Deutsche Version *zum Download*

Juin 2016 *npg-rsp.ch* *News*

NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

Trois journées psy à Bâle!

Madame, Monsieur, intéressés par la santé psychique,

Le programme complet du grand ***psy-congress*** est disponible en ligne *ici*. Au vu des thématiques variées, des contributions de pointe et des plus de 80 manifestations parallèles, ce rendez-vous s'annonce des plus passionnants. Il soutient la collaboration entre la promotion de la santé, la prévention, le traitement et l'intégration en réunissant jusqu'à 1800 professionnels des différents champs d'activité. Notez que cet événement se terminera par une manifestation publique en trialogue avec la première d'un film. ***Les organisations à but non lucratif*** ont la possibilité de s'y présenter à un tarif avantageux. Profitez jusqu'au 15 juin du rabais accordé pour les réservations à l'avance. Les organisations membres du RSP ont à leur disposition deux entrées à prix réduit *Devenir membre*.

Keynotes
Clemens Hosman *Nijmegen*
Manfred Cierpka *Heidelberg*
Joanne Nicholson *Worcester*
Astrid Stuckelberger *Genève*
Harald Freyberger *Greifswald*
Guy Bodenmann *Zürich*
Elisabeth Binder *München*
Heleen Riper *Amsterdam*
Paul Hoff *Zürich*

Les maladies psychiques et les personnes qui en souffrent font encore l'objet d'une stigmatisation. Mais une nouvelle étude montre que la diffusion d'informations sur les problèmes psychiques aide à lutter ***contre cette stigmatisation*** *plus*.

D'un autre côté, le rapport en réponse au postulat Stähelin constate que les symptômes, l'évolution et les possibilités de traitement des maladies psychiques sont peu connus de la population *ici*. Pourtant, le fait d'être en meilleure santé ***augmente la capacité de travail***: chaque franc investi apporte ***quatre fois son valeur*** grâce à la baisse des absences et une hausse de la productivité *plus*. Et les proches peuvent aussi faire appel à de l'aide *exemple de l'alcool*.

Vous trouverez d'autres ***informations sur la santé psychique*** sur notre site web *ici* et dans la newsletter de l'OFSP «spectra» *ici*.

Dans l'attente de vous rencontrer à Bâle, je vous adresse mes plus cordiales salutations.

Bien à vous

alfred.kuenzler@npg-rsp.ch

Newsletter *share* / *feedback*

NPG | RSP

Nouvelles organisations membres *au 26.05.2016*

Nous souhaitons la bienvenue *aux nouvelles organisations membres!*

Organisations nationales

Association Réseau Evivo *www.evivo.ch/web/evivo-fr*

PSY4WORK.CH – Association suisse des psychologues du travail et des organisations *www.psy4work.ch*

Moyennes et grandes entreprises

Helsana *www.helsana.ch*

Petites entreprises

Lifetime Health GmbH *www.lifetimehealth.ch*

Conaptis GmbH *www.conaptis.ch*

achtsamführen gmbh *www.achtsamfuehren.ch*

Psyaspect *www.psyaspect.ch*

Vous trouverez toutes les organisations membres *ici*.

Connaissez-vous ***6 bonnes raisons de devenir membre***? *ici*

Utilisez par exemple les modèles gratuits

Lisez ici des informations sur des activités et organisations intéressantes dans le domaine de la santé psychique.

Empowerment des patients

Maladies chroniques, multimorbidités et handicaps entraînent de nombreuses conséquences pour les patients et leurs proches. Aux difficultés physiques comme la fatigue chronique, les douleurs et les limitations fonctionnelles s'ajoutent les répercussions psychiques telles que le stress, l'incertitude et la peur, voire la dépression. Sans oublier les activités autonomes liées à la maladie, à l'instar de la prise de médicaments ou le contrôle de symptômes, que ce soit dans le cercle familial, pendant les loisirs ou au travail. La promotion de l'autogestion a pour objectif d'aider les patients et leurs proches à assumer ces problèmes et exigences de santé.

Les personnes concernées profitent de l'expérience de pairs

L'une des approches d'autogestion probantes à l'échelle internationale a été développée à l'Université de Stanford (Etats-Unis) et est proposée en Suisse depuis 2012 dans le cadre d'un programme de cours intitulé «Devenir acteur de sa santé» (Evivo). Evivo porte sur toutes les maladies et s'adresse aussi bien aux malades qu'à leurs proches. Les cours sont répartis sur six semaines et présentent un contenu et un déroulement définis. Ils sont divisés en unités de deux heures et demie pouvant accueillir entre 12 et 18 participants. Par ailleurs, le programme Evivo repose sur l'approche des pairs et utilise un livre comme outil d'apprentissage. Les unités de cours traitent de thèmes comme l'activité physique, l'alimentation, la gestion de la douleur et la prise de médicaments, ou encore l'épuisement. Le programme vise avant tout à encourager les compétences permettant de fixer des objectifs, prendre des décisions ou régler des problèmes.

