GUIDE DE PRO MENTE SANA

JUIN 2010

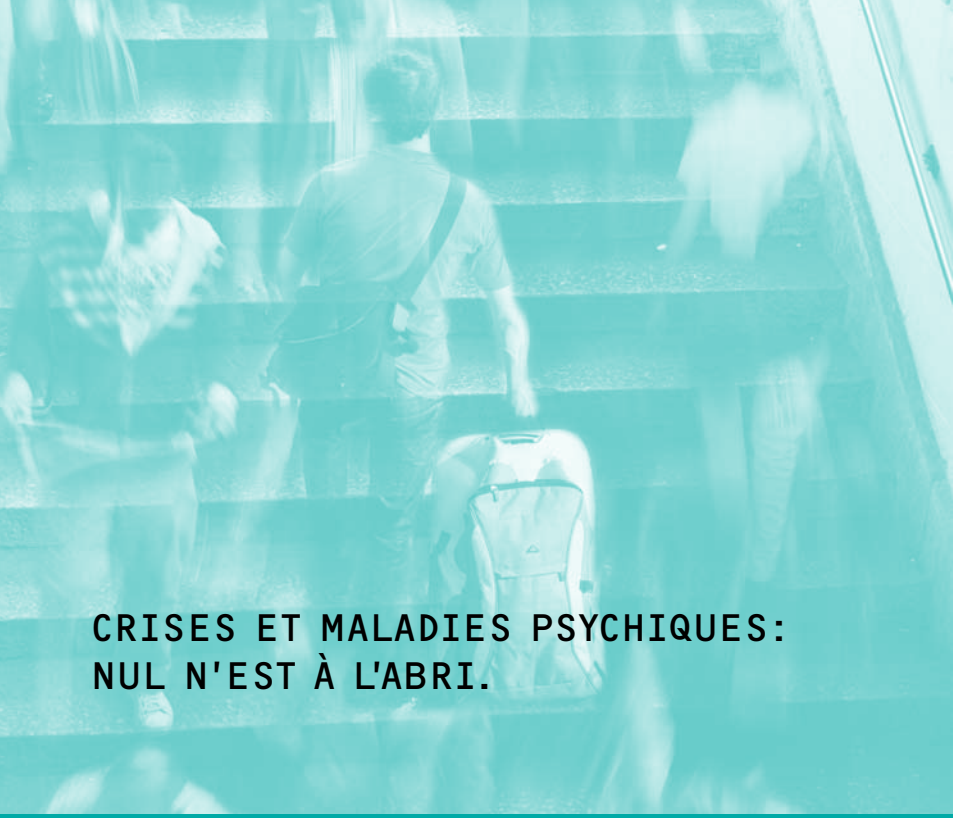
FRANÇAIS

FRANZÖSISCH

CRISE PSYCHIQUE – QUE FAIRE?

migesplus

pro mente sana



CRISES ET MALADIES PSYCHIQUES: NUL N'EST À L'ABRI.

Impressum:
© Pro Mente Sana 2010
Texte: Pro Mente Sana et Croix-Rouge suisse, service Santé
Conception graphique: Raoul Schweizer, Zürich, anull.ch
Photographie: Martin Volken, Zürich
Traduction: Service de traduction de la Croix-Rouge suisse
Impression: Brüggli, Romanshorn

Avec le soutien financier de migesplus, dans le cadre du Programme national Migration et santé 2008–2013 de l'Office fédéral de la santé publique.

«CELA FAIT DÉJÀ TROIS MOIS QUE JE SUIS SANS ENTRAIN, FATIGUÉE, LESSIVÉE.»
Monique, 37 ans

«LA NUIT, JE N'ARRIVE PAS À DORMIR ET JE SUIS HANTÉ PAR DES PENSÉES OBSÉDANTES. LE MATIN, VIDÉ DE TOUTE ÉNERGIE, JE N'ARRIVE PAS À ME LEVER.»
Norbert, 64 ans

«J'AI DES ANGOISSES DONT JE NE CONNAIS PAS LA CAUSE.»
Marcel, 48 ans

Ces états vous sont-ils familiers? Avez-vous le sentiment de perdre pied, de ne plus avoir prise sur les choses?

