CAMPAGNE DE SANTÉ MENTALE



sensibilisation déstigmatisation

DOSSIER DE PRESSE

















Hôpitaux Universitaires





















































Sommaire

Introduction

La santé mentale en Suisse, quelques chiffres La santé mentale, un enjeu de société

Fondation Trajets : 40 ans d'expertise en santé mentale Partenariat avec les HUG et LA CORAASP

Campagne de sensibilisation et de déstigmatisation
Témoignages



Introduction

Il n'y a pas de santé sans santé psychique.

Une évidence. Pourtant force est de constater que le sujet reste tabou, tant dans notre sphère privée que professionnelle.

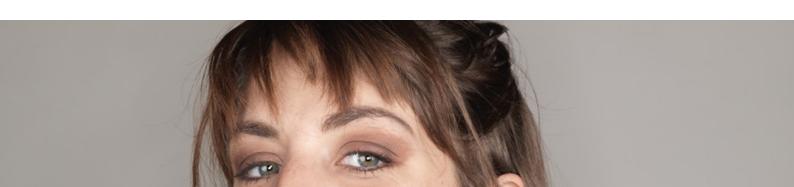
60% des personnes interrogées jugent que la santé psychique n'est pas un thème dont on parle ouvertement en Suisse, contre seulement 3% qui pensent l'inverse.¹

Plus de 50% de la population a des réserves à l'égard des maladies psychiques.² La stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychiques, dont l'exclusion et la solitude sont des conséquences directes, peut renforcer la perte d'estime de soi, retarder l'accès aux soins et péjorer leurs états de santé. Cette campagne de sensibilisation et de déstigmatisation, organisée par Trajets en partenariat avec le Département de psychiatrie des HUG, s'est donné pour objectif d'apporter au grand public un autre regard sur la santé mentale.

Nous rencontrerons toutes et tous, un jour des aléas plus ou moins importants dans notre santé mentale, alors...

Toutes et tous barjos ?

Parlons-en!



Santé mentale en Suisse, quelques chiffres

Selon le 3° rapport de monitorage de l'Obesrvatoire suisse de la santé (Obsan), les maladies psychiques figurent parmi les affections les plus fréquentes et plus handicapantes.

1 Suisse sur 5 souffre actuellement de problèmes psychiques.³

Près de 18% de la population se sent perturbée par des problèmes psychiques, 5% fortement, 13% moyennement.⁴

Entre 2004 et 2014, le nombre de consulations en clinique de jour et centre de psychiatrie a presque doublé.⁵

Les troubles anxieux sont l'une des maladies psychiques les plus fréquentes à l'âge adulte en Suisse :15.8%.⁶

Selon l'OMS (2001), 1 enfant sur 5 dans le monde est atteint d'une maladie psychique ou d'un trouble du comportement.⁷

4000 enfants dans le canton de Zürich ont un parent atteint de troubles psychiques.8

Les 2/3 des personnes atteintes de dépressions moyennes à graves présentent également des troubles physiques graves.9

Plus de 50% de la population a des réserves à l'égard des maladies psychiques. 10

Les femmes sont en moins bonne santé psychique que les hommes. 11



Santé mentale, un enjeu de société

Aujourd'hui, un grand nombre de personnes est touché par une problématique psychique et se sent exclu ou vit en marge de la société.

La méconnaissance des maladies psychiques, notre défiance et nos craintes à leurs égards provoquent trop souvent une stigmatisation et une mise à l'écart qui ont des répercussions directes sur la santé des personnes elles-mêmes : elle empêche de partager ses difficultés, génère un sentiment de rejet et provoque un repli qui, à son tour, renforce la maladie et la perte d'estime de soi. Ce cercle vicieux retarde trop souvent l'accès aux soins des personnes fragilisées et péjore leur état de santé.

Aujourd'hui, 43% des rentes Al sont imputables à des raisons psychiques et constituent ainsi le motif d'invalidité le plus fréquent (Santé psychique en Suisse - état des lieux et champs d'actions, Office fédéral de la santé publique, 2015).

