

N° 105 /// Mai-juin 2015

# Diagonales

Magazine romand de la santé mentale



Dossier

Les avancées et les pièges  
de l'ère numérique



graap

fondation  
groupe d'accueil et  
d'action psychiatrique

- 4** Dossier  
Les avancées et les pièges de l'ère numérique  
La révolution numérique est en marche. Les innovations foisonnent dans tous les domaines de la société. Il faut cependant rester critique sur leur utilisation et la manière dont elles prennent place dans nos vies.
- 10** Actuel  
L'atelier citoyen: une expérience démocratique  
Les ateliers citoyens donnent la possibilité à des personnes d'horizons divers de partager leurs savoirs sur un sujet donné qui les concerne, dans un esprit de réciprocité.
- 12** Eclairage  
Le «pack» contre l'anxiété  
Le pack est une méthode psychocorporelle éprouvée en clinique mais néanmoins controversée. Une étude en cours devrait étayer son efficacité.
- 14** Assurances sociales  
AVS et 2<sup>e</sup> pilier: quel avenir?  
Brèves de la Coraasp
- 16** Réflexion  
La normalité en psychiatrie
- 17** Eclairage  
Le génogramme, au fil des générations
- 18** Addictions  
L'arrêt du tabac pour un nouvel équilibre
- 20** Santé publique  
L'approche bio-psycho-sociale
- 21** Société  
Un espace pour les proches aidants
- 22** Aigre-Doux  
Pitié pour les yeux!
- 23** Activités et coordonnées des membres de la Coraasp
- 24** Agenda du Graap-F



## LES DEUX FACES DE LA MÊME MÉDAILLE

*Les nouvelles technologies ont envahi nos vies. Elles régulent notre travail, notre vie sociale et parfois même nos loisirs. Les «ding», «tûûû», «bzzzz» et autres alertes que nous recevons sur nos ordinateurs et téléphones portables rythment nos journées. Les doigts pianotent sans arrêt... Est-il encore possible aujourd'hui de s'y soustraire?*

*Les uns diront que ces évolutions contribuent à nous isoler et appauvrissent nos relations. D'autres y voient au contraire une possibilité d'enrichir et de nourrir nos contacts, de faciliter notre accès à l'information, d'ouvrir une source de divertissement inépuisable.*

*Notre dossier, en lien avec le 2<sup>e</sup> Congrès européen de psychiatrie sociale qui aura lieu du 1<sup>er</sup> au 3 juillet à Genève, considère les deux facettes de la médaille.*

*Avec la contribution de la Dr<sup>esse</sup> Sophia Achab, nous montrons les risques qu'une utilisation excessive de ces technologies peut comporter. A haute dose, elles peuvent engendrer des symptômes similaires à ceux de la dépendance à une substance. Et même si l'addiction aux nouvelles technologies n'est pas (encore) reconnue comme telle, le nombre de consultations pour cette problématique croît sans cesse.*

*Il est dès lors urgent de sensibiliser la population à une utilisation éclairée de ces technologies. La soirée de théâtre-débat organisée récemment à Genève par la Haute école de travail social, en collaboration avec l'association Rien ne va plus, est une initiative intéressante à cet effet.*

*Car bien utilisées, les nouvelles technologies apportent beaucoup à la société, y compris aux soins médicaux et aux thérapies psychiques. Le domaine de recherche de Stéphane Bouchard, titulaire de la chaire de recherche du Canada en cyberpsychologie, en est un exemple flagrant. Grâce à la réalité virtuelle, les psychothérapeutes peuvent désormais travailler avec leurs patients immergés dans une situation très similaire à la réalité, en trois dimensions, leur permettant de revivre et surmonter des situations problématiques en toute sécurité.*

*Stéphanie Romanens-Pythoud*

## FORMATION CONTINUE

### GRAAP-FONDATION

#### Les cours de mai-juin 2015

Pratiques aux fonctions d'animateur et de secrétaire de cercle  
18 mai, 13 h 30 - 17 h

Protège ton dos  
19 mai, 14 h - 16 h

Le service en restauration  
Au Grain de Sel, 21 mai, 14 h - 16 h  
Maladie psychique, le processus de rétablissement  
27 mai, 14 h - 16 h

Le taillage des légumes  
Au Grain de Sel, 3 juin, 14 h - 16 h  
Elaboration de mon projet atelier  
4 juin, 9 h - 12 h

Animer un groupe de créativité  
19 juin, 13 h - 16 h

Trucs et astuces pour se promener en ville la nuit  
17 juin, 10 h - 12 h

Trucs et astuces pour chercher un appartement  
25 juin, 14 h - 16 h

Coopérer, le travail en équipe  
2 juillet, 10 h - 12 h

### CORAASP

Développer une bonne estime de soi  
10 et 17 juin, 14 h - 16 h.

Fous rires et éclats de rire  
23 et 30 juin, 14 h - 16 h

Commandez le catalogue au 021 643 16 00  
formation-continue@graap.ch

Plus d'infos sur [www.graap.ch](http://www.graap.ch) et [www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch).