

# diagonales

N° 56 Décembre 2007  
Janvier 2008

MENSUEL ROMAND DE LA SANTÉ MENTALE

## Les psys et le stress

Pour eux-mêmes, comment font-ils?

# 4-11

Dossier

## Les psys et le stress



Pour eux-mêmes, comment font-ils?

## 12-13

Actuel

### Psychose et cannabis

Les dangers réels d'une drogue dite douce

## 14

Tous les droits

### Recours des assurés

Une notion essentielle: la décision

## 15

Diagnostic

### Le trouble schizoaffectif

A la frontière de la psychose et des perturbations de l'humeur

## 16-17

Événement

### Journée mondiale de la santé mentale

Les mots pour dire les maux de l'âme

## 18-19

J'ai lu - J'ai aimé

## 20-21

Société

### La violence des jeunes

Délinquance: une maladie de la relation?

## 22

Aigre-doux

### Cadeaux de Noël

## 23-24

Agendas de la CORAASP et du GRAAP

## Les buts du GRAAP

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

**ILS SONT SOIGNANTS.** Leur quotidien est fait de la souffrance psychique des autres. Ils se protègent de différentes façons; ils sont touchés, affectés, imprégnés et s'investissent à des degrés divers. Ils posent des diagnostics, tentent de soulager la douleur, d'aiguiller les gens vers la résolution de leurs problèmes ou de les secondar dans leurs démarches.

On exige qu'ils soient efficaces, infaillibles, incorruptibles, imperturbables, en espérant qu'ils seront tout de même sensibles, compréhensifs, parfois même complaisants. Il arrive qu'on veuille qu'ils soient magiciens.

Pourtant, ils sont comme vous et moi, des gens stressés et «stressables», avec leurs élans et leurs limites, leurs failles et leurs courages; leurs bons jours et leurs mauvais, leurs déceptions, leurs crises existentielles ou leurs remises en question personnelles. Ils doivent cependant tout laisser au vestiaire avant de recevoir leurs patients, et changer de peau en rentrant chez eux...

Y parviennent-ils?

Est-ce possible, ou souhaitable?

Comment font-ils pour passer de nos vies à la leur?

Comment gèrent-ils les cas marquants de la journée, de la semaine ou même de leur carrière?

Comment abordent-ils leurs échecs?

Se sentent-ils seuls?

S'ennuient-ils en nous écoutant? Parce que franchement, on peut des fois se poser la question...

A quoi occupent-ils leur temps libre et comment font-ils pour ne pas ressasser les situations auxquelles ils sont confrontés dans leur pratique?

Les psys font-ils du yoga, de la peinture, de la boxe ou ont-ils une prédisposition particulière pour chasser les idées parasites ou envahissantes?

Pour le dossier de Noël, nous avons essayé de savoir ce que psychiatres et psychologues pensaient de leur propre stress, et quels étaient pour eux les moyens qu'ils mettaient en place pour le «di-gérer».

Sujet grave mais que nous avons voulu traiter sous forme de témoignages directs. Volontairement. Un peu en guise de pied de nez au sérieux qu'il faut souvent pour se lancer dans ces carrières. Et même si, comme je l'ai souvent entendu, beaucoup râlent contre le «mutisme» de leur psy, la part de l'homme de ce dernier est souvent juste derrière la distance thérapeutique qui lui est nécessaire pour être efficace... Ils ont joué le «jeu» et fait tomber le masque du professionnel pour dévoiler leur part de fragilité!•

Virginie Miserez,  
responsable des Editions