Le moral a ses hauts et ses bas. Mais qu'en est-il si l'on n'arrive plus à remonter la pente? Il y a lieu alors de penser que l'on a basculé dans une crise psychique. Celle-ci peut être le signe que l'on doit changer quelque chose à sa vie, mais elle peut aussi être le stade précurseur d'une maladie psychique.

Au cours d'une année, près d'un quart de la population suisse souffre d'une maladie psychique qui peut être diagnostiquée.

Bien des personnes souffrent une fois dans leur vie d'une crise ou d'une maladie psychique qu'elles ne peuvent pas toujours surmonter par leurs propres moyens.

Nombre d'entre elles viennent à bout de leurs difficultés par elles-mêmes. Mais quand les ressources personnelles ne suffisent plus, la consultation d'un interlocuteur de confiance s'impose.

Reconnaissez votre souffrance et ayez l'audace d'entreprendre quelque chose! Adressez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui vous écoute.

QUELS PEUVENT ÊTRE LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES D'UNE CRISE PSYCHIQUE?

STRESS

TRISTESSE

AGITATION

IMPRESSION DE JOUER UN RÔLE

REPLI SUR SOI

SENSATION DE VIDE INTÉRIEUR

SENSIBILITÉ ACCRUE

ÉPUISEMENT (BURN-OUT)

PANIQUE

NERVOSITÉ

LARMES

SENTIMENT DE CULPABILITÉ

PERTE DE LA CONFIANCE EN SOI

AMBIVALENCE DES SENTIMENTS

SENTIMENT DE SOLITUDE

DÉSINTÉRÊT GÉNÉRALISÉ

SENTIMENT D'IMPUISSANCE

FAIBLESSE

DÉVALORISATION DE SOI

DOULEURS PHYSIQUES:
CÉPHALÉES, DOULEURS ABDOMINALES ET DORSALES, ETC.

ANGOISSES

PENSÉES OBSÉDANTES

Les crises psychiques peuvent se manifester sous diverses formes. La façon dont elles sont vécues et perçues diffère d'une personne à l'autre.

Une crise psychique n'est ni un caprice ni un échec personnel.

Crises et maladies psychiques surviennent souvent dans des contextes particuliers. Difficultés personnelles, expériences éprouvantes, surmenages prolongés sont autant de circonstances prédisposantes. Mais une souffrance psychique peut surgir de façon soudaine et inopinée.

Il est parfois malaisé de distinguer une crise psychique d'un banal passage à vide. Si vous avez un doute, consultez un spécialiste en qui vous avez confiance.

QUELS SONT LES FACTEURS FAVORISANTS OU DÉCLENCHANTS?

- Exigences professionnelles élevées – pression liée à la performance ou aux délais, conditions éprouvantes sur le plan physique ou psychique.
- Sollicitations multiples (d'ordre professionnel, domestique, éducatif).
- Soucis financiers, revenu modique ou peur de perdre son emploi.
- Périodes particulières de la vie qui, comme l'enfance, l'adolescence, le départ à la retraite ou le grand âge, exposent davantage à une crise ou une maladie psychique.
- Chez la femme, grossesse et post-partum en tant que périodes de vulnérabilité émotionnelle et physiologique.
- Tiraillement, à l'adolescence, entre des exigences multiples: peur de ne pas répondre aux attentes de l'école ni à celles des pairs – la privation de reconnaissance par ces derniers pouvant aller jusqu'au harcèlement.
- Conflits persistants au sein du couple ou de la famille.
- Deuils en tant que coupures profondes dans le cours d'une vie.
- Expérience migratoire en tant que source de stress durable, surtout si elle est émaillée d'épreuves et de difficultés telles que:
    - la séparation d'avec sa famille et ses amis proches;
    - un statut de séjour précaire et l'incertitude qui en résulte;
    - l'absence de reconnaissance sociale, l'expérience du racisme et de la discrimination;
    - le manque de possibilités et de chances d'intégration professionnelle et sociale;
    - des appréhensions pour l'intégration des enfants;
    - une inquiétude pour les proches restés au pays;
    - une maîtrise insuffisante de la langue.
- Tout vécu traumatique ou stress psychique sévère, même très ancien. Chez certains migrants, l'expérience de la guerre, de la violence, de la destruction et de la torture dans le pays d'origine ainsi que celle de la fuite peuvent être très traumatisantes.

