouvelles, notamment liées aux réseaux sociaux. Leurs références ainsi que la façon d'appréhender l'avenir ont changé. Entretien avec Philip Jaffé, psychologue et membre récemment élu au Comité des droits de l'enfant des Nations Unies.

Avenir incertain, amour, amitié, harcèlement à l'école, sur Internet, questions de genre... Les jeunes vivent des réalités qui peuvent avoir un impact sur leur santé psychique. Comment les protéger? Réponses avec le professeur Philip Jaffé, directeur du CIDE (Centre interfacultaire en droits de l'enfant), à l'Unige.

«Diagonales»: Quels sont les «conflits» qui attendent les adolescents?

Dr Philip Jaffé: Leurs attentes n'ont pas vraiment changé. Il y a toujours cette incertitude quant à leur avenir. Ils savent qu'ils ne vont pas entrer dans une entreprise et y rester cinquante ans. Ils vont faire du zapping durant leur parcours de formation, leur vie professionnelle, et ils ont aussi cette certitude assez pertinente que quoi qu'ils fassent, ils auront beaucoup de peine sur le plan financier. Ils comprennent que les dés sont pipés en termes de partage des richesses. Sans compter les nouvelles tensions: quel est le sens de la famille? Du mariage? Vaut-il la peine d'avoir des enfants? Quel est le sens même de la valeur des transmissions? Quel est le sens de l'effort pour les générations futures? Les adolescents sont très sensibles aux fluctuations.

Comment se développe l'identité chez un adolescent?

Il s'individualise par rapport à ses parents et, en même temps, il assimile le modèle parental. Et c'est peut-être là un signe de notre temps: il y a tellement d'informations que les adolescents se cherchent un peu plus. Les parents ne sont plus la référence absolue, le curé n'est plus la référence absolue non plus... Comme le mental a horreur du vide, l'adolescent va chercher et prendre ce qui ressort médiatiquement. Nous baignons dans l'information du matin au soir. Et les ados encore plus.

Les facteurs de développement, aujourd'hui, sont donc différents?

Les briques de l'identité sont différentes, mais les jeunes doivent les faire entrer dans un format qui ne leur laisse pas beaucoup de marge



© Philip Jaffé.

Philip Jaffé: «Il faudrait plus de structures dans les écoles pour que les jeunes ressentant un mal-être puissent se confier.»

de manœuvre. Ils se cherchent, ils s'adaptent aux réalités sociales et se rebellent un peu aussi. J'ai l'impression qu'ils sont à la recherche de stabilité. Ils sont surtout dans des modèles relationnels différents, dans des sexualités différentes... Il y a aussi du désespoir, vu le taux de suicides chez les jeunes. Mais de cela, on en parle relativement peu.

«J'ai l'impression qu'ils sont à la recherche de stabilité»

Justement, comment expliquer qu'en Suisse, le taux des suicides augmente chez les jeunes?

Il n'y a pas d'explication. Nous savons qu'il y a une montée de difficultés mentales, sans parler de troubles psychiques. Si on ratisse large, de plus en plus de jeunes présentent des signes de dépression. Il y a aussi un sentiment d'isolement social, et c'est paradoxal, parce que la plupart sont tout le temps connectés. Mais quand vous êtes devant votre ordinateur et votre smartphone, vous êtes seul et avec tout le monde en même temps. On voit d'ailleurs que les enfants déprimés sont plutôt ceux qui passent trop de temps sur Internet.

Comment enrayer ce phénomène?

En Suisse, nous n'avons pas une mentalité programmatique. Ici, tout est cantonal, et ce n'est jamais pour le long terme. Mais il y a un travail qui est fait au niveau fédéral sur la santé des jeunes et sur la santé mentale. Nous sommes une société pharma-médicale. Donc, quand on a un problème social, on fait appel à plus de médecins, plus de structures médicales...

Ce n'est pas plus de psychiatrie ou plus de psychologie dont nous avons besoin, mais plus de services sociaux performants, mieux formés, plus proactifs et moins dans la réactivité... Nous sommes sur les pattes arrière: on aide un peu alors qu'on sait qu'il faut agir beaucoup plus en amont. Nous avons une perception des services sociaux qui est encore prisonnière de l'acte charitable. On doit anticiper les problèmes sans tomber dans le contrôle social. Et il y a toujours ce sentiment que si les gens dysfonctionnent, c'est un peu de leur faute.

Comment faire pour que les pensées des ados qui se sentent incompris soient validées, notamment par les parents?

Pour moi, l'avenir de notre société passe par une prise en compte de tous les enfants. Nous devons leur donner de

la place pour s'exprimer, leur concéder une participation beaucoup plus forte dans la société. Il nous faut repenser tous nos processus sociaux, décisionnels et de gestion de notre vie courante en incluant les enfants et les adolescents. Nous ne devons plus nous positionner comme les géoliers des futures générations.

Quand un ado est sur le point de partir en vrille, à quoi les parents doivent-ils être attentifs?

Il y a des signes avant-coureurs de déséquilibre. Le fonctionnement familial est le meilleur rempart contre la perte de repères ou le dysfonctionnement d'un jeune. Cela ne veut pas dire qu'on doit le formater, cela signifie qu'on doit lui fournir un contenant dans lequel il peut expérimenter. Et quand ce contenant est déséquilibré, poreux, dysfonctionnel, parce qu'il a éclaté, ou parce que les parents n'ont pas un objectif éducatif et que les enfants sont là pour renflouer leur narcissisme, alors, oui, les enfants dysfonctionnent. Alfred Adler, un grand psychanalyste un peu dissident, disait que la pathologie de notre siècle, c'était le manque de sollicitude sociale. Je crois qu'on est arrivé au bout de ce concept. Il faut lâcher la bride aux jeunes, leur donner des espaces organisés où ils peuvent exprimer leur créativité.

Est-ce qu'on voit une évolution dans les conduites addictives comme la consommation d'alcool, de tabac ou de la pornographie, sans parler de la violence sur Internet?

Les comportements addictifs augmentent, parce qu'on a horreur du vide. Mais, mine de rien, les enfants et les jeunes réfléchissent. Parfois, ils pensent plus rationnellement que les adultes. En ce qui concerne l'alcool, les taux de consommation sont relativement stables. En revanche, ce qui émerge, c'est plus de bitures. Pour ce qui est du numérique, faute de contenants, les jeunes se raccrochent à ce qui leur donne du plaisir. Et le numérique procure du plaisir. Ce qui est très paradoxal — je l'ai vu avec mes enfants —, c'est que beaucoup de jeunes regardent sur Internet des blogueurs qui leur parlent de leur réalité. C'est de la télé-réalité sur Internet.

Vous contrôlez ce que font vos enfants sur Internet?

Oui, mais pas de façon soviétique.

Comment les parents peuvent-ils jouer leur rôle de parents si l'ado considère l'espace numérique comme privé?

C'est un numéro d'équilibriste. La sphère privée est importante pour le développement des enfants. C'est un espace dans lequel ils peuvent expérimenter peut-être des choses qui ne plairont pas forcément aux parents. Les parents ont l'obligation d'accompagner autant que possible leurs enfants, mais en gardant un regard distant. Cela demande un projet éducatif, donc de prendre le temps de faire les choses ensemble sur Internet, de servir de modèle. Laisser le jeune face à son écran sans jamais s'intéresser à lui, c'est la pire des choses à faire.

Le tableau du harcèlement, notamment à l'école, est plutôt noir pour la construction identitaire. Que peut-on faire pour le prévenir?

Le harcèlement peut être le fait d'un ou deux enfants par classe, donc cela va très vite. On peut travailler sur la sensibilisation, l'enseignement de l'empathie, le vivre-ensemble, les discriminations — celui qui porte des lunettes, qui a les cheveux roux, qui est un peu enveloppé, qui n'a pas de capacités sportives, qui est un peu efféminé... Des programmes ont eu des effets relativement spectaculaires aux États-Unis, au Canada et dans les pays scandinaves.

«Nous savons que des épisodes de harcèlement se terminent dans les 20 à 30 secondes en moyenne si quelqu'un intervient»

Il y a encore environ cinq ans, les enseignants se plaignaient de ne pas savoir gérer une situation de harcèlement. L'école doit s'ouvrir à la société, et les parents doivent participer. Cela veut dire beaucoup plus d'activités à l'intérieur des écoles. On pourrait envisager de former un certain nombre de jeunes pour régler les conflits entre eux, une médiation entre les pairs en quelque sorte, pour aider les harcelés à renouer avec le groupe. J'aime beaucoup cette idée d'installer un banc dans la cour d'école: si un enfant s'assied sur ce banc, c'est qu'il ne se sent «pas bien». Des enfants-alertes viendraient l'aider tout de suite. Cela indiquerait aux élèves qu'ils ne sont jamais seuls.

Il y a aussi toutes les personnes en périphérie. Nous savons que des épisodes de harcèlement se terminent dans les 20 à 30 secondes en moyenne si quelqu'un intervient. Il suffit simplement de *dire*

quelque chose. Cela casse le processus. Il faut ne pas avoir peur d'être «citoyen» ni de témoigner cette sollicitude qui consiste à être attentif à ce que font les autres.

Et le cyberharcèlement?

C'est une continuité du harcèlement. Notre identité passe par ce qui est visible aux yeux des autres. Le fait de partager est inhérent à la construction identitaire. Mais les échanges sur Internet donnent le sentiment erroné d'être dans un climat de confiance, alors que ce n'est pas le cas. Combien de jeunes filles se font piéger par leur petit ami?

Comment la problématique LGBT est-elle abordée par les ados?

L'émergence de l'identité sexuelle, pour certains enfants et jeunes, se passe sans qu'il y ait la moindre réflexion qui y soit rattachée. Je pose souvent la question: «Comment suis-je devenu hétérosexuel»? Moi, je ne sais pas. Mais, pour un certain nombre d'enfants et d'adolescents, cela ne va pas de soi. C'est une période anxieuse pour eux: il y a la mue, les difficultés sociales, les élans hormonaux qui sont mal maîtrisés, l'humeur qui fluctue... Ce brassage fait qu'un certain nombre d'enfants se posent beaucoup de questions sur leur attirance, sur le sens même de l'intimité avec l'autre, sans être forcément dans la sexualité.

La triste réalité, c'est qu'à peine on commence à entrer dans ces interrogations que les modèles arrivent de manière massive, comme une gifle. Cela peut constituer une véritable torture mentale qui mène parfois au suicide. Il faudrait plus de structures dans les écoles pour que les jeunes ressentant un mal-être puissent se confier et être dirigés vers des professionnels, parce qu'on voit beaucoup de harcèlement contre des enfants qui ne sont pas dans le schéma classique de la masculinité ou de la féminité.

Propos recueillis par Murat Karaali

Un ouvrage: «L'enfant toxique», entretien entre Philip Jaffé et la journaliste Sophie Casey, Editions Favre, 2018.

Un site: www.unige.ch/cide/fr.

LES ENFANTS BOOMERANGS

Le retour d'un enfant adulte chez ses parents est une réalité de plus en plus fréquente. Les raisons, de nos jours, sont principalement économiques, mais aussi parfois liées à un problème de santé. Cette situation n'est pas forcément négative, car elle est révélatrice de la capacité d'entraide dans une famille.

On les appelle les enfants boomerangs. Ils ont pris leur envol, vécu de manière indépendante et, un jour, ils reviennent vivre chez leurs parents. La perte d'un emploi, une séparation, des difficultés financières ou émotionnelles les conduisent dans le foyer qu'ils pensaient avoir quitté pour de bon.

La cohabitation intergénérationnelle est repartie à la hausse dans les pays occidentaux

Le phénomène est peu documenté, notamment en Suisse, mais les études existantes livrent le même constat: après avoir diminué durant la première partie du 20^e siècle, la cohabitation intergénérationnelle est repartie à la hausse dans les pays occidentaux. Les crises financières sont passées par là. Emplois précaires, loyers trop chers, dans bien des cas, le retour chez les parents s'impose comme la seule solution. Les chiffres articulés varient selon les pays. En 2005, une chercheuse étatsunienne faisait état de 40% de jeunes revenant au domicile parental, contre 25% en France et 20% en Allemagne et en Suède.

LA PRÉCARITÉ EN QUESTION

Jean-Marie Le Goff est chercheur à la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne. Démographe spécialisé dans les parcours de vie, il explique que «le passage à l'âge adulte s'est allongé et diversifié. Si, dans les années 1950-1960, il était courant de vivre tous les événements marquants du passage à la vie adulte dans un nombre restreint d'années (autonomie financière, départ du domicile parental, entrée en couple et naissance du premier enfant), il existe aujourd'hui une très forte hétérogénéité dans cette transition». Et de poursuivre: «On peut s'attendre à ce que ce phénomène devienne encore plus fréquent dans une société où il y a de plus en plus d'incertitudes et où les



Photo: psaudio / Pixabay.

parcours de vie sont de moins en moins linéaires.»

En Suisse, et dans les pays où le système d'apprentissage est fort, les jeunes acquièrent une autonomie assez tôt. Ils ont la possibilité de s'intégrer dans le marché du travail plus rapidement et d'accéder à l'indépendance. Culturellement et historiquement, il existe des différences entre les pays du nord et du sud de l'Europe, que l'on retrouverait dans l'évolution des enfants boomerangs. Mais pour Jean-Marie Le Goff, il faut rester prudent: «J'ai tendance à penser que le prolongement de la vie des enfants chez leurs parents et le retour après une période d'indépendance sont plus liés à la précarité et à la vulnérabilité économique qu'à cette idée qu'on a de certains modèles familiaux», tels que l'image d'Epinal de la famille italienne où les enfants restent longtemps. Car c'est là où l'emploi et le logement sont les plus difficiles à trouver que les enfants boomerangs sont les plus nombreux.

SÉCURITÉ ET SOUTIEN

Les séparations riment souvent avec «retour chez les parents». Parfois, les enfants adultes reviennent avec leurs

propres enfants, ce qui amène trois générations à vivre sous le même toit. Ce sont les femmes qui se retrouvent majoritairement dans ces situations. Les logements bon marché manquent et les exigences des bailleurs en termes de garanties sont toujours plus élevées. «Beaucoup de femmes travaillent à temps partiel en Suisse. Cela augmente leur difficulté à trouver un appartement», explique Jean-Marie Le Goff.

Mais pourquoi retourner chez ses parents, plutôt que chez des amis par exemple? «Les parents ne vont pas dire non, surtout si l'enfant est dans une situation de détresse. Ce sont même eux parfois qui lui proposent de l'accueillir», constate Jean-Marie Le Goff.

Dès lors, quelles conséquences peut avoir cette situation imprévue et pas forcément désirée chez l'enfant adulte et chez ses parents? Selon la D^{re} Catherine Torriani, psychiatre et thérapeute de famille à la Consultation psychothérapeutique pour familles et couples des Hôpitaux universitaires de Genève, «elles peuvent être aussi bien bénéfiques que sources de souffrances. Cela dépend entièrement de la raison du retour et des liens préexistants dans la

famille. Car la question peut se poser à l'envers: en situation de vulnérabilité (séparation, perte d'emploi, maladie), l'enfant viendra chercher une sécurité et un soutien au sein du foyer parental.»

S'il éveille souvent un sentiment d'échec, tant pour l'enfant que pour les parents, le phénomène des enfants boomerangs peut aussi être considéré positivement. Repasser par le foyer

parental permet aux jeunes de mûrir encore un peu, de se préparer plus solidement à un nouveau départ, entourés de l'affection de leur famille. La solidarité qui émane de ces situations révèle «un réel soutien intergénérationnel, qui permet même de renforcer les liens familiaux», d'après Catherine Torriani. Qu'en sera-t-il lorsque les enfants boomerangs auront eux-mêmes des enfants adultes sur le retour? «Les parents d'aujourd'hui ont souvent eu

des parcours de vie plutôt linéaires et ont la possibilité économique de venir en aide à leurs enfants. Dans vingt à trente ans, ceux qui seront parents d'enfants adultes n'auront peut-être pas la possibilité économique de le faire. Il se pourrait alors que des contradictions émergent», prévient Jean-Marie Le Goff.

Chloé Veuthey

COHABITATION: LE DIALOGUE INDISPENSABLE

A 19 ans, Martine part vivre dans une autre ville pour étudier à l'université. Cette prise d'indépendance ne se passe pas comme prévu. Martine fait une décompensation et doit être hospitalisée; elle souffre d'un trouble de la personnalité borderline. A sa sortie, elle retourne chez sa maman. Dans cet environnement où elle se sent protégée, elle reprend pied et refait des projets. Une année plus tard, elle tente un nouveau départ. Mais l'histoire se répète: «Je pensais que ça allait, mais ça n'était pas le cas. J'avais mis mes problèmes psy de côté et n'avais plus de suivi.»

Sa santé l'oblige à interrompre ses études et à retourner vivre auprès de sa mère. Martine mettra du temps à remonter la pente. «Je n'avais pas vraiment l'envie ni l'énergie d'aller mieux. Je souffrais d'addictions et me mettais en danger», raconte-t-elle.

Les années qui suivent sont chaotiques, mais cohabiter avec sa maman lui permet d'avoir un port d'attache et de ne pas se retrouver à la rue. «Ma maman a toujours été là pour m'aider si je le souhaitais. Elle ne m'a jamais mise au pied du mur ou accusée de ne pas en faire assez.» Petit à petit, son état s'améliore; après une

nouvelle hospitalisation, elle parvient à reprendre en main sa vie et à regarder vers l'avenir.

«Elle ne m'a jamais mise au pied du mur ou accusée de ne pas en faire assez»

Accompagnée dans son parcours de réinsertion professionnelle, elle esquisse de nouveaux projets et travaille actuellement dans une bibliothèque. Aujourd'hui, mère et fille cohabitent toujours et y trouvent toutes les deux leur compte. Leurs faibles revenus respectifs ne leur permettent pas pour l'heure d'envisager de vivre chacune de leur côté, et Martine ne souhaiterait pas habiter seule. «J'aurais peur de repartir dans mes travers et d'avoir à nouveau des comportements à risque», confie-t-elle.

ENRICHISSEMENT MUTUEL

Autre histoire: Michael et Nora emménagent temporairement dans la maison familiale, trois mois avant la naissance de leur premier enfant; car Nora, qui y a vu le jour, souhaite y accoucher. De retour chez eux, le couple réalise à

quel point il est difficile de se retrouver sans soutien, car ils habitent loin de toute famille. Nora obtient une bourse pour terminer sa thèse à l'étranger. Toute la famille passe une année en Angleterre, durant laquelle Michael s'occupe exclusivement des enfants – une deuxième fille est née entre temps. De retour en Suisse, ils choisissent d'aller vivre chez la mère de Nora. La configuration est plutôt confortable: «Nous vivons dans deux bâtiments distincts, avec un terrain en commun», explique Michael. La grand-maman garde les deux enfants une partie de la semaine, tandis que les parents travaillent à temps partiel pour pouvoir passer du temps avec leurs filles.

Le dialogue est au cœur de leur cohabitation: «Nous faisons des réunions régulières lors desquelles nous discutons autant des problèmes potentiels que des choses qui vont bien», relate Michael. Certaines règles ont également été établies, comme ne pas entrer chez l'autre à l'improviste et respecter les frontières personnelles. Le couple paie un loyer mais n'est pas pour autant maître des lieux. A terme, s'ils décident de rester là, ils se voient bien acquérir la maison. «Mais tout peut changer si par exemple une opportunité de travail se présente», confie Michael.

«Nos filles sont très heureuses, elles bénéficient d'un cadre idyllique pour grandir, raconte-t-il. Et avec leur grand-mère, nous avons une vision semblable de l'éducation.» Et de conclure: «Vivre ensemble n'est pas facile au niveau personnel, mais cela permet un certain travail sur soi. On ne voit pas les fruits tout de suite, mais à la longue, cela enrichit la vie.»

C. V.

COHABITER: CONSEILS PRATIQUES

- Passer des moments ensemble
- Partager les frais dans la mesure du possible
- Partager les tâches ménagères
- Respecter les espaces intimes
- Avoir le droit d'inviter des amis, et même la possibilité d'inviter quelqu'un pour passer la nuit
- Etablir un «contrat de cohabitation» qui définit les règles et clarifie ce qui se passe en cas de non-respect de celui-ci.
- Si la cohabitation induit une souffrance: consulter un thérapeute familial pour dénouer les malentendus et apprendre à se parler ouvertement.

Source: D^{re} Catherine Torriani, psychiatre et thérapeute de famille.

PRÉVENIR LE BURN-OUT

Le burn-out est une réponse physique, mentale et émotionnelle à un stress élevé qui perdure. Le surinvestissement professionnel, des contraintes usantes sont quelques-unes des causes possibles. Mais, bonne nouvelle, on peut s'en protéger. Entretien avec Catherine Vasey, psychologue, auteure du livre «Comment rester vivant au travail».

«Diagonales»: Tout d'abord, y a-t-il un candidat type au burn-out?

Catherine Vasey: Un profil fort, qui gère bien le stress, capable d'abattre une lourde charge de travail. Lorsqu'il est confronté à un obstacle, sa devise est: «La difficulté me rend plus fort». Il est si pris par son travail qu'il va tarder à demander de l'aide et s'enfoncer encore plus en essayant de résoudre le problème. L'épuisement va se manifester par une hyperactivité au travail, moins d'efficacité, des heures supplémentaires inutiles, un sommeil perturbé en raison d'un mauvais stress persistant... Le cercle vicieux s'installe. Le modèle est identique chez les adolescents en apprentissage qui sont trop responsables.

Le burn-out, ce n'est pas juste une grosse fatigue, alors?

Alors non. C'est beaucoup plus que ça. C'est une souffrance extrême qui peut pousser quelqu'un au suicide. La victime du burn-out ne récupère plus, elle culpabilise, a honte de ne plus pouvoir travailler. Elle devient vulnérable et n'a plus aucun contrôle sur sa vie. Sur le plan somatique, cela se traduit par des symptômes de pression respiratoire, d'hypertension cardiaque, de surcharge mentale (fatigue dans la tête), de l'angoisse, des troubles digestifs et des symptômes cognitifs, comme ne plus arriver à lire ni à se concentrer.

Pour prévenir un burn-out, que peut faire un employé?

Il est primordial de récupérer de manière active. Pour ce faire, on peut mettre en place des micro-pratiques. Par exemple, se focaliser sur ses accomplissements, participer à une activité physique au quotidien pour libérer les tensions emmagasinées. Mais, surtout, pas de «Je me repose et je ne fais plus rien». Au contraire, sortir de la sédentarité passe-partout que le corps déteste pour, par exemple, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou faire une balade en forêt, aller voir un match de foot, éclater de rire...

L'idée est de se mettre en mouvement le plus possible pour revitaliser le corps, au travail comme à la maison. Si on est devant un ordinateur toute la journée,

il faut absolument se lever toutes les heures pour s'étirer. Il s'agit aussi d'identifier dans le travail ce qui est contraignant et épuisant, et ce qui nous ressource.

D'autres bonnes ressources?

Prendre ses précautions pour préserver un bon sommeil. Mêmes heures du coucher et du lever, week-end y compris, éviter de ruminer, manger léger le soir et pratiquer une activité physique pour se détendre et mieux s'endormir. Au bureau, une bonne ambiance de travail, des challenges qui respectent nos valeurs et qui sollicitent notre potentiel, tout cela produit une bonne énergie qui nous donne le pouvoir d'agir sur ce qui est stressant et contraignant. L'idéal est d'avoir un équilibre entre les deux et de ne pas forcément chercher à se débarrasser de ce qui engendre un mauvais stress.

Donc, ne pas subir son travail?

Bon, on n'est pas non plus payés à ne rien faire (*rires*). Accepter les contraintes, c'est déjà ne plus les subir. Ce n'est pas pour faire plaisir à la hiérarchie, c'est simplement une meilleure stratégie pour l'employé, parce qu'il économise ainsi beaucoup d'énergie et parce que cela lui permet d'effectuer les tâches de manière efficace. Mais si le travail est central, c'est un facteur de risque. Et pour se protéger de ce risque, il faut prendre soin de soi.

Comment un patron peut-il repérer les signes de burn-out chez un employé?

Si un changement de comportement s'installe chez ce dernier. Par exemple, l'employé motivé qui devient démotivé, moins efficace, qui ne respecte plus les délais, qui cause des conflits dans l'équipe, qui s'isole. C'est la grille de lecture du patron, à condition qu'il connaisse bien son collaborateur.

Comment un patron peut-il prévenir les cas de burn-out?

Le patron (ou le chef direct) peut s'avérer usant ou, au contraire, il peut être une ressource. La question qu'il peut se poser est: «Qu'est-ce qui use?», «Qu'est-ce qui est contraignant pour mes collaborateurs?», «Faut-il déployer de nouvelles



Prenez une pause pour recharger les batteries dans la journée.

ressources ou préserver celles qui sont déjà existantes?» Cela pourrait être une soirée au restaurant ou au théâtre, par exemple... Si le patron reconnaît les efforts accomplis, il sera une bonne ressource. Par contre, s'il est flou dans le cahier des charges, il sera «usant». Il a donc une certaine influence.

Ces espaces de travail à l'américaine, avec des tables de ping-pong, c'est efficace pour récupérer?