Or, au cours de notre vie, nous serons toutes et tous un jour ou l'autre, sujets à des aléas de notre quotidien. Deuils, séparations, crise de couple, stress dans la vie professionnelle, burnout, etc. font partie de nos existences.

Ces aléas sont susceptibles d'occasionner des troubles chez chacun de nous : anxiété, périodes de déprime, perte de confiance, insomnies, surmenage. Ces symptômes n'épargnent personne, même s'ils demeurent la plupart du temps à un stade bénin.

La santé psychique est donc une question cruciale tant pour l'individu que pour la société dans son ensemble. Sensibiliser le public et l'informer sur la santé mentale et les troubles psychiques, sont indispensables pour améliorer l'inclusion des personnes en difficulté et donc leur prise en charge et le soutien à leurs familles.



Fondation Trajets, 40 ans d'expertise en santé mentale

Depuis 40 ans, la Fondation Trajets est active dans l'intégration sociale et professionnelle de personnes vivant avec des troubles psychiques. Sa mission s'appuie sur deux principes fondamentaux :

- L'intégration sociale et professionnelle vers une autonomie maximisée
- L'accompagnement spécifique de personnes vivant avec des troubles psychiques

Trajets développe ses activités à partir de trois piliers :

- le logement
- le travail
- les activités citoyennes

Les personnes qui s'adressent à Trajets sont libres de choisir l'une ou l'autre de ses prestations, en fonction de leurs besoins, leurs envies et leur degré d'autonomie du moment. Chaque parcours est personnel et individualisé et permet ainsi de construire un projet adapté, stimulant et progressif.

Depuis sa création, Trajets a toujours emprunté des chemins précurseurs sur la question de la santé mentale, pour offrir à ses bénéficiaires des approches nouvelles et des opportunités d'évolution pour leur permettre d'être acteurs-trices dans cette société et dans ce monde.

Quelques chiffres: Trajets, c'est... 130 collaborateurs, + de 400 personnes au bénéfice de nos prestations, + de 30 métiers différents, 15 millions de chiffre d'affaire.





Partenariats avec les HUG et la CORAASP

Les Hôpitaux universitaires de Genève (HUG) et la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) sont deux partenaires historiques de la fondation Trajets.

Trajets a vu le jour au moment où les hôpitaux psychiatriques « ouvraient leurs portes » afin que les patients participent à des activités de jour intégrées dans la cité. C'est en collaboration avec les HUG qu'est née une des premières structures de la fondation, « Le Quatre », lieu d'accueil et de rencontres non médicalisé qui offre à cette population les services d'une approche nouvelle, qui s'appuie sur un nouveau regard posé sur ces personnes et sur la collaboration de bénévoles et des habitants du quartier.

Depuis, les deux organisations travaillent main dans la main sur le terrain comme sur le plan stratégique pour donner du sens aux parcours intégratifs des personnes concernées.

La Coraasp a été créée en 1999 par la fédération de six organisations pionnières dans l'action citoyenne en santé mentale, dont Trajets. Son action est reconnue et soutenue par l'OFAS (Office fédéral des assurances sociales).

Elle compte aujourd'hui 26 organisations variées qui partagent des valeurs humanistes et participatives. Au fil du temps, cette dynamique a permis de faire émerger des pratiques communes, de favoriser des synergies, tout en valorisant les spécificités de chaque membre.



Campagne

de sensibilisation et de déstigmatisation

Notre santé mentale est constamment en équilibre, il n'y a pas les fous et les autres. Elle est étroitement liée à des facteurs tant individuels que socio-économiques, culturels ou encore environnementaux.

Le travail de sensibilisation et de déstigmatisation est aujourd'hui indispensable pour amener la population à changer son regard sur les maladies psychiques.

Convaincue de la nécessité d'informer le grand public pour le sensibiliser à ces questions, Trajets, en partenariat avec le Département de psychiatrie des HUG, se mobilise à travers cette campagne afin de rendre visible l'invisible et d'en parler. Elle se déroulera en plusieurs temps forts :

CAMPAGNE D'AFFICHAGE

Des portraits sur lesquels un mot porteur de stigmatisation, posé sous la forme d'une question, vient interpeller le spectateur. Que veux dire être fou/ folle ? Qu'est-ce que la folie ? Qui est concerné-e ? Ces affiches seront diffusées durant 3 semaines dans la ville. Tant des professionnels en santé mentale que des bénéficiaires de nos prestations ont participé à cette campagne d'affichage (cf. Témoignages).

CHACUN-E A SON HISTOIRE

Pour accompagner cette campagne visuelle, les témoignages de Margot, Denis, Laure, Rodrigo, Jean-Louis, Vincent et François qui partagent avec sincerté et courage leurs histoires, seront diffusés sur les réseaux sociaux et le site de Trajets. Leurs récits sensibles et authentiques nous invitent à nous questionner sur notre propre vécu. https://www.trajets.org/barjos #tousbarjos#toutesbarjos

BARJO TRUCK

Pendant 4 semaines, nous nous déplacerons dans la ville à la rencontre du public. Le Barjo Truck offrira une parenthèse ludique et décalée, dans laquelle chacun-e pourra venir s'informer ou partager ses questions sur la santé mentale, au travers de différents ateliers.

Des happenings auront également lieu, inspirés du modèle du Théâtre de l'Opprimé. Une situation d'oppression ou de stigmatisation jouée en directe permettra au public d'intervenir pour en modifier le cours des choses.

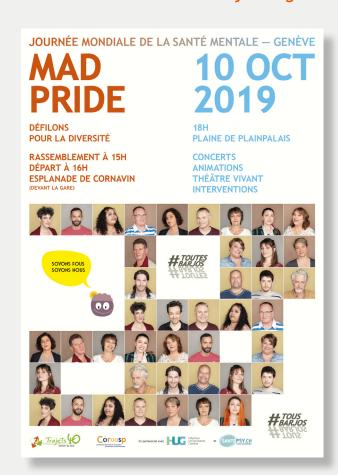


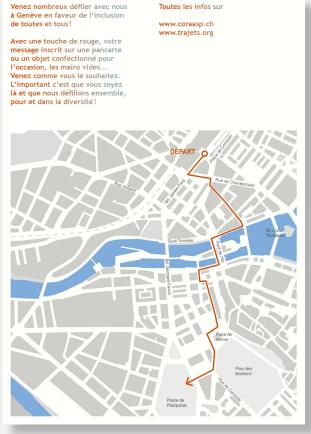
MAD PRIDE - Journée mondiale de la santé mentale 10.10

Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre 2019, sera la journée de clôture de cette campagne. En partenariat avec la Coordination Romande des Associations d'Actions pour la Santé Psychique (CORAASP), un défilé pour la diversité, la MAD PRIDE, partira de l'esplanade de Cornavin vers 16h et traversera la ville jusqu'à la Plaine de Plainpalais.

La journée s'achèvera avec un événement festif. Concerts, animations et une intervention inédite de Brigitte Rosset viendront clore cette campagne. Soyons fous, soyons nous!

Pour suivre l'actualité de la campagne : www.trajets.org et sur les réseaux sociaux







Témoignages

Je souhaite montrer à la population que je suis bien, motivé et que j'ai retrouvé mes marques grâce à Trajets.

Dominique

C'est important de faire bouger les choses par rapport aux a priori que nous avons sur les maladies psy.

Vincent

Si j'ai participé à cette campagne, c'est pour faire connaître les troubles psychiques et ceux qui vivent avec. Je suis convaincu que nous avons tous nos sensibilités, nos failles.

Parfois, pour certains, ces fragilités s'expriment plus ou moins fortement et plus ou moins durablement. Il me paraît essentiel que chacun puisse être informé que cela peut toucher n'importe qui, n'importe quand.

Premièrement, pour mieux accueillir les personnes qui subissent ces troubles. Une personne est un tout et n'est pas égal à la somme de ses symptômes. Ensuite, pour que ceux qui ne sont pas affectés sachent qu'il leur faut savourer leur bon état de santé actuel.

Enfin, car au quotidien depuis près de 7 années en tant que professionnel de la Fondation Trajets, je vois que considérer les personnes qui souffrent psychiquement permet de soulager quelque peu leurs troubles, voire qu'ils envisagent leur avenir différemment en accueillant leur spécificité et en traçant leur propre chemin vers le rétablissement, vers la résilience.

Alban



Cela me tenait à cœur de participer activement à cette campagne, car le message « on est tous concernés » par la santé mentale me touche. La méconnaissance étant à mon avis une des principales cause de stigmatisation, car elle alimente des préjugés et bien souvent des jugements. Par le biais de mon expérience à Trajets et des rencontres que j'ai pu y faire, ma perception de la santé mentale a énormément évolué.

J'ai également vécu une période compliquée et j'ai compris à ce moment-là que nous sommes en effet tous concernés. Que d'une manière ou d'une autre nous sommes tous atteints, à un moment donné, dans notre santé mentale d'une manière et avec des conséquences très différentes et très personnelles.

Ne pas se préoccuper de sa santé mentale et penser que cela n'arrive « qu'à certaines personnes et en tous cas pas à soi », c'est finalement comme penser que l'on ne doit pas s'occuper de sa santé physique et que l'on ne sera jamais malade.

Laure

Pour participer à démystifier les regards stigmatisants. *Jean-Louis*

Souvent solitaire sur le terrain, j'ai décidé de partager l'aventure en étant solidaire. D'un naturel réservé, j'ai joué le jeu et pris beaucoup de plaisir.

Je remercie les photographes - participants et organisatrices. Nous avons tous hâte d'être au 10.10 prochain afin de promouvoir qui nous sommes.

Mickaël



Contacts presse

CAMPAGNE SANTÉ MENTALE ET MAD PRIDE

Fondation Trajets

Michel Pluss, Directeur Général T. + 41 79 506 03 05 m.pluss@trajets.org

Sandra Husistein, Responsable communication T. + 41 22 800 09 11 s.husistein@trajets.org

Hôpitaux universitaires de Genève - HUG

Pr Jean-Michel Aubry, Médecin chef du Département de psychiatrie T. +41 22 305 57 71

MAD PRIDE

Coordination Romande des Associations d'Actions de Santé Psychique - Coraasp

Florence Nater, Directrice

T. +41 79 916 50 13 - florence.nater@coraasp.ch

Stéphanie Romanens-Pythoud, responsable communication

T. + 41 76 326 37 02 - stephanie.romanens-pythoud@coraasp.ch

SOURCES ET RÉFERENCES

¹ Le matin.ch 10.10.208 - Etude réalisée en ligne entre le 14 et le 27 septembre 2018. Plus de 5'500 personnes de Suisse romande et de Suisse alémanique y ont pris part. (ats/nxp) dans la cadre d'une campagne de sensibilisation menée en Suisse romande par la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales, en partenariat avec la Coraasp.

- ² Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p. 36, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- ³ Le Matin.ch 10.10.2018
- ⁴ Office fédéral de la statistique, enquête suisse sur la santé 2012, Office fédéral de la santé publique (OFSP)
- ⁵ Office fédéral de la santé publique, unité de direction Politique de la santé, www.bag.admin.ch
- 6 Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p.17, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- 7 Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p.16, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- 8 Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p.19, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- 9 Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p.19, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- 10 Santé psychique en Suisse état des lieux et champs d'actions, p.18, Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2015
- ¹¹ OBSAN rapport 72 La santé psychique en SuisseMonitorage, 2016