

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

- 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
Eviter 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^e 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 - 17h30

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).