Oui, si les collaborateurs l'utilisent. Le baby-foot défoule encore mieux, c'est ludique, donc cela favorise un contact beaucoup plus détendu entre les employés. C'est une soupape de sécurité au travail.

Peut-on transposer ce qui précède au burn-out parental ?

Il y a une certaine similitude, comme le conflit de rôle. J'ai l'exemple d'une patiente qui a été hyperactive dans son rôle de cadre et dans son rôle de mère de deux enfants, et qui a voulu atteindre en même temps le haut du tableau dans sa pratique sportive. Le résultat a été catastrophique.

Propos recueillis par Murat Karaali

Un livre: «Comment rester vivant au travail: guide pour sortir du burn-out», Catherine Vasey, Editions Dunod, 2017.

OSER DEMANDER DE L'AIDE

Nous ne sommes pas égaux face aux accidents de parcours, car cela dépend des ressources dont nous disposons. Celles-ci ne relèvent pas de notre seule volonté, la collectivité a sa part de responsabilité. Sachant que la honte de demander de l'aide est un des plus grands obstacles, quelles sont les conditions qui permettent de rebondir?

Ce 25 juin 2019, nous sommes une cinquantaine à participer à la rencontre Minds talk n° 2¹, dont le thème est «Vulnérabilité sociale et estime de soi». Nous nous trouvons au cœur de Genève, sur un magnifique bateau historique de la CGN, le *Bateau Genève*², amarré quai Gustave-Ador, à proximité immédiate du très chic Jardin anglais. Tout un symbole, car le *Bateau Genève* est un point d'appui, un lieu d'accueil pour les personnes en situation de précarité. Minds talk a invité Jean-Michel Bonvin, titulaire de la chaire Politiques sociales et vulnérabilité à l'Université de Genève, ainsi que la photographe Ghislaine Heger, dont les portraits de son projet «Itinéraires entrecoupés»³ sont exposés.

Le concept de vulnérabilité permet de dissocier un événement de ses conséquences. Face à un même risque ou à une même situation (divorce, chômage, maladie d'un proche), les individus ne disposent pas des mêmes ressources et, partant, les conséquences (difficulté ponctuelle, précarité économique durable, exclusion sociale) diffèrent d'une personne à l'autre.

SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE

Comme nous l'explique Jean-Michel Bonvin, la *vulnérabilité sociale* est un outil d'analyse développé par le sociologue Robert Castel pour désigner toutes les situations qui se caractérisent par une précarisation du statut

professionnel et/ou une fragilisation du tissu relationnel. Quelques questions permettent de mieux comprendre ce que l'on entend par là: en cas de difficulté, y a-t-il dans votre entourage des personnes sur qui vous pouvez compter pour vous apporter une aide matérielle ou pour vous héberger pendant quelque temps? Avez-vous quelqu'un qui vous apporte un soutien psychologique, à qui vous pouvez confier vos soucis, sans crainte de jugement? Savez-vous où demander de l'aide?

Se (re)construire une vie digne, qui a de la valeur à ses propres yeux

La vulnérabilité sociale varie d'une personne à l'autre, sans que les personnes concernées y puissent grand-chose. Et pourtant. Pour beaucoup d'entre nous, biberonnés au culte de la performance et de la responsabilité individuelle, devoir demander de l'aide reste un tabou, une honte, le signe d'un échec personnel. Dans une société où les gens se demandent les uns les autres «Et vous, qu'est-ce que vous faites dans la vie?» pour faire connaissance, quelle gêne de devoir répondre «Je suis au chômage», pire encore «Je ne travaille pas, je suis à l'AI/je suis à l'aide sociale»! La vulnérabilité sociale, vous vous la prenez en pleine figure, comme un boomerang.

Lors de cette rencontre, les témoignages abondent sur la souffrance, la difficulté à demander de l'aide, l'atteinte à l'image de soi que cela représente, le coup au moral qui s'ensuit: «Ça a été une énorme claque», «Je suis entrée en dépression». Le sentiment de ne plus contrôler le cours de sa vie: «On dépense de l'énergie, mais ça ne paie pas.»

Stress, repli sur soi, une spirale destructrice pour la santé mentale. Il faut faire face pourtant, s'accrocher, éviter le naufrage. Développer sa possibilité effective d'exercer sa liberté, se (re) construire une vie digne, qui a de la valeur à ses propres yeux.

SAVOIR AIDER

Selon Jean-Michel Bonvin, les dispositifs d'aide favorisent ou entravent ces processus d'autonomisation et d'insertion sociale, selon qu'ils tiennent compte ou non du degré de vulnérabilité sociale des personnes concernées. Il est important de considérer la personne telle qu'elle est, de lui offrir la possibilité de co-construire un projet destiné à la sortir de sa situation de vulnérabilité. Sinon, le risque est de sur-responsabiliser les personnes, ce qui a des effets catastrophiques sur l'estime de soi; ou au contraire, de les sous-responsabiliser, de ne pas reconnaître leurs ressources et compétences, dans un processus délétère d'infantilisation.

Partir de ses propres ressources pour se reconstruire, une stratégie qui revient souvent dans les discussions ce jour-là. Faire de l'art. S'entraider aussi. Une dame témoigne ainsi de la satisfaction qu'elle retire de son engagement auprès de l'association du *Bateau Genève*. Ne pas rester seul surtout, regarder la vie droit dans les yeux, à l'exemple des personnes au bénéfice de l'aide sociale photographiées par Ghislaine Heger.

Séverine Scott



Le «Bateau Genève», est un lieu d'accueil pour les personnes en situation de précarité.

¹ <https://minds-ge.ch>.

² www.bateaugeneve.ch.

³ «Diagonales» n° 127.

L'ÉMOTIONNEL AU CENTRE

InnoPark accompagne des personnes très qualifiées et expérimentées en recherche d'emploi. Le programme propose des projets concrets, des formations et du coaching personnalisé. Le bilan émotionnel y est très important.

InnoPark est une mesure reconnue par la Confédération pour développer des compétences professionnelles. Le programme s'adresse aux personnes hautement qualifiées qui sont au chômage. Huit centres se répartissent entre la Suisse alémanique, le Tessin et la Suisse romande. A Yverdon-les-Bains, le programme réunissait, en août 2019, 150 participants: ingénieurs, chefs de vente, directeurs de projets, managers, graphistes, etc. Le bilan de compétences est complété par un bilan managérial et émotionnel. «Les neurosciences l'ont révélé: on ne peut pas accumuler des connaissances si l'émotionnel ne s'est pas remis», explique un responsable. La prévention du burn-out et la gestion du stress font partie des intérêts affichés par les participants. Ils peuvent aussi créer leur propre atelier (lire page ci-contre).

SOLIDARITÉ DU RÉSEAU

Au début du programme, le portfolio de carrière dresse la situation actuelle de chaque participant. Les interactions et les connexions sont des aspects importants. Lorsqu'elles sont mises en relation, les personnes utilisent leurs ressources. La force du réseau est primordiale. «Le fait d'être impliqué dans un projet m'a redonné de l'énergie», explique un ancien participant victime d'un burn-out. La solidarité du groupe m'a aussi beaucoup aidé: l'entraide crée un cercle vertueux. Enfin, le réseau que j'ai développé m'a permis de retrouver un emploi.»

**«L'entraide crée
un cercle
vertueux»**

Quatre axes structurent les domaines d'actions possibles pour les personnes en phase délicate: physique, intellectuel, social et spirituel. Les implications dans différentes activités équilibrantes sont encouragées. L'ouverture, la créativité et l'élaboration de projets font partie de la dynamique du programme. Des idées de produits, de marques de vêtements, d'horlogerie, ou de systèmes de recyclage des déchets sont mises en œuvre. Des plateformes Web sont conceptualisées.

L'une d'entre elles, par exemple, recense les meilleurs sites de grimpe en montagne. Croisé à la cafétéria, un participant nous présente le site «Jobs for Africa», une version d'InnoPark adaptée à des pays d'Afrique.

UN LABEL POUR LES EMPLOYÉS

Andreas Schweizer participe aux ateliers du centre yverdonnois. Il a exercé différents postes dans l'informatique, le management et l'imprimerie. Dans le cadre des activités qui mettent en avant «l'évidence des partages en réseaux», il a constaté que plusieurs participants témoignaient de situations professionnelles problématiques du point de vue de la protection de l'intégrité personnelle. Alors que «l'article 6 de la loi sur le travail (LTtr) précise que pour protéger la santé des travailleurs, l'employeur est tenu de prendre toutes les mesures nécessaires afin de protéger l'intégrité personnelle des travailleurs», explique le manager. Suite au rejet de l'initiative parlementaire de Mathias Reynard en février, le burn-out n'est pas encore une maladie professionnelle reconnue en suisse. Pourtant, 30% des employés se sentent épuisés émotionnellement.»

Le Genevois propose la création d'un label suisse pour la protection de l'intégrité personnelle dans les entreprises,



Cultivez votre créativité et faites des activités qui vous plaisent.

au même titre qu'un label vert ou qualité ISO. Il suggère «la nomination de personnes de confiance indépendantes à l'écoute des situations. Les entreprises pourraient ainsi exercer et afficher leurs responsabilités sociales au profit de leurs employés, pour la prévention des risques psychosociaux et psychiques au travail.»

Laurent Donzel

Plus d'infos sur
www.innopark.ch.



A InnoPark, une session de l'atelier «Développement employabilité».

LA FORCE DE LA RÉSILIENCE

Evelyne Raetzo suit actuellement une formation de mentor d'entreprise. Durant sa carrière, elle a connu le burn-out. Aujourd'hui elle se consacre à la compréhension du phénomène, ainsi qu'à la manière de s'en sortir avec un outil puissant: la résilience.

Souriante, chaleureuse et communicative, Evelyne Raetzo suit le coaching dispensé à InnoPark pour sa recherche d'emploi (*lire page précédente*). Sur le site yverdonnois, elle donne en même temps un atelier sur la résilience. Le terme de résilience, que les médecins connaissent depuis des décennies, a fait son entrée plus récemment dans le domaine de la psychologie du travail et de la santé. Il commence à entrer dans le monde professionnel.

«Je peux accompagner des employés comme des cadres qui se sont retrouvés entre autres dans un stress intense et continu, explique la coach. Il est important d'éveiller leur conscience pour qu'ils arrivent à comprendre pourquoi ils sont arrivés dans cette situation. Et d'utiliser cette lumière qu'est la résilience.»

«Je n'étais pas très bienveillante avec moi-même»

L'épuisement professionnel, Evelyne l'a connu elle-même. Elle faisait carrière comme manager dans de grandes multinationales de l'industrie pharmaceutique et alimentaire. Puis les choses se sont enchaînées dans un engrenage de responsabilités: «J'ai travaillé pendant des années à un rythme beaucoup trop élevé, et j'ai fait un burn-out, il y a six ans. Je n'étais pas très bienveillante avec moi-même. Le système nerveux des individus peut supporter le stress, mais à dose raisonnable. A partir de trois mois de stress continu et aigu, les hormones comme l'adrénaline, la noradrénaline ou le cortisol, sécrétées par le cerveau et les glandes surrénales, deviennent nocives pour le corps.» Sur le long terme, la détente n'est plus possible et le corps dit stop, d'une manière ou d'une autre. Depuis, Evelyne Raetzo étudie ce phénomène et se forme pour le coaching, le conseil et la formation sur la résilience, cette capacité à rebondir après des épreuves.

Dans l'atelier réunissant une dizaine de personnes, elle fait un peu de théorie: «La résilience, terme qui vient de



Photo: StockSnap / Pixabay

la physique, évoque l'élasticité d'un matériau quand il est sous pression et le moyen par lequel il revient à son état initial. Cette force est comme un muscle qu'on entraîne. Chacun a en lui ces capacités de résilience et dispose de différentes ressources: émotionnelles, sociales, cognitives, motivationnelles, de santé et physiques.»

«DOUCHE DE RESSOURCES»

La force de l'atelier réside en partie dans les liens créés, voire le développement du réseau. Des exercices individuels et à deux sont proposés. Par exemple, formuler ce que l'on apprécie chez l'autre, parfois en le connaissant à peine. «Cela permet de sortir d'une spirale négative, car la culture professionnelle ne recourt pas souvent aux constats positifs.»

L'atelier propose même à la fin «une douche de ressources»: chaque participant, tour à tour, s'assied sur un siège et reçoit les remarques positives de tous les autres participants. Une bonne manière de «rebooster» les ressources et la confiance en soi.

Une technique proposée également est une lettre que les participants s'écrivent à eux-mêmes en utilisant des mots bienveillants. «C'est une manière de faire le deuil de ce qui leur est arrivé et de se pardonner. Certains ne se sont jamais donné la parole à eux-mêmes.»

6,5 MILLIARDS DE FRANCS

Notre interlocutrice souhaite également développer la conscience des entreprises pour qu'elles perçoivent l'intérêt d'avoir des employés en bonne santé psychologique. Pour rappel, le coût économique de la santé au travail augmente d'année en année. Les sommes concernant la santé mentale, largement en tête de l'ensemble, avoisinent les 6,5 milliards de francs par an, selon les chiffres du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO).

Evelyne Raetzo est sur le point d'obtenir un brevet fédéral de mentor d'entreprise. Elle sera la première en automne à exercer ce métier en Suisse romande. «La formation est dispensée à Olten (*n.d.r.l: 46 personnes se présentent*). Le taux d'échecs aux examens avoisine les 50%, mais je suis confiante pour la partie finale en novembre.» Positivité réelle donc. «Je ne renie pas ma carrière précédente, bien au contraire, elle est une base solide pour la suite. Mais je suis reconnaissante d'avoir eu une deuxième vie. Le retour et la reconnaissance qu'on me témoigne aujourd'hui remplissent mon cœur d'une énorme gratitude. Je suis plus proche de mes valeurs avec mon activité: il n'y a pas plus beau que cela! Comme si j'étais retournée chez moi, dans ma maison intérieure.»

Laurent Donzel

Plus d'infos sur www.bp-mentor.ch.

COMMENT BIEN VIVRE SA RETRAITE?

Promesse d'épanouissement, la retraite est aussi faite de renoncements. Adopter un nouveau rythme de vie, construire ses journées avec un budget diminué n'est pas simple. Pro Senectute prévient les difficultés grâce à une palette d'activités et de services répondant aux besoins des retraités, dans un esprit d'entraide et de convivialité. Reportage à Fribourg.

«Le passage à la retraite demeure souvent très abstrait. La personne a des idées, des rêves et des projets, mais n'a pas forcément pris le temps de s'y préparer.» Corina André Robert est assistante sociale à Pro Senectute Fribourg. Elle dispense un soutien administratif, et parfois financier, à des personnes à la retraite; elle conseille également des personnes qui s'en approchent.

Chaque jour, elle observe que la retraite, même si elle est généralement source d'épanouissement, constitue un passage délicat: «Un gros coup de blues est fréquent durant les deux premières années. Il faut s'habituer à un nouveau rythme de vie, trouver de nouvelles occupations et composer avec un budget qui, en moyenne, baisse de 60% à 70%.» Des contraintes financières obligent des retraités à restreindre le nombre de sorties et d'activités initialement envisagées. «Il n'est pas facile, relève l'assistante sociale, de devoir se priver après avoir travaillé toute sa vie.»

Durant cette période d'ajustement, les personnes en proie à une chute de moral osent rarement avouer à leur entourage qu'elles «gambergent». «De plus, ajoute Corina André Robert, elles sont parfois réticentes à solliciter le soutien d'un psychologue, car elles associent le mot 'psy' à la folie.»



Tissez des liens autour de vous.



© Pro Senectute Fribourg.

«Les tables d'hôtes permettent des rencontres et donnent envie aux participants de se revoir à d'autres occasions.»

SÉRIE DE DEUILS

La retraite comporte une série de deuils: fin de son activité professionnelle, perte de son réseau social, déclin de sa santé et de sa forme physique, décès dans son entourage, entrée de son conjoint ou de sa conjointe en EMS, voire vente de sa maison pour des raisons financières. Parmi ces deuils, l'entrée en EMS de son mari ou de son épouse est généralement ce qu'il y a de plus dur à vivre.

«Des proches, explique Corina André Robert, vont incroyablement loin dans l'accompagnement de leur conjoint ou de leur conjointe. Souvent, ce sont leurs enfants ou le réseau médical qui doivent intervenir. Il est assez fréquent que les enfants poussent leurs parents à envisager un transfert en EMS, en voyant l'un d'eux frôler le burn-out. Une fois son conjoint ou sa conjointe en EMS, la personne 'restante' se retrouve seule, avec une impression de vide, voire un sentiment de culpabilité.»

Synonyme de grands changements de vie, une retraite se prépare. C'est pourquoi Pro Senectute effectue, à la

demande d'entreprises et d'institutions, des présentations afin d'expliquer comment anticiper au mieux sa retraite.

Synonyme de grands changements de vie, une retraite se prépare

Quant aux activités que la fondation met sur pied (tables d'hôtes, championnats de jass, formation, sport), elles contribuent à créer du lien social. «Nos activités réunissent des gens de tous les horizons: cela va de l'ancien chef d'entreprise à des personnes vulnérables sur les plans financier ou psychique», relève le directeur de Pro Senectute Fribourg, Jean-Marc Groppo. Au total, Pro Senectute touche trois générations: les personnes qui préparent leur retraite, les retraités et même quelques centaines.

JOYEUX BROUHAHA

Parmi les activités qui fonctionnent très bien, les tables d'hôtes: «Elles permettent des rencontres et donnent envie aux participants de se revoir à

d'autres occasions», explique Corina André Robert. L'accueil est assuré par des bénévoles, généralement préretraités ou à la retraite. «Souvent, les repas se terminent par des parties de cartes. Les plus assidus se retrouvent lors des championnats que nous organisons.»

Cet automne, huit championnats auront lieu dans tout le canton; la finale cantonale se déroulera le 14 novembre, à Neyruz. «Cette prestation remporte un énorme succès, s'exclame Corina André Robert. Avant un championnat, mes collègues n'ont plus une minute à elles. Parfois, plus de 300 participants y prennent part. Certains ne vont plus au bistrot pour jouer au jass, car la plupart de leurs partenaires de jeu sont malades ou décédés.»

Pro Senectute dispense également une vaste offre de formation, comportant entre autres des cours d'informatique, de bricolage, de relaxation par l'hypnose, de pleine conscience et de langues. «Avant les cours d'anglais,

sourit Corina André Robert, il est fréquent que les participants prennent le café en parlant anglais. Ce joyeux brouhaha égaie considérablement la réception.»

APPRENTIS SUR LES ROTULES

Autre activité très prisée: le sport. «La gymnastique rencontre un grand succès, explique Corina André Robert. Les retraités y témoignent d'une énergie incroyable. Parfois, certains de nos apprentis y participent et en sortent plus éprouvés que les personnes âgées.»

Des randonnées sur plusieurs jours à l'étranger sont aussi organisées, l'une sur l'itinéraire de Saint-Jacques de Compostelle, l'autre à travers les Cévennes.

Il est aussi possible de renouer avec une activité physique modérée: «Récemment, se souvient le directeur Jean-Marc Groppo, une retraitée de 80 ans s'est mise au vélo électrique,

alors qu'elle n'était plus montée sur un vélo depuis au moins 40 ans. Elle était ravie. Et elle se réjouissait d'en parler à ses petits-enfants.»

Alexandre Mariéthoz

10 PAS POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

- S'accepter tel qu'on est
- Rester actif
- En parler
- Apprendre de nouvelles choses
- Demander de l'aide
- Se détendre
- Participer
- Ne pas renoncer
- Pratiquer des activités créatives
- Rester en contact avec des amis

Source: Réseau Santé psychique Suisse.

«DE LA CHANCE DANS NOTRE MALHEUR»

Pierre Chablais est à la retraite quand tout bascule le 9 juillet 2013, date à laquelle son épouse fait un AVC. Quatre ans plus tard, le couple quitte la maison familiale pour s'installer dans un appartement de Pro Senectute. Récit.

«C'est au nord du Togo que j'ai rencontré, en 1968, une femme du nord de la France. Marie-Cécile travaillait dans un hôpital pour enfants. En août, nous sommes revenus à Fribourg et nous nous sommes mariés.» Un fils et une fille naîtront de leur union. Pierre Chablais, 77 ans, se souvient avec émotion des décennies de bonheur partagées avec son épouse, et notamment de sa passion pour les bébés: «Elle a travaillé durant 25 ans au service de pédiatrie de l'Hôpital cantonal et adorait parler des nouveau-nés.» Quant à Pierre, il a travaillé comme relieur dans une imprimerie à Fribourg.

«Un bénévole a pris en charge Marie-Cécile, ce qui m'a permis de rentrer vers 17 h»

Le 9 juillet 2013, tout bascule: «A la retraite depuis une quinzaine d'années, Marie-Cécile fait un AVC. Un tel événement, c'est terrible. Cela casse tout. Mais nous avons eu de la chance



Photo: Monsterkoi / Pixabay.

dans notre malheur: Marie-Cécile est capable de s'exprimer et comprend ce qui se passe autour d'elle.» Après l'accident, Pierre et son épouse ont encore vécu quatre ans dans leur maison de Nierlet-les-Bois: «C'est un petit paradis. Son jardin nous a tant donné!»

Puis la fatigue, voire l'épuisement, s'installe. «Grâce à l'épargne d'une vie de travail, nous avons pu déménager en novembre 2017 dans un joli appartement de Pro Senectute.» L'espace

Diabolo Menthe comporte 42 logements avec conciergerie sociale et accueil personnalisé spécialement conçu pour les seniors. «Les appartements sont très lumineux. De plus, les magasins, le médecin et le dentiste sont faciles d'accès.» En revanche, Pierre a dû se résoudre à vendre la maison de Nierlet-les-Bois: «Je suis en train de chercher un acquéreur. J'espère que son futur propriétaire s'occupera bien du jardin.»

A Pro Senectute, Pierre fait de la gymnastique et participe à quelques sorties: «Jeudi dernier, nous sommes allés à Posieux, puis nous avons bu un pot. Un bénévole a pris en charge Marie-Cécile, ce qui m'a permis de rentrer vers 17 h.»

Et Marie-Cécile? «Son état s'améliore gentiment, même si elle peine parfois à trouver ses mots. Et elle est toujours émue lorsqu'elle revoit, à la télévision, les maisons en briques de son enfance.»

A. M.

Plus d'infos sur www.prosenectute.ch/fr.

PROMOTIONS



Pierre
Dominique
Scheder

Avec la Fête de la Saint-Jean arrivent les promotions. Les meilleurs élèves s'en réjouissent, d'autres aimeraient bien mettre livres et cahiers au feu... et la maîtresse au milieu.

Près de moi, une fillette d'environ 10 ans, sourire crispé et visage attristé, annonce toute dépitée à ses copines: «Je rate mon année. Je dois 'redoubler!'» Cette phrase relevée dans le brouhaha criard de la piscine, où les enfants s'éclaboussent en riant, me chagrine profondément. Toute bonnarde avec ses camarades quelques minutes plus tôt, s'étonnant de tout, d'un brin d'herbe, d'une cochenille ou d'un papillon, elle est saluée par le merle et reconnue par les mésanges comme le taupier de Ramuz. On devine en elle tout un capital de générosité et de bon sens populaire.

La fillette a des allures des pays du Sud et débarque avec son Brésil. On peut faire de sa vie une danse, semble dire cette enfant. Et les éléments naturels le lui rendent bien. On dirait que l'eau lui fait une fête de bulles et de vaguelettes. Un ballet de dauphins.

Mettre en échec scolaire une fillette pleine de talents non reconnus par une société matérialiste et élitaire est un fiasco total ne répondant à aucune loi psychologique sérieuse.

Je me retrouve au collège d'Yverdon-Les-Bains, j'ai 12 ans. Je rate l'année. Mon carnet est bariolé d'encre rouge: mauvaises notes, remarques pour indiscipliner et inattention. Un carnet que je dois faire signer à mes parents, avec engueulade à la clé et même pire... selon l'état «aviné» du père. «J'ai le cœur gros» comme dans une chanson d'Hugues Aufray.

La chanson... pour moi était déjà un refuge contre l'injustice... Pour me défouler, je mets le règlement du collège en blues et le hurle dans les corridors du collège. Heureusement, les profs, ne comprenant pas la musique, m'ignorent superbement. De la section latine je

passer en «commerciale», avec en prime le mépris des intellectuels pour cette voie «générale» et mercantile.

Nelly, pionnière du Graap, exprime bien, dans un magnifique CD, son ressentiment lors des promotions:

«J'me sentais dans les incapables de cette hiérarchie à la noix

Moi qui voulais être parfaite bonne à l'école pour plaire à mon père

Pas qu'il se fâche... sinon gare!»

Ce manque élémentaire de pédagogie des milieux scolaires ne s'est pas «arrangé» avec le temps, bien que des personnalités éminentes aient très tôt réagi. Par exemple, Edmond Gilliard et son «Ecole contre la vie», ou le pamphlet de Denis de Rougemont: «L'école est une prison et l'instituteur son géolier.»

L'enfance colonisée est l'ultime espace à libérer. Il en va de l'avenir de l'Homme dont, selon un mot de Jean Piaget, l'enfant est le père. Alors ensemble, nous retournerons, dans la joie, la vérité et l'amour retrouvés, à l'école des arbres, des fleurs, des ruisseaux et des oiseaux... nos maîtres enchanteurs!

BRÈVES DE LA CORAASP

GE - ASSOCIATION PAROLE

• **Spectacle: «Le cercle des insensé(s)»**, 3 et 4 octobre 2019, par le Collectif «Parce qu'on est là», lieu et heures: tél. 022 781 43 08/05, www.associationparole.ch.

VS - SynapsEspoir

• **Conférence pour les 10 ans de SynapsEspoir: «Identifier ses propres ressources pour vivre mieux»** 12 septembre 2019, 20h, Salle Notre-Dame-des-Champs, Martigny.

• **Psytrialogue: «Tout ce que je refoule un jour se défoule»** 17 septembre 19h, Monthey, Quartier culturel de Malévoz.

• **Cinéma: «Loulou»** 14 octobre 2019, 18h, film de Nathan Hoffstetter, Martigny, Cinéma du Bourg, à Sion: date à confirmer.

VD - l'îlot

• **Soirées de partage** La Berge, route de Divonne 48, Nyon, 30 sept., 28 oct., 25 nov. 2019, 19h. A Lausanne, av. Vinet 30, 2 sept., 7 oct., 4 nov. 2019, 20h.

• **Triangle d'Yverdon: «Libéré, délivré... L'émancipation: un cap à franchir, mais pour qui?»** 23 sept. 2019, 19h, CPNVD, av des Sports 12, Yverdon. Inscr.: info@lilot.org.

• **Triangle de Chauderon** 11 nov. 2019, 19h, pl. Chauderon 18, 5^e, Lausanne, inscr.: info@lilot.org.

GE - L'EXPÉRIENCE

• **Pour les 20 ans de L'Expérience: Exposition collective** Du 17 au 22 sept. 2019, Espace Ruine, Vollandes 15, Genève. Vernissage ma 17 sept., 17h. Me, je 14h-19h, ve, sa, 14h-20h. Finissage, verrée, lectures, di 22 sept., 12h-15h.

VS - AVEP

• **Soirée à thème: «Les Bains de forêt, une pratique thérapeutique ouverte à toutes et tous»** 17 sept. 2019, 18h30, rte du Martoret 31 A, Monthey.

• **«Maladie psychique et incarcération, quelles alternatives?»** 15 oct. 2019, 18h30, Martoret 31 A, Monthey.

• **Café-partage sur burn-out** 19 sept., 10 oct., 14 nov., 12 déc., 19h-21h, rte Martoret 31A, Monthey.

FORMATION CONTINUE

• **Transformer son stress** Lundis 21 et 28 octobre 2019, 13h30-16h30, Fondation Emera, 4^e étage, avenue de la Gare 3, Sion.

• **Exploiter le pouvoir de ses pensées** Mardis 29 octobre, 5 et 12 novembre 2019, 13h30-16h30, Association Parole, rue du Vieux-Billard 1, 1205 Genève.

• **Développer une bonne estime de soi** Lundis 11, 18, 25 novembre 2019, 14h-16h30, Hôtel des associations Rochettes, rue Louis-Favre 1, Neuchâtel.

• **Construire à partir de mes ressources** Lundis 9, 16, 23 et 30 septembre 2019, 14h-17h, Graap-F, salle de conférences, Borde 27 bis, Lausanne.

Inscriptions: tél. 021 311 02 95 (mardis et jeudis, 14h-17h), info@coraasp.ch, www.coraasp.ch.

Coordonnées des associations en page 23.

BE/NE - AFS

Proches de personnes souffrant de schizophrénie
Rue de Gorges 43, 2738 Court
Tél. 078 746 48 12
afsbe@bluemail.ch
www.afs-schizo.ch
Accueil. Groupes d'entraide.
Défense des intérêts.
Groupe de Neuchâtel
Tél. 032 753 63 20
profamille.ne@afs-schizo.ch

FR - AFAAP

Action et accompagnement
psychiatrique
Rue Hans-Fries 5,
1700 Fribourg,
Tél. 026 424 15 14
info@afaap.ch, www.afaap.ch
Antenne à Bulle
Accompagnement. Groupes de
parole. Activités d'expression et
conviviales. Défense des inté-
rêts, information et formation.

FR - APF Fribourg

Proches de personnes
souffrant de troubles
psychiques chroniques
Vieux-Pont 68, 1630 Bulle
tél. 079 736 69 04
secretariat@profamillefribourg.ch
http://profamillefribourg.ch
Rencontres, conférences.

GE - AETOC

Entraide troubles
obsessionnels compulsifs
Rue des Savoises 15,
1205 Genève
Tél. 079 828 16 33
www.aetoc.ch
aetoc@bluewin.ch
Groupe de parole: 1^{er} ma du
mois, 18h30 (Vieux-Billard 1).

GE - ATB & D

Pour les personnes ayant
un trouble de l'humeur,
bipolaire ou dépressif
Rue des Savoises 15
1205 Genève,
Tél. 022 321 74 64
info@association-atb.org
www.association-atb.org
Groupe d'entraide, 1^{er} et 3^e je
du mois, 18h. Loisirs.

GE - Centre-Espoir

Lieu de vie et de travail
Rue Jean-Dassier 10
1201 Genève, Tél. 022 338 22 00
centre_espoir@armedusalut.ch
www.centre-espoir.ch
Accueil et accompagnement,
loisirs, aumônerie, ateliers,
boutique.

GE - LE RELAIS

Soutien aux proches
de personnes souffrant
de troubles psychiques
Savoises 15, 1205 Genève,
Tél. 022 781 65 20
info@lerelais.ch,
www.lerelais.ch
Groupe d'entraide. Perma-
nence téléphonique. Confé-
rences, loisirs.

GE - L'EXPÉRIENCE

Association autogérée
pour l'autonomie
des souffrants psychiques
Château-Bloch 19
1219 Le Lignon (1^{er} étage)
Tél. 022 797 31 67
l.experience@bluewin.ch
www.l-experience-association.ch
Permanence. Ateliers créatifs,
jeux de société, loisirs.

GE - PAROLE

Espace d'accueil et d'expression
Av. du Mail 4
1205 Genève,
tél. 022 781 43 08,
www.associationparole.ch
admin@associationparole.ch
Accueil et expression. Ouver-
ture: lu-ve, 10h-16h, sa 11h-
16h.

GE - TRAJETS

L'intégration sociale
et professionnelle
Route des Jeunes 9
1227 Les Acacias
Tél. 022 322 09 29
info@trajets.org
www.trajets.ch
hébergement, emploi, loisirs,
formation. Prestations com-
merciales: espaces verts, res-
tauration, vente, construction
et rénovation, arts graphiques,
blanchisserie.

GE - SchiSme

Pour les proches de détenus
adultes et mineurs atteints
de troubles psychiques
Ch. de Pierre-Grise 6,
1294 Genthod
Tél. 076 234 80 84
schisme.association@gmail.com
www.schisme.ch
Groupe de parole le 1^{er} me du
mois, 18h30.

JU - AJAAP

Accueil et action psychiatrique
C/o PINOS
Milieu du Village 55
2923 Courtemaiche
Activités, se renseigner.

JU - A3 JURA

Familles et amis de personnes
souffrant de maladie psychique
CP 133, 2854 Bassecour
info@a3jura.ch, www.a3jura.ch
Permanence: tél. 077 438 66 22.
Entretiens individuels.

JU - PINOS

Lieu de vie adapté
Milieu du Village 55,
2923 Courtemaiche
Tél. 032 423 41 60
direction@pinos.ch,
www.pinos.ch
Lieux de vie, accueil de jour,
accueil temporaire, ateliers
d'apprentissage.

NE - ANAAP

Association neuchâteloise
d'accueil et d'action
psychiatrique
Rue du Plan 19
2000 Neuchâtel
Tél. 032 721 10 93
secretariat@anaap.ch
www.anaap.ch
Permanences. Groupes de
d'entraide. Groupe de proches.
Accompagnement individuel.
Ateliers d'expression. Activités
conviviales. Défense des inté-
rêts, formation.

VD - ABA

Association Boulimie-Anorexie
Avenue de Villamont 19
1005 Lausanne,
Tél. 021 329 04 22
info@boulimie-anorexie.ch
www.boulimie-anorexie.ch
Permanence
tél. 021 329 04 39
ecoute@boulimie-anorexie.ch.
Groupes de parole pour les
personnes concernées et les
proches. Entretiens avec psy-
chologues. Ateliers d'expres-
sion.

