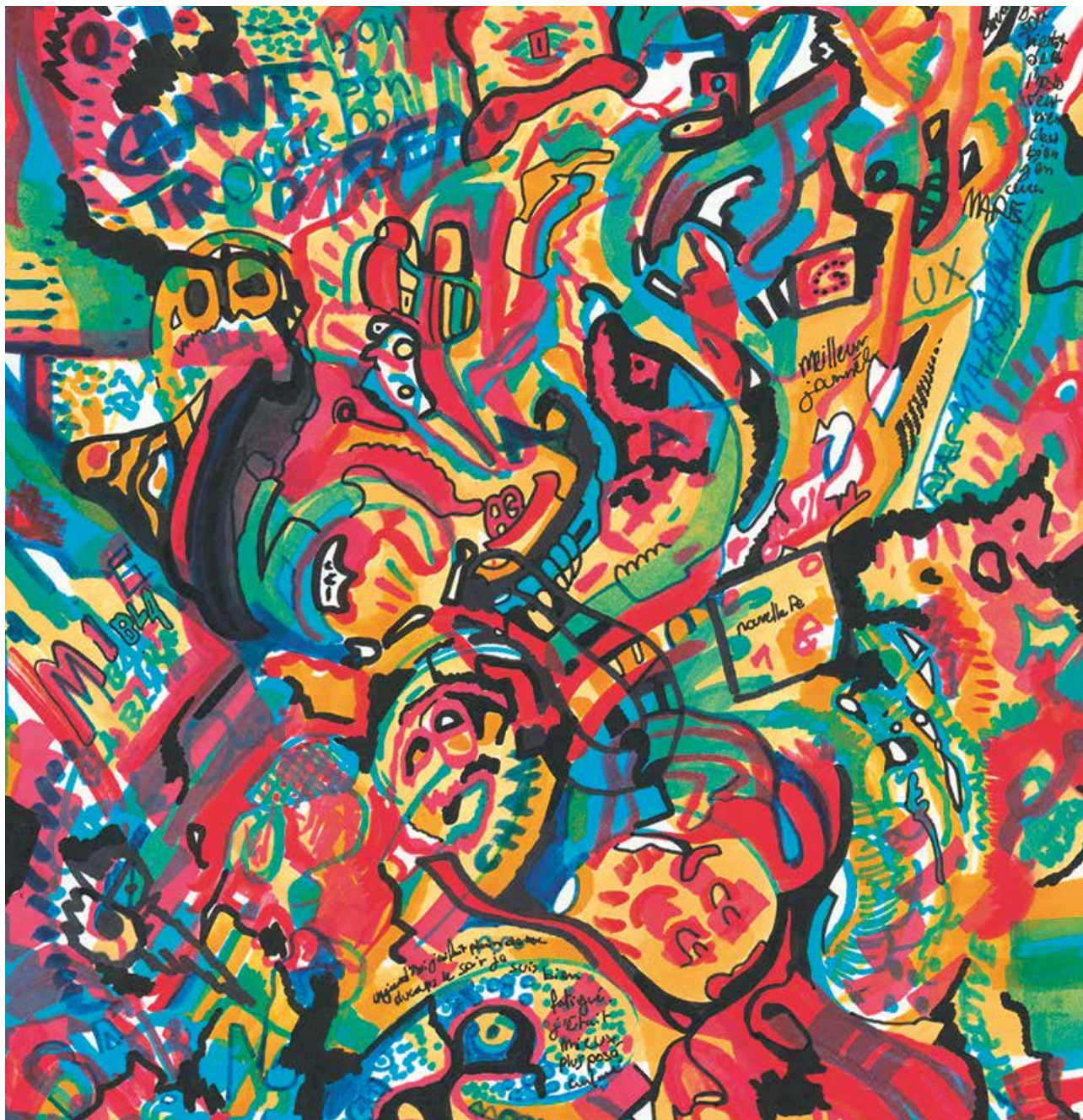


# Procap

Le magazine  
pour personnes  
avec handicap

04/18



---

**Dossier**  
Santé  
psychique

---

**Rendez-vous**  
Michèle Stadelmann  
et l'épanouissement  
professionnel

---

**Politique**  
2x NON  
le 25 novembre

**Beaucoup de nouveaux produits  
au hilfsmittel-shop.ch**

*Le shop avec les prix meilleur marché.*  
 hilfsmittel-shop.ch, Mattenweg 5,  
 4458 Eptingen, Tel. 062 299 00 05

**HÖGG  
LIFTSYSTEME**

REPRÉSENTANT  
**SODIMED**  
 CH-1032 ROMANEL  
 TÉL. 021 310 06 06

**MONTE-ESCALIERS**

FAUTEUILS  
ÉLÉVATEURS  
 ELÉVATEURS POUR  
FAUTEUIL ROULANT  
 ASCENSEURS  
VERTICAUX

[www.hoeglift.ch](http://www.hoeglift.ch)  
 SWISS ENGINEERING +



## Editorial

Certaines maladies se voient au premier coup d'œil, d'autres non. C'est le cas des pathologies psychiques. Ce qui explique, peut-être, qu'elles ne bénéficient pas de la même reconnaissance sociale que les maladies physiques et restent encore largement stigmatisées. Une stigmatisation lourde de conséquences – pour les personnes touchées comme pour la société. Nous consacrons notre article principal à cette question. Dans l'entretien, Julien Guélat nous raconte comment il gère sa maladie et comment elle affecte son travail. Dans la section Personnel, Michèle Stadelmann explique comment la connaissance et l'expérience de sa maladie lui permettent aujourd'hui d'organiser sa vie de manière active et autonome. Les articles de ce numéro soulignent le rôle clé de la sensibilisation et de l'information de la société dans la déstigmatisation, et, donc, dans la prévention des maladies psychiques et la promotion de la santé. Je vous souhaite une bonne lecture.

Sabrina Salupo  
 Responsable Formation et Sensibilisation

## Contenu

Brèves	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Dossier</b>	
Santé psychique	<b>6</b>
Tableau de la santé psychique en Suisse	<b>9</b>
Handicap psychique et intégration	<b>10</b>
Interview	<b>12</b>
<hr/>	
<b>Parte italiana</b>	
Salute psichica	<b>14</b>
<hr/>	
Rendez-vous avec Michèle Stadelmann	<b>16</b>
Politique: 2x NON le 25 novembre	<b>19</b>
<hr/>	
<b>Services</b>	
Suggestions	<b>18</b>
Conseil juridique	<b>20</b>
Conseil santé	<b>21</b>
Le mot de la fin	<b>22</b>
Voyages	<b>23</b>

**Sport pour tous**

**Solutions au quotidien**

sanitas botta  
 Rue de Morat 7  
 2502 Biel/Bienne  
 032 323 14 73  
 sanitas-botta.ch

botta  
 orthopédie  
 Rue Karl-Neuhaus 24  
 2502 Biel/Bienne  
 032 328 40 80  
 bottaweb.ch



## Acteur, pas spectateur

Lors de la journée des sections Procap qui s'est tenue dans toute la Suisse le 22 septembre 2018, de nombreuses sections ont sensibilisé le grand public à la cause des personnes avec handicap. A travers divers stands et actions organisés dans des lieux fréquentés, elles ont montré que Procap était ancrée dans toute la Suisse et ont accru la visibilité de l'organisation en donnant des informations sur leurs offres régionales ainsi que sur les offres et prestations de Procap Suisse. Beaucoup ont aussi profité de l'occasion pour vendre des pâtisseries maison, travaux manuels, etc. Sous le slogan «Acteur, pas spectateur. Procap se bat pour les personnes avec handicap», Procap attire l'attention sur la nécessité de garantir l'inclusion des personnes avec handicap dans tous les domaines de la société. La prochaine journée des sections aura lieu le 21 septembre 2019.

## Procap bouge à Schaffhouse

En septembre, Procap a organisé une journée de la santé à Schaffhouse. L'initiative avait été lancée par la fondation altra locale, au sein de laquelle travaillent quelque 380 personnes avec handicap. L'objectif était d'approfondir les questions d'activité physique et d'alimentation afin de livrer aux participants quelques bons conseils à appliquer au quotidien. Après l'introduction collective en musique, ceux-ci se sont répartis en divers groupes de travail: fitness, santé mentale, alimentation, coordination et ateliers avec des jeux.

L'équipe de «Procap bouge» a perçu un réel enthousiasme et se réjouit que 500 membres du personnel d'Altra, avec et sans handicap, aient passé une belle journée. Les échos reçus montrent que les réflexions sur la santé et sa promotion se sont poursuivies après l'événement et que des idées ont été concrétisées à tous les niveaux.

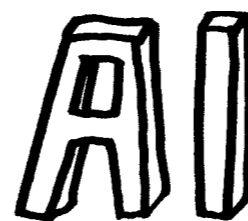
Pour en savoir plus sur la promotion de la santé de Procap: [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)



## Envie de danser sans obstacles?

Les soirées LaVIVA sans obstacles sont précisément ce qu'il vous faut! Procap veille à ce que les besoins des personnes avec handicap soient pris en considération à tous les niveaux en n'utilisant par exemple aucune lumière stroboscopique, car elles pourraient provoquer des crises d'épilepsie. Le concept LaVIVA a été créé par Procap Suisse dans l'objectif de permettre aux personnes avec handicap d'accéder à des soirées publiques. Ces événements leur offrent la possibilité de danser et de faire la fête librement, sans se sentir exposées aux regards critiques. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon: ce qui compte, c'est de s'amuser. Dates des prochaines soirées LaVIVA: 17 nov. à Lucerne, 24 nov. à Glarus, 1<sup>er</sup> déc. à Saint-Gall et Conthey VS, 8 déc. à Fribourg et Zurich. De nouvelles dates sont régulièrement ajoutées.

Plus d'informations sur [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch) ou [www.facebook.com/laviva-party](https://www.facebook.com/laviva-party).



## Développement de l'AI

La commission compétente du Conseil national débat actuellement du «développement de l'AI». Celui-ci couvre un renforcement de l'intégration professionnelle des jeunes et des personnes présentant un handicap psychique ainsi que divers changements au niveau des mesures médicales pour les enfants. Procap s'opposera sur ce dernier point à toute réduction de prestations, qui affecterait les enfants avec handicap et leur famille. Procap salue en revanche le renforcement de l'intégration professionnelle prévu dans la révision; néanmoins, de nombreuses questions à ce sujet et sur le système de rentes n'avaient pas encore été tranchées par la commission au moment où nous bouclions ce numéro. Procap suivra de très près la suite des débats sur la loi.

## Réforme des PC: des débats qui n'en finissent pas

En vertu de la constitution, les prestations complémentaires (PC) doivent aider les personnes dont la rente AI ou AVS et les revenus ne suffisent pas à couvrir leurs besoins vitaux. Lors de sa séance d'automne, le Conseil national a débattu pour la deuxième fois de la réforme en cours. La grande chambre s'est montrée plus conciliante sur certains points qu'en mars: emboîtant le pas au Conseil des Etats, elle vient de décider d'augmenter les montants maximaux pour les loyers. Si Procap se félicite de cette nécessaire adaptation aux conditions réelles revendiquée de longue date, l'association d'entraide déplore cependant que le Conseil national s'en tienne globalement à son projet d'économie. La diminution forfaitaire à vie de 10 % des PC pour les personnes disposant d'avoirs de prévoyance, indépendamment de la raison pour laquelle elles en disposent et de leur montant, est particulièrement choquante. Procap continue de s'engager pour que soient adoptées les décisions plus équilibrées du Conseil des Etats – car aucune nouvelle réduction ne peut être réalisée sur le dos des personnes avec handicap.



Les maladies psychiques comptent parmi les pathologies les plus fréquentes et affectent la vie des personnes concernées à tous les niveaux. Près de 17 % de la population suisse souffrent d'une ou de plusieurs maladies psychiques. Mais quand parle-t-on de maladie et qu'est-ce exactement que la santé psychique?

# Comment ça va?

Texte Stephan Hoenner Illustrations Julien Guélat

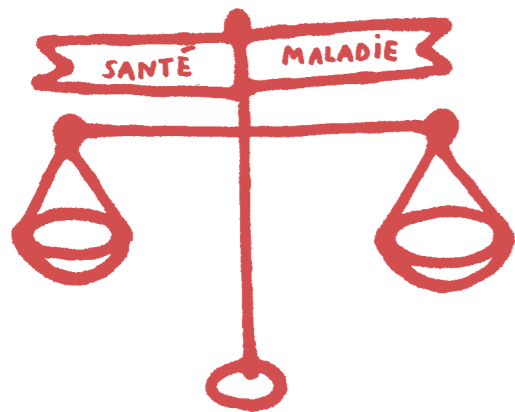
Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé psychique (ou mentale) n'est pas seulement l'absence de troubles mentaux: c'est «un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté».