Comme toute maladie, une crise psychique peut être favorisée ou déclenchée par des facteurs particuliers.

J'AI BESOIN D'AIDE!

«J'AI DÉJÀ TOUT ESSAYÉ ET, POURTANT, JE NE VAIS PAS MIEUX.»

Valérie, 55 ans

«J'AI L'IMPRESSION D'ÊTRE DANS UNE IMPASSE DONT JE NE SAIS PLUS COMMENT SORTIR.»

Albert, 71 ans

«MA COMPAGNE NE COMPREND PAS MON PROBLÈME. ET JE N'AI SINON PERSONNE À QUI ME CONFIER.»

Dominique, 28 ans

Si tel est votre état d'esprit, le moment est venu de vous faire aider.

Il est parfois difficile de s'avouer que l'on a besoin d'aide.

Crises et maladies psychiques sont encore entourées de préjugés, et trop de représentations erronées subsistent à leur sujet. Aussi les personnes concernées ont-elles souvent peur d'être cataloguées comme des cas difficiles ou perçoivent-elles comme un échec leur incapacité à surmonter seules leurs difficultés.

Se faire aider n'est pas un aveu de faiblesse, mais une démarche courageuse.

La gestion de situations difficiles met chacun aux prises avec ses limites. Celles-ci varient d'une personne à l'autre. Le recours à un intervenant externe peut aider à les surmonter et, ainsi, ouvrir la voie à un changement positif.

Le premier pas vers la résolution de ses problèmes psychiques est la consultation d'un spécialiste sous l'une des formes suivantes:

- un entretien téléphonique avec un spécialiste pendant lequel votre anonymat est préservé (devoir de discrétion);
- un rendez-vous avec votre médecin généraliste ou avec un spécialiste en qui vous avez confiance.

«VOILÀ DES SEMAINES QU'UNE SOUFFRANCE ME MINE DE L'INTÉRIEUR. JE ME SENS TRISTE ET J'AI MAL PARTOUT.»

Claude, 23 ans

À QUI M'ADRESSER?

Notez que tous les professionnels sont soumis au devoir de discrétion.

- **Un médecin de confiance**
  Il peut s'agir de votre médecin généraliste, mais aussi d'un spécialiste en psychiatrie et psychothérapie.

- PRO MENTE SANA **conseil téléphonique anonyme**

  La permanence téléphonique de Pro Mente Sana permet de bénéficier en tout anonymat du conseil d'un psychologue ou d'un avocat de l'organisation. Elle assure un premier accès à une aide professionnelle.

  Français
  Lundi, mardi et jeudi 10h–13h
  Conseil juridique: 0840 0000 61(tarif normal)
  Conseil psychosocial: 0840 0000 62 (tarif normal)

  Allemand
  Lundi, mardi et jeudi 9h–12h, jeudi 14h–17h
  Téléphone 0848 800 858 (tarif normal)

- **La Main Tendue** – aide téléphonique anonyme en situation de crise (f, d, it)
  La Main Tendue offre une écoute à des personnes qui ont besoin d'une aide immédiate. Vous pouvez confier à un répondant anonyme ce qui vous pèse. Assurée 24 heures sur 24, la permanence de La Main Tendue est un premier interlocuteur pour les personnes en souffrance, indépendamment de leur culture ou de leur religion.
  La Main Tendue propose aussi son assistance par courriel (réponse dans un délai de 48 heures) et chat individuel.
  Téléphone 143, www.143.ch