VD - CROEPI

Association sociale
Rue Pré-du-Marché 23, 2^e étage
1004 Lausanne,
Tél. 021 312 28 42
info@croepi.ch, www.croepi.ch
Accueil, accompagnement
psychosocial. Atelier à vocation
socialisante avec activités réa-
lisables à domicile. Boutique La
Lausennette, rue de la Louve 3.

VD - Patrouille des Sentiers

Rue de la Borde 25
1018 Lausanne
Tél. 021 643 16 00
www.patrouilledessentiers

VD - Foyer des Lys

Ch. des Lys 18, 1010 Lausanne,
tél. 021 657 08 41
info@fondalys.ch
www.fondalys.ch
Foyer et appartements protégés,
soutien psychoéducatif.

VD - l'ilot

Association de proches
des troubles psychiques
1004 Lausanne
Tél. 021 588 00 27
info@lilot.org, www.lilot.org
Ligne d'écoute: 079 650 30 42
Réunions de partage,
conférences, Triangles,
événements ponctuels.

VD - SISPSA

Structure intermédiaire
de soins psychiatriques
Rue des Jordils 33
1400 Yverdon-les-Bains
Tél. 021 642 74 75
caffaro.direction@sispssa.ch
www.sispssa.ch
Hébergement, soins à domicile,
appartements protégés.

VS - AVEP

Entraide psychiatrique
Route de Martoret 31 A
1870 Monthey
Tél. 024 471 40 18
info@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch
Permanence. Groupes de parole.
Rencontres thématiques, ate-
liers divers, loisirs. Permanences
à Malévoz. Groupe de proches
(Le Fil d'Ariane).
Antenne de Sion
Rue des Tanneries 4, 1950 Sion
Tél. 079 414 08 27
Groupe de parole. Loisirs.

VS - Emera

Pour personnes en situation
de handicap
Av. de la Gare 3, CP 86
1951 Sion, tél. 027 307 20 20
info.sion@emera.ch
www.emera.ch
Pour l'amélioration de la qualité
de vie et l'autonomie des
personnes en situation
de handicap.

VS - SynapsEspoir

Proches de personnes souffrant
de schizophrénie ou de psychose
R. Château-de-Mont-d'Orge 4
1950 Sion, tél. 079 392 24 83
info@synapsespoir.ch
www.synapsespoir.ch
Rencontres. Psytrialogue, per-
manence téléphonique.

ACCUEIL / GROUPES DE PROCHES

Lausanne, sur rendez-vous
Tél. 021 643 16 00
Yverdon, dernier me du mois, 10h30, tél. 021 643 16 70
Nyon, 30 sept., 28 oct., 19h,

RÉSEAU DE L'AMITIÉ

Visites à domicile, à l'hôpital, entraide
Sur rendez-vous
Yverdon, tél. 021 643 16 70
Vevey, tél. 021 643 16 40
Nyon, tél. 021 643 16 60
Lausanne, tél. 021 643 16 00

REPAS COMMUNAUTAIRES

Du lundi au vendredi, 12h
Inscriptions le jour même
Yverdon avant 10h
Nyon avant 9h30
Vevey avant 9h30

SORTIES ET LOISIRS

Lausanne
S'inscrire au 021 643 16 18
Rendez-vous devant le Grain de Sel

- Parcours didactique peintures à Lausanne, 12 sept., 17h15
- Fête de l'été à Blonay, 13 sept., départ 16h
- Comptoir helvétique, 19 sept., départ 13h30
- Journée sans voiture, 22 sept., 12h au Parking de la Borde
- Visite du Tribunal fédéral, 17 octobre, départ à 13h30 (10 fr.)
- Salon des loisirs, sports et vacances, 29 sept., 10h

Yverdon

S'inscrire au 021 643 16 70
Rendez-vous au centre

- Fête de l'été à Blonay, ve 13 sept., départ en bus, 15h
- Mad Pride de Genève, 10 oct., départ en bus, heure à préciser

Vevey

S'inscrire au 021 643 16 40
Rendez-vous au centre

- Soirée crêpes, 9 sept., 17h30
- Sortie au Château de Chillon, 26 sept., 16h30 (10fr.50)
- Sortie Lavey-les-Bains, 17 oct., 13h30, 27 fr. (AI, AVS 23 fr.)
- Déco de citrouilles d'Halloween, 28 oct., 13h30

ANIMATIONS

Lausanne
Chorale Grain de Sol, me 19h15, Borde 27 bis, dates se rens. 021 643 16 18 (vacances juillet et août)

Activité musique, Groupe Carinhobox, ve 12h30, Borde 21

Activité percussions, ve, 17h, Borde 21

Jeux théâtraux, ve 14h30, salle de conf., Borde 27 bis

Rencontres linguistiques, anglais, Grain de Sel, lu 11h

Yverdon

Chant, découverte de la musique, je 13h30-16h30

Jeux de cartes, lu 9h-10h

Jeux de société, me 13h30-16h30

Impro théâtrale, ma 13h30-16h30

Nyon

Jeux de société, je 13h30

Nyon

Manucure, ve 27 sept., 25 oct., s'inscrire 021 643 16 60

Vevey

Activités ludiques, bricolages, jeux, balades, visites de sites CGN, lu, me, je, 13h45-16h15

Chant, musique, théâtre, peinture, écriture, se rens.

ACCUEIL ACTIVITÉS LIBRES

Lausanne, dessin, mandalas, peinture, lu, ma, je, ve, 9h-12h, 13h30-16h30, Borde 21

Yverdon, dessin, mandalas, jeux, bricolage, lecture, journaux, Internet, lu-ve, 8h-16h30, au Grain de Sel de la Roselière; lu-ve, 9h-12h, 13h30-16h30 à l'étage

Nyon, jeux de société, lecture, mots croisés, dessins, mandalas, Internet, cafétéria, lu-ve, 13h30-16h30

Vevey, dessin, mandalas, jeux de société, wii, lecture, journaux, Internet, café, thé, 2 fr. 50, lu-ve, 9h-12h, 13h30-16h30

ACTIVITÉS CRÉATIVES

Lausanne
Réseau de l'amitié, Espace Contacts, activités créatives, lu 14h-16h, 2, 9, 23, 30 sept., 7, 14, 21, 28 oct.

Activité bijoux et mosaïque, ma 14h, Animation, Borde 21

Yverdon

Peinture, ve 9h-12h

Expression créative, tissage tapis, tricot, mandalas, dessin, ma-ve, 9h-12h, 13h30-16h30

Déco-patch, je 9h-12h, 13h30-16h30

Peinture, ve 9h-12h

Peinture sur soie, ve 9h30-11h30, dessin, mandalas, ma, me 13h30

Vevey

Activité bricolage, confection de lampes, collages, déco de saison, lu 13h45-16h15

EN MOUVEMENT

Lausanne

Marche douce, lu 14h, Marche rapide, je 10h, rendez-vous devant le Grain de Sel

Balade santé en forêt, 5 sept., 9h, balade plantes sauvages, 9h, r.d.v. Grain de Sel, inscription 021 643 16 18

Yverdon

Marche intensive nature, lu 14h-16h

Promenade nature, me 10h30-11h30

Nyon

Activité balade, tous les ma 13h30-16h, selon météo

Vevey

Activités physiques, piscine, sport, patinoire, marche intensive, football..., selon demande

Bibliothèque, lu-ve, 9h-12h, 13h30-16h30

GROUPES ÉCRITURE

Lausanne, ma 14h, salle de conférences, Borde 27 bis
Yverdon, ma 9h-12h

Poste CH SA

JAB
P.P. / Journal
CH - 1002 Lausanne

GROUPES DE PAROLE ET D'ENTRAIDE

Lausanne - 17 h

- 9, 23 septembre 2019
- 7, 21 octobre 2019
- 11, 25 novembre 2019

La Roselière Yverdon
Lundi, 10h30 - 11h30

La Berge Nyon
Sur demande, tél. 021 643 16 60

La Rive Montreux - 16 h 30

- 3, 17 septembre 2019
- 1, 15 octobre 2019

BRUNCH DE LA ROSELIÈRE

- Dimanche 1^{er} septembre 2019 «Les champignons»
- Dimanche 13 et 20 oct. 2019 «La chasse»

Des 11 h, réserver au 021 643 16 70/75

SOIRÉE À THÈME À LAUSANNE

«Le Portugal»
Vendredi 4 octobre 2019, 18h30
Repas 13 fr. 50

24 HEURES DE NATATION

Samedi 5 octobre 2019 - 16h à Mon-Repos. S'annoncer comme participant du Graap (prendre cadenas)