Cette définition montre à quel point la frontière entre santé et maladie psychique est floue – nous nous sommes presque toutes et tous, à un moment ou à un autre, senti-e-s inefficaces, démotivé-e-s, abattu-e-s ou anxieux-ses. Mais ces sentiments négatifs ne signifient pas pour autant que nous sommes malades. Pour cela, il faut que la force nécessaire à la gestion de ces sentiments, d'une crise ou du stress nous manque à long terme. On considère aujourd'hui qu'il n'existe pas seulement des personnes mentalement «malades» ou «en bonne santé», mais tout un éventail d'états intermédiaires en lien avec la situation du moment.

### La vie, un numéro d'équilibriste permanent

Notre santé psychique est influencée d'une part par le contexte (environnement, situation économique, etc.) et de l'autre par nos caractéristiques personnelles (patrimoine génétique, parcours de vie, etc.). En d'autres termes, elle dépend de nos contraintes et ressources tout comme des facteurs de risque et des facteurs de protection. C'est la combinaison de ces différents éléments qui détermine si nous nous sentons bien ou moins bien mentalement.

Utilisons pour l'illustrer l'image de la balance: les facteurs de protection et les ressources sont placés sur un plateau, les contraintes et les facteurs de risque sur



## Contraintes, ressources et facteurs

### Facteurs de protection et de ressources

- **Biologiques:** équilibre hormonal sain, prédispositions génétiques, etc.
- **Psychologiques:** confiance en soi, bonne tolérance à la frustration, équilibre, sens du contact, etc.
- **Sociaux:** situation professionnelle stable, bonheur en couple, amitiés fortes, etc.

### Contraintes et facteurs de risque

- **Biologiques:** prédispositions aux maladies psychiques dans la famille, etc.
- **Psychologiques:** faible tolérance au stress, manque d'assurance dans les rapports aux autres, faible perception de soi, etc.
- **Sociaux:** problèmes financiers, stress au travail, séparation, pertes, maladies physiques, accès limité aux offres de conseil et de thérapie, situation familiale pesante, etc.

## «Mes professeurs me prenaient tout simplement pour une idiote.»

Tania (7 ans), touchée par une dépression suite à une situation familiale difficile

l'autre. En fonction de la charge qui pèse sur l'un ou l'autre plateau, nous sommes plutôt en bonne santé ou plutôt malades. Cela démontre que la «santé» et la «maladie» ne sont pas des grandeurs fixes et que les poids sur les plateaux évoluent au cours de la vie.

Cette combinaison est particulièrement déterminante lors d'événements critiques tels que la perte d'un proche ou un licenciement. Mais il existe aussi des circonstances durablement pesantes. Les contraintes peuvent être surmontées grâce à des ressources. Toutefois, si elles durent trop longtemps ou bouleversent trop en profondeur (par exemple en cas d'événement traumatique), elles nuisent à la santé psychique.

La santé psychique ne dépend donc pas seulement de l'individu, mais aussi de l'environnement dans lequel il vit. Les personnes touchées pensent parfois qu'elles sont responsables de leur maladie, un sentiment de culpabilité que partagent les proches tels que les parents et le conjoint ou la conjointe. Si cette réaction est compréhensible, rien ne la justifie concrètement. Les maladies psychiques ne sont la faute ni de la personne touchée ni de qui que ce soit d'autre – et elles peuvent frapper n'importe qui.

### Les maladies psychiques sont-elles en augmentation?

On serait tenté de croire aujourd'hui que les maladies psychiques sont de plus en plus fréquentes: on en parle de plus en plus dans les médias et ailleurs, les soins en cliniques psychiatriques augmentent, les séances de conseil de l'AI sont dans une large mesure liées à des maladies psychiques. Autant d'éléments qui indiquent une augmentation. En réalité, aucun élément scientifique concret ne démontre une hausse effective.

Cette hausse «ressentie» pourrait s'expliquer par la meilleure reconnaissance des maladies psychiques, la plus forte acceptation au sein de la société ou encore une disposition accrue à recourir à une aide professionnelle. Néanmoins, même si le sujet est plus présent aujourd'hui, les maladies psychiques restent stigmatisées.

