

- 4** Dossier  
**Résilience face au coronavirus**  
 Quel regard porter sur la pandémie du coronavirus? Quelles sont les stratégies que nous pouvons adopter pour traverser cette crise? Les mouvements de solidarité ont été nombreux dans le domaine de la santé mentale. Ils recèlent de nombreuses ressources.

- 15** Eclairage  
**Les enfants sous pression**  
 Les enfants peuvent souffrir du stress comme les adultes. Quelques conseils pour les parents.

- 16** Migration  
**L'épreuve de l'exil**  
 Les difficultés pour les migrants ne s'arrêtent pas à leur arrivée dans un pays d'accueil. Aux violences passées s'ajoutent les efforts qu'il leur faut déployer pour s'intégrer.

- 18** Avancées scientifiques  
**Autisme: la voie génétique**

- 20** Egalité  
**Votre cabinet est-il accessible?**

- 22** • Chronique  
**La lampe de proches, si lointains et si proches**  
 • Livres

- 23** Cycle de Nant  
 La psychiatrie autrement  
**Etat limite: un chaos émotionnel**

- 24** • Coordonnées des associations de la CORAASP  
 • Reprise des activités



## KIT DE (SUR)VIE POUR LA SANTÉ MENTALE

*La comprendre, la traverser, et surtout en sortir. La crise, un terme récurrent depuis des mois. La crise semble partout. Sanitaire, économique, politique ou sociale. Mais comment est-il possible d'«en sortir»? Vertigineuse et angoissante, la pandémie nous a donné l'impression de n'avoir que peu de prise sur le réel, entre décisions multiples des autorités et informations scientifiques déstabilisantes. Pourtant, dans le domaine de la santé psychique, de nombreuses forces résident dans l'individu face à cet événement planétaire. L'humilité s'impose pour nous redonner des capacités à agir, car les études montrent une résurgence puissante des problématiques liées au psychisme.*

*Comment soigner son équilibre durant cette période? C'est le thème de la Journée de la santé mentale du 10 octobre 2020. La Coraasp y proposera son «Kit de survie en temps de crise». Les capacités de résiliences individuelles ont déjà montré leurs efficacités ces derniers mois, comme le montrent les témoignages. Elles peuvent être entretenues et renforcées avec des approches pluridisciplinaires.*

*L'hypnose, expliquée par le Dr Eric Bonvin, directeur de l'Hôpital du Valais, la sophrologie sont quelques-unes des techniques abordées dans ce numéro. Elles permettent de renforcer la santé mentale, mais elles ne sont pas les seules. L'humour reste un outil majeur, comme le rappelle Daniel Koch. L'ancienne figure de la gestion du covid-19 au niveau national s'exprime dans nos colonnes sur les répercussions des mesures des autorités sur la santé psychique de la population.*

Laurent Donzel

## FORMATION CONTINUE - 2020

### GRAAP-FONDATION

- **Balade avec un cheval**  
En groupe, 12 sept. 2020 (19 août: annulé).  
Rendez-vous sur place, ferme de Cery, route de Cery 42, Prilly, 9h30-12h. Tél. 021 643 16 00 (Demander Sabine ou Carole)
- **La biodanza: musique, mouvement et partage**  
8, 22 sept. 2020, 6 oct. 14h - 16h
- **Découvrir la ville à travers le regard du photographe**  
Jeudi 1<sup>er</sup> octobre 2020 13h30 - 16h30
- **Gagner en mobilité devant son bureau**  
Mercredi 4 nov. 2020 14h - 16h

Confirmation et inscriptions au 021 643 16 00.

### CORAASP

- **La pleine conscience**  
8, 15, 29 sept. et 6 oct., Sion
- **La dépression et moi, quelques pistes pour aller mieux**  
10, 17 sept., 1, 8 oct., Lausanne
- **Être et rester aligné·e, centré·e**  
16, 23 et 30 sept., Genève
- **La puissance des habitudes bienveillantes pour prendre soin de soi au quotidien**  
1, 8, 15 oct., Fribourg
- **Les directives anticipées (en santé mentale)**  
2, 9, 30 nov., 7 déc., Neuchâtel
- **Développer une bonne estime de soi, 10 et 17 nov., Delémont**
- **Et si je devenais mon/ma meilleure ami·e?**  
16, 23 et 30 nov., Yverdon

www.coraasp.ch, tél. 021 311 02 95.