- **Teléfono de la Esperanza en Suiza (español)**
  La asociación Teléfono de la Esperanza se interesa en la salud emocional de las personas.
  Escuchan y orientan a personas que pasan por un mal momento y/o viven una situación de crisis. La atención de ayuda especializada es de carácter anónimo, por lo que la intimidad y libertad son respetadas.
  Teléfono 043 817 65 65, www.telefonodelaesperanza.org/zurich/labor

- **Aide pour enfants et adolescents** – aide anonyme en situation de crise (f, d, it)
  L'assistance téléphonique et le conseil par chat sont destinés à des enfants et des adolescents en crise ou en difficulté. La permanence est assurée 365 jours par an et 24 heures sur 24. Sur demande, les entretiens restent anonymes.
  Le site Internet contient de nombreuses ressources sur les sujets qui préoccupent les enfants et les adolescents.
  Téléphone 147, www.147.ch

- **Services Sociaux**
  Les assistants sociaux de la commune constituent un relais éprouvé pour divers problèmes.

- **Aide spirituelle des communautés religieuses**
  Un membre de votre communauté religieuse chargé du soutien spirituel peut être un premier interlocuteur et un conseiller de choix dans des situations difficiles.

OFFRES DESTINÉES À LA POPULATION MIGRANTE

- **Consultations pour migrants**
  Dans des grandes villes telles que Bâle, Berne, Genève, Lausanne, Winterthour et Zurich, les cliniques et policliniques psychiatriques ainsi que d'autres institutions proposent des consultations psychiatriques et psychologiques aux migrants, en recourant si nécessaire aux services d'un interprète. Ce dernier est également soumis au devoir de discrétion.

- **Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre (afk), Croix-Rouge suisse**
  Werkstrasse 16, 3084 Wabern
  Téléphone 031 960 77 77: gi-ambulatorium@redcross.ch
  www.redcross.ch

- **Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre (afk),** policlinique psychiatrique
  Hôpital universitaire de Zurich, Culmannstrasse 8, 8091 Zurich
  Téléphone 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch

- **Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève)**
  Département de médecine communautaire,
  rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14
  Téléphone 022 372 53 28, www.hcuge.ch

- **Appartenances Genève**
  Bd St-Georges 72, 1205 Genève
  Téléphone 022 781 02 05
  appartenances@appartenances-ge.ch, www.appartenances-ge.ch

- **Appartenances Vaud**
  Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM)
  www.appartenances.ch
  - **CPM-Lausanne,** rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne
    Téléphone 021 341 12 50, cpm-lausanne@appartenances.ch
  - **CPM-Vevey,** rue des Communaux 2A, 1800 Vevey
    Téléphone 021 922 45 22, cpm-vevey@appartenances.ch
  - **CPM-Yverdon,** rue de l'Ancienne-Poste 2, 1400 Yverdon-les-Bains
    Téléphone 024 425 06 65, cpm-yverdon@appartenances.ch

- **Liste des psychothérapeutes maîtrisant une langue étrangère**
  Editeur: Association Suisse des Psychothérapeutes (ASP)
  Téléphone 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch

AIDE D'URGENCE DANS LES SITUATIONS DE CRISE AIGUË

- **Numéro d'appel d'urgence**
  En cas d'urgence vitale due à un accident ou à une maladie, composez directement le numéro d'appel d'urgence 144.

- **Service médical de garde**
  Si vous ne pouvez pas joindre votre médecin généraliste, adressez-vous au service médical de garde. Vous pouvez obtenir le n° de tél. de celui qui dessert votre lieu de résidence en contactant le service de renseignements téléphoniques (1811).

- **Service des urgences**
  Il est possible de se présenter aux urgences de l'hôpital le plus proche. Tout service des urgences accueille des personnes en crise psychique.

- **Services psychiatriques ambulatoires**
  Services psychiatriques externes, centres de crise, policliniques psychiatriques, etc. sont des structures d'accueil dirigées par des médecins. La plupart des cantons sont dotés de tels services, dont certains sont spécialisés dans la prise en charge des enfants et des adolescents et d'autres dans celle des adultes.