### Stigmatisation, la fâcheuse tendance à mettre les gens dans des cases

En dépit de tout le travail d'information mené, les per-

sonnes touchées par une maladie psychique doivent encore se battre contre la stigmatisation et ses conséquences. En plus d'entraver le processus de guérison, celle-ci peut aussi souvent empêcher un diagnostic et un traitement précoces en raison de la honte et du sentiment de culpabilité. A cause des attributs négatifs liés aux maladies psychiques, de nombreuses personnes concernées ne vont pas chez le médecin, ou tardivement, effrayées par le diagnostic de la «maladie psychique».

Elles doivent aussi faire face aux préjugés: il arrive que des personnes s'éloignent d'elles à cause de la maladie. A cela s'ajoute le problème de l'exclusion, qui frappe à différents niveaux: dans les relations, sur leur lieu de travail, mais aussi à l'échelon politique et dans les médias, où elles sont représentées de manière discriminatoire.

La stigmatisation qui va de pair avec la maladie psychique est très éprouvante pour les personnes concernées et peut prolonger leur souffrance durablement, même bien après leur guérison. Une personne exclue n'est pas nécessairement ouvertement rejetée ou désavantagée. L'exclusion peut aussi être cachée et insidieuse. Elle frappe aussi souvent les proches, eux-mêmes rejetés ou exclus en même temps que la personne touchée.

La sensibilisation et la stigmatisation concernent aussi la vie professionnelle. Les personnes concernées ne parlent pas de leur mal-être de peur de ne pas être assez performantes, voire de perdre leur emploi. Il serait important que leurs supérieurs aillent d'eux-mêmes leur parler au plus tôt de manière à créer, avec une aide extérieure et l'implication de spécialistes, les conditions leur permettant de conserver leur emploi et de leur procurer un sentiment de sécurité.

La stigmatisation étant ancrée dans tous les domaines de la société, il est aussi essentiel de la combattre à tous les niveaux.

### Information et sensibilisation sont la clé

En plus de discriminer et d'exclure les personnes concernées et leurs proches (autostigmatisation inclusive), la stigmatisation entrave aussi l'efficacité des mesures mises en œuvre dans les domaines de la santé, de la prévention et du dépistage. Des mesures de sensibilisation et de déstigmatisation sont essentielles pour garantir l'acceptation et l'efficacité des activités de suivi. Il n'est pas seulement question de sensibiliser le grand public et les groupes à risques, mais aussi les spécialistes.

De même, il ne s'agit pas uniquement d'examiner les phases individuelles de la vie, mais aussi les transitions de l'une à l'autre: par exemple entrée à l'école > début de l'apprentissage > premier emploi > naissance

## Tableau de la santé psychique en Suisse

Dans une étude menée pour Pro Mente Sana, deux tiers de la population suisse indiquent avoir déjà souffert une fois au cours de leur vie de troubles psychiques. Près d'un cinquième (19 %) déclarent se trouver pour le moment dans une phase émotionnelle basse de longue durée. Les personnes interrogées citent le stress/surmenage comme principal facteur (42 %) pour expliquer leurs sentiments négatifs.

70 % des participants à l'étude ont peur de parler de leur mal-être, ce qui prouve à quel point la crainte de paraître peu performant et faible est répandue. Parmi les personnes souffrant actuellement d'un trouble psychique, quatre sur cinq craignent même que d'autres découvrent leur situation. 12 % des personnes interrogées indiquent avoir ressenti du désespoir ou souffert de dépression durant l'année écoulée. 13 % considèrent être freinées par leurs peurs et 15 % par un épuisement psychique.

Du sommeil et du repos en suffisance ainsi que le bien-être physique sont particulièrement cités comme conditions essentielles au bien-être psychique. Beaucoup de personnes trouvent aussi important que quelqu'un les écoute et les prenne au sérieux lorsqu'elles ne vont pas bien. La plupart craignent toutefois des réactions négatives.

Plus d'informations sur: [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

d'un enfant. C'est la seule manière d'assurer que les difficultés liées à ces transitions sont dûment accompagnées. Le fait de tenir compte du parcours de vie dans son ensemble permet de promouvoir continuellement les ressources personnelles et les facteurs de protection et de mieux accompagner les situations à risques. Le renforcement de la coopération entre les différents acteurs (employeur, médecins, AI, ORP, organisations, associations, etc.) favorise par ailleurs la prévention et la santé, car lui seul garantit que les personnes concernées accèdent aux bons services et sont accompagnées rapidement.

Donner les moyens à la société de reconnaître et développer le potentiel de prévention et de promotion de la santé permet aussi d'améliorer la santé psychique.