Ancrage dans les réseaux régionaux

Les résultats de l'évaluation montrent que les cours sont accueillis très favorablement et sont considérés comme très utiles. Ils fournissent des impulsions pour changer les comportements, présentent des moyens pour sortir de l'isolement social et révèlent les tendances en matière d'auto-efficacité soutenue.

L'association Réseau Evivo assure l'accès au programme et forme des animateurs pour les cours. Ses membres lui apportent leur soutien et proposent des cours dans différents settings du secteur de la santé et des affaires sociales. Leur objectif commun consiste à favoriser l'autonomisation (empowerment) des individus souffrant de maladies chroniques en ancrant Evivo dans les structures de soins de réseaux régionaux et en l'associant à d'autres approches de soutien comme le «Coaching santé».

De : Haslbeck J, association Réseau Evivo, Matière à réflexion fmc n° 2, 12/2015

Contact: Bruno Umiker, Chef du secrétariat de l'association Réseau Evivo
info@evivo.ch
www.evivo.ch/web/evivo-fr

EX-IN Experten durch Erfahrung® in der Psychiatrie
EX-IN Bern

Experienced Involvement (implication de personnes expérimentées)

L'association EX-IN Berne organise, soutient et encourage la formation continue, la transmission de connaissances et le recours à des experts par expérience dans le domaine des chocs, des maladies et de la guérison psychiatriques.

Un grand nombre des personnes ayant subi un choc psychique ou atteintes d'une maladie mentale endurent de longues souffrances et leur guérison est toute aussi longue. Tout au long de ce parcours, elles acquièrent des expériences précieuses qu'elles peuvent partager avec d'autres individus concernés par les mêmes problèmes. La formation EX-IN leur apprend à analyser ces expériences et à transmettre ce qu'elles en ont retiré. Les compétences qu'elles développent à cette occasion leur permettent de partager leurs expériences avec des individus ou en groupe, dans les domaines du développement organisationnel, de la recherche, de la formation de professionnels et de l'entraide, dans le cadre du travail de déstigmatisation, ainsi qu'en trialogue, en association avec les proches et des professionnels.

Les participants à cette formation s'appellent des accompagnants à la guérison, des experts par expérience ou des pairs.

Depuis son lancement en 2010, la quatrième formation va déjà avoir lieu (en Suisse alémanique – pour la Romandie voir *www.re-pairs.ch*). Elle dure un à deux ans (téléchargement des travaux de diplôme à la Haute école spécialisée bernoise en allemand *ici* ainsi que d'une évaluation *ici*). Nombre des pairs formés par EX-IN occupent des postes dans des institutions psychiatriques, où ils représentent les intérêts des personnes concernées au profit des patients, des clients, des professionnels et du développement organisationnel. Ils modifient le langage, encouragent une attitude axée sur la guérison, sensibilisent aux zones d'ombre et enrichissent l'offre de traitements.

Faire appel à sa propre expérience sur le marché du travail officiel renforce la confiance en soi et stabilise la santé psychique des pairs.

Deux exemples pratiques

Katharina travaille à la clinique privée Meiringen. Sa journée débute dans un service. Elle commence par aller voir les patients dans la salle d'attente. Elle se présente comme un pair et parle de son expérience en matière de maladie psychique, ce qui met les personnes à qui elle s'adresse en confiance pour raconter leur propre histoire. On en arrive ainsi à un échange réconfortant entre deux personnes ayant de l'expérience dans ce domaine.

Doris travaille à la clinique St.Urban. Parfois, elle commence sa journée de travail dans une salle de classe. En collaboration avec deux soignants, elle forme en effet des collaborateurs de la clinique, ainsi que des personnes touchées par la maladie et leurs proches dans le cadre du cours intitulé «Recovery Praktisch» (la guérison dans la pratique). Grâce à de telles formations, son employeur encourage les collaborateurs à adopter une attitude axée sur la guérison et ouvre la voie à un échange d'expériences sous forme de trialogue.

Johann Meinhof, soignant et
Katharina Abplanalp, pair
Association EX-IN, groupe de travail «Information du public»
www.ex-in-bern.ch

Voir également:
www.re-pairs.ch, ***le Réseau romand*** *des pairs praticiens en santé mentale*
www.recovery-psychiatrie.eu, Congrès psychiatrique sur la santé et la guérison mentales, Berne