QUELLES SONT LES FORMES D'AIDE ET DE SOINS DISPONIBLES?

La prise en charge de la souffrance psychique mobilise des ressources aussi diverses que médicaments, psychothérapie et assistance sociale.

Les traitements médicamenteux: en quoi sont-ils utiles?
La prise d'un médicament ne s'impose pas toujours. La prescription par le médecin d'un somnifère ou d'un tranquillisant peut toutefois procurer un grand soulagement en cas d'insomnie ou d'agitation sur une période prolongée. Le traitement des dépressions et de l'anxiété passe par l'administration de médicaments spécifiques, dits psychotropes. Si ces substances ne permettent pas à elles seules d'obtenir une guérison, elles peuvent toutefois atténuer les symptômes et améliorer l'état de la personne. Il importe de suivre rigoureusement les prescriptions du médecin et de faire le point avec lui sur l'effet du médicament.

En quoi consiste la psychothérapie?
La psychothérapie consiste à agir sur le psychisme dans un but thérapeutique. Pratiquée par un psychiatre ou un psychologue, la psychothérapie regroupe divers modes d'intervention, dont certains sont fondés sur la parole et d'autres s'intéressent au corps.

La psychothérapie
La psychothérapie vous offre un espace protégé dans lequel vous pouvez parler de ce qui vous préoccupe et vous pèse, exprimer vos sentiments et vos pensées. Elle peut être l'occasion d'expériences et d'apprentissages nouveaux, susceptibles d'induire des changements durables dans votre vie. La psychothérapie vous aide à maîtriser vos peurs, à retrouver le sommeil, à oser aller vers les autres et à mieux aborder épreuves et défis.

Thérapie corporelle
Mouvement et respiration sont considérés comme l'expression de l'âme. Aussi tensions et douleurs physiques peuvent-elles révéler une souffrance psychique. En apprenant, dans le cadre d'une thérapie corporelle, à relâcher votre corps et à maîtriser votre respiration, vous pouvez agir sur votre bien-être psychique.

Assistance sociale et économique
Vous pouvez, si vous le souhaitez, bénéficier d'une aide concrète à la gestion de vos difficultés et de vos conflits. Il peut s'agir d'une consultation médicale avec des proches, votre employeur ou les autorités. Des professionnels (médecins, psychologues et services sociaux) cherchent avec vous des solutions à vos divers problèmes au quotidien.

Y A-T-IL D'AUTRES FORMES D'AIDE?

Médecines complémentaires
Il est possible de recourir, en appoint à la médecine occidentale traditionnelle, à des méthodes thérapeutiques dites complémentaires telles qu'homéopathie et médecine chinoise.

Groupes d'entraide
Des personnes présentant des problèmes similaires se regroupent pour se rencontrer, partager leurs expériences et se conseiller.

Aide spirituelle
Un membre de votre communauté religieuse chargé du soutien spirituel vous assiste et vous accompagne.

LES PROCHES PEUVENT-ILS OBTENIR DE L'AIDE?

La réalité de la souffrance psychique est éprouvante pour l'entourage, qui peut se sentir dépassé et démuni.

Proches, conjoints et amis ont parfois du mal à composer avec l'état d'une personne en proie à une crise ou une maladie psychique. Leur difficulté à comprendre et à accepter peut être à l'origine d'une détresse, d'un sentiment d'impuissance, voire d'incriminations à l'égard du malade du genre: «Tu es paresseux», «Tu ne veux pas travailler», «Tu n'as pas de volonté».

Les proches peuvent aussi bénéficier d'une aide professionnelle. Ils peuvent obtenir un conseil auprès des permanences téléphoniques et de leur médecin généraliste. Les professionnels sauront leur donner des pistes utiles.

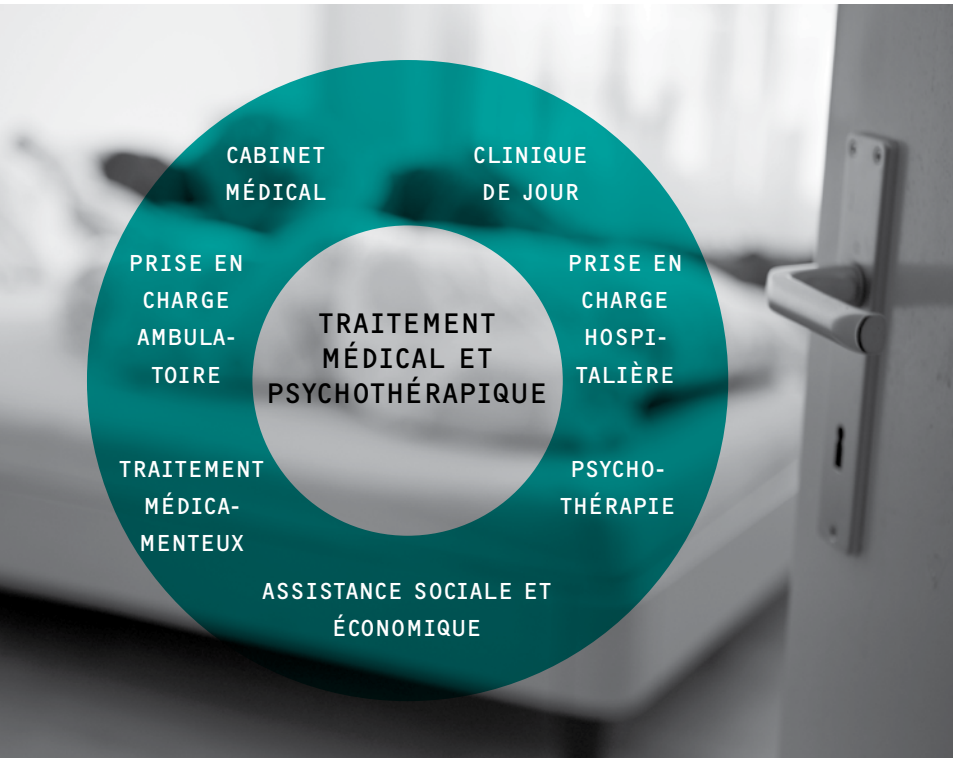
QUI MET EN ŒUVRE LES TRAITEMENTS SPÉCIFIQUES?

Psychiatres
Les psychiatres sont des médecins titulaires d'une spécialisation en psychiatrie. Leur prise en charge des problèmes psychiques associe psychothérapie et psychotropes.

Psychothérapeutes
Les psychothérapeutes justifient d'une formation spécifique en psychothérapie. Ils interviennent auprès de personnes en proie à une crise ou à des problèmes psychiques pour les aider et les traiter.

L'essentiel: la confiance
Il importe que vous ayez confiance en l'intervenant. Il est parfois plus aisé de consulter une personne du même sexe. De même, la communication dans la langue maternelle du patient peut faciliter le processus.
N'hésitez pas à exprimer vos souhaits et vos besoins.

Vue d'ensemble: traitement ambulatoire et psychothérapique



QUI PAIE?

Le principe est le suivant: toutes les personnes assurées en Suisse ont droit aux prestations de l'assurance de base, qui sont identiques pour toutes les caisses-maladie.

À QUELLE HAUTEUR LES FRAIS SONT-ILS PRIS EN CHARGE PAR MA CAISSE-MALADIE?

Traitement médical et psychiatrique
Votre caisse-maladie rembourse les prestations de l'assurance de base. Des dispositions particulières s'appliquent à la psychothérapie.

Traitement par des psychothérapeutes non-médecins
Si vous consultez un psychothérapeute non-médecin employé par un médecin («psychothérapie déléguée»), les frais sont remboursés par la caisse-maladie dans le cadre de l'assurance de base. En revanche, une psychothérapie pratiquée par un psychothérapeute non-médecin exerçant à titre indépendant n'est pas couverte. Cependant, de nombreuses caisses-maladie proposent des assurances complémentaires qui assurent la prise en charge partielle des coûts occasionnés par le traitement, pour autant que celui-ci ait été dispensé par un psychothérapeute qualifié. Renseignez-vous auprès du thérapeute sur les conditions de remboursement dès votre premier contact avec lui.

Médecines complémentaires
Les coûts de ces traitements ne sont pas couverts par l'assurance de base, à l'exception de l'acupuncture si elle est pratiquée par un médecin au bénéfice d'une formation spécifique. De nombreuses caisses-maladie proposent des assurances complémentaires qui donnent droit à une prise en charge partielle des coûts.

Qui paie les prestations de conseil et d'aide?
Si vous ne savez pas précisément qui prend en charge les coûts des prestations auxquelles vous recourez, renseignez-vous auprès d'un interlocuteur compétent (p. ex. service social, services sociopsychiatriques extrahospitaliers).

CHAQUE PARCOURS THÉRAPEUTIQUE EST UNIQUE

Les voies de la guérison sont aussi diverses que les individus eux-mêmes. Tous les traitements n'agissent pas uniformément chez tout le monde. Il importe que chacun ait accès à une prise en charge qui le soulage et l'aide à se rétablir. Si certains reconnaissent l'utilité des psychotropes pour se prémunir contre de nouvelles crises, d'autres préfèrent renoncer à tout traitement médicamenteux. Ces derniers cherchent d'autres stratégies pour prévenir les récidives, maîtriser leurs peurs, réguler une humeur trop fluctuante ou composer avec les voix qui les persécutent.

La guérison n'est pas une trajectoire linéaire.

Les voies de la guérison sont parfois tortueuses. Le rétablissement peut être ponctué d'une nouvelle crise, de la réapparition de certains symptômes ou d'un séjour à l'hôpital. Ne vous découragez pas. Il est établi scientifiquement qu'une fois que le patient est engagé sur la voie de la guérison, les crises sont de plus en plus espacées et de plus en plus brèves.

Devenir acteur de sa guérison, chercher de l'aide et se frayer sa propre voie: un défi en même temps qu'une chance.

«LA CONSULTATION D'UN PSYCHIATRE A ÉTÉ UN GRAND PAS POUR MOI. AUJOURD'HUI, JE SUIS CONTENTE DE L'AVOIR FAIT. LE PSYCHIATRE A PASSÉ EN REVUE AVEC MOI LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS THÉRAPEUTIQUES. J'AI OPTÉ POUR UN TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX ASSOCIÉ À UNE PSYCHOTHÉRAPIE. AU DÉBUT, JE N'EN AI PARLÉ À PERSONNE. J'AI ENSUITE PRIS CONTACT AVEC UN GROUPE D'ENTRAIDE. JE ME SUIS SENTIE COMPRISE PAR SES MEMBRES. J'AI APPRIS QU'IL N'Y A PAS DE RECETTE MIRACLE. MAINTENANT, JE PEUX DE NOUVEAU RIRE.»

Adrienne, 43 ans

INFORMATIONS JURIDIQUES À L'USAGE DES PERSONNES QUI TRAVAILLENT

Dois-je faire savoir à mon employeur que je suis en crise et que je suis de ce fait momentanément ou partiellement inapte au travail?
Vous êtes tenu-e de communiquer à votre employeur que votre état de santé vous empêche de vous présenter au travail, mais pas de préciser la nature de vos problèmes. Votre certificat médical ne doit pas non plus faire état du motif de votre incapacité de travail.

Mon incapacité de travail me donne-t-elle droit à des prestations?
En tant qu'employé-e, vous percevrez pendant une durée déterminée votre salaire ou des indemnités journalières de maladie. Consultez vos polices d'assurance (assurance-maladie et assurances privées) pour vérifier que vous avez droit à une indemnité journalière en cas d'incapacité de travail ou de gain.

Mon employeur peut-il me licencier du fait de mes problèmes psychiques?
Fondamentalement, l'employeur peut licencier un employé sans motiver sa décision. En cas d'incapacité de travail due à des problèmes psychiques, vous bénéficiez toutefois de délais de protection. Renseignez-vous sur l'étendue de vos droits auprès d'un service de conseil juridique tel que celui de Pro Mente Sana.

Mon employeur me suggère de présenter ma démission. Dois-je entrer en matière?
Si vous démissionnez ou consentez, d'un commun accord avec votre employeur, à la cessation de vos rapports de travail, vous pouvez perdre votre droit à un salaire ou à des prestations d'assurance. Avant d'entreprendre une telle démarche, informez-vous auprès d'un service de conseil juridique.

Moyennant une aide adaptée, on peut changer beaucoup de choses. Ne vous laissez pas décourager!

Trouver le bon spécialiste s'avère parfois difficile. Les services suivants vous renseigneront gratuitement sur les ressources disponibles près de chez vous.

PRISE EN CHARGE PSYCHIATRIQUE/PSYCHOTHÉRAPIQUE

- **Adressez-vous à votre médecin généraliste.**

- **SSPP:** Société suisse de psychiatrie et de psychothérapie
  Téléphone 031 313 88 33, www.psychiatrie.ch

PSYCHOTHÉRAPIE: MISE EN RELATION AVEC UN PSYCHOLOGUE/PSYCHOTHÉRAPEUTE

- **FSP:** Fédération Suisse des Psychologues
  Téléphone 031 388 88 00, www.psychologie.ch

- **ASP:** Association Suisse des psychothérapeutes
  Téléphone 043 268 93 75, www.psychotherapie.ch
  Liste des psychothérapeutes maîtrisant une langue étrangère

- **Société des psychothérapeutes délégués**
  Téléphone 043 497 95 65, (Stefan Dietrich), www.gedap.ch

GROUPES D'ENTRAIDE

- **KOSCH:** Coordination et promotion des groupes d'entraide en Suisse
  Information sur les groupes d'entraide
  Téléphone 0848 810 814, www.kosch.ch

- **VASK:** Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie- und Psychisch Kranken (association de proches de malades souffrant de schizophrénie ou d'autres troubles psychiques)
  Téléphone 061 271 16 40, www.vask.ch

PRÉVENTION DU SUICIDE

- **IPSILON:** Initiative pour la prévention du suicide en Suisse Relais vers des services nationaux et locaux www.ipsilon.ch

SERVICES D'INFORMATION JURIDIQUE

Il convient d'éclaircir les questions juridiques soulevées par les situations de détresse psychique (gratuits pour la plupart).

- ### PRO MENTE SANA

Français
Lundi, mardi et jeudi 10h–13h
Conseil juridique: 0840 0000 61(tarif normal)

Allemand
Lundi, mardi et jeudi 9h–12h, jeudi 14h–17h, pas de conseil par courriel
Permanence-conseil: 0848 800 858 (tarif normal)

Internet
Notre site Web www.promentesana.ch contient des liens vers d'autres services-conseils.

- **Service d'information juridique à proximité de chez vous**
Si vous êtes en quête d'un service d'information juridique à proximité de chez vous, vous pouvez faire une recherche sur Internet ou dans l'annuaire téléphonique à partir des mots-clés suivants: conseil juridique, permanence-conseil, service social, centres de liaison des associations féminines, syndicats, etc. en conjonction avec migrant, migrante ou migration et le nom de la ville la plus proche de votre lieu de résidence.
Ex.: conseil juridique, Lausanne, migration.

PRO MENTE SANA

La Fondation suisse Pro Mente Sana et l'association romande Pro Mente Sana diffusent des informations et des conseils sur la santé et la maladie psychiques. Elles défendent les intérêts et les droits des malades.

Pro Mente Sana édite des guides et des cahiers thématiques. Notre liste des publications et notre site Internet donnent un aperçu de notre offre.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG
PRO MENTE SANA
HARDTURMSTRASSE 261
POSTFACH
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00
TELEFAX 044 563 86 17

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE
PRO MENTE SANA
RUE DES VOLLANDES 40
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40
TÉLÉFAX 022 718 78 49

info@promentesana.org
www.promentesana.org
CP 17-126679-4

pro mente sana

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

mi-ges plus