Cela ne concerne pas uniquement le secteur de la santé, mais aussi, dans une vaste mesure, la politique éducative, du travail, sociale, des enfants et des jeunes. C'est pour cette raison que l'intensification de la promotion de la santé et de la prévention des maladies constitue un objectif clé de la stratégie «Santé 2020».

#### Comment vas-tu?

Pro Mente Sana et plusieurs cantons alémaniques mènent pour l'instant la campagne «Wie geht's dir?» (Comment vas-tu?), lancée à l'initiative de Promotion Santé Suisse. Une autre campagne, basée sur la plateforme d'information «santepsy.ch», a lieu en Suisse romande. Elle a été mise sur pied par les cantons romands sous l'égide de CLASS\* et de la Coraasp\*. L'objectif de ces deux campagnes est de sensibiliser en profondeur à la question de la santé psychique et de définir les moyens de renforcer les ressources personnelles. De nombreux programmes, offres et actions se rapportant à divers aspects de la santé psychique sont en outre mis en œuvre à l'échelle cantonale.

\* Conférence latine des affaires sanitaires et sociales

\*\* Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique

## Handicap psychique et intégration: réflexions d'un expert juridique

Dans un monde professionnel basé sur la performance, la vie n'est pas simple pour les personnes avec un handicap mental. La plupart du temps, les employeur-euse recherchent des candidat-e-s jeunes, résistant-e-s, motivé-e-s, flexibles, axé-e-s sur la performance. Or une personne avec un handicap mental est précisément limitée dans bon nombre de ces conditions de base, ce qui peut entraver son intégration professionnelle. Si les mesures d'intégration et de soutien prévues par la loi sont adaptées aux personnes avec handicap, en particulier depuis les améliorations obtenues dans le cadre de la dernière révision de l'AI, parvenir à une intégration réelle et durable est bien plus compliqué. Celle-ci échoue souvent totalement ou en partie parce que la personne concernée ne dispose pas, ou de façon très limitée, de certaines compétences de base (fiabilité, flexibilité, etc.) en raison de son handicap. De nombreux efforts d'intégration sont restés vains. Une étude de Walter Bär, menée auprès de cadres et responsables du personnel de la région de Bâle, a révélé que 25 % des collaboratrices et collaborateurs présentent des spécificités psychiques affectant leurs capacités de travail. Les difficultés dans les relations humaines jouent à cet égard un rôle particulier. Les cadres réagissent confusément aux «troubles» du comportement des membres de leur personnel et se sentent souvent dépassé-e-s. Peu d'entre eux-elles envisagent de demander l'aide de l'AI. Pour la plupart, la seule solution revient à résilier le contrat de travail. Ces problèmes sont connus tant dans le monde politique que dans l'administration et la société, et ont été soulevés lors de la Conférence nationale en faveur de l'intégration des personnes handicapées de 2017. Si les participant-e-s ont constaté qu'il restait encore beaucoup à accomplir, le rapport de la conférence ne comporte malheureusement que des recommandations, et non des instructions concrètes.

Procap demande donc que le problème des faibles taux d'intégration soit examiné par le politique et le juridique et que des mesures d'amélioration concrètes soient planifiées. Les améliorations envisagées dans le cadre de la prochaine révision de l'AI sont à saluer, mais restent insuffisantes. Un changement de mentalité de la part des employeurs-euses demeure nécessaire afin que les personnes avec un handicap psychique puissent trouver un poste ou conserver le leur, malgré leur handicap.

Martin Boltshauser,  
responsable du service juridique de Procap



# De hauts en bas

A 26 ans, Julien Guélat témoigne avec recul sur son parcours professionnel intimement lié à son handicap. Très tôt, il a fait le choix de parler librement de ses expériences, notamment par un travail artistique sur la bipolarité.

Texte et photo Corinne Schüpbach

## Comment s'est passé ton premier diagnostic ?

J'avais 16 ans. Je venais de commencer l'Ecole d'Art lorsque j'ai vécu ma première hospitalisation. Très vite, les médecins ont parlé de troubles bipolaires. Après le diagnostic, il m'a fallu l'intégrer. Et c'est plus long. On commence aussi à prendre des médicaments. On sent qu'il y a quelque chose de différent.

Je me suis approprié le diagnostic parce qu'il me semble cohérent par rapport à pas mal d'éléments dans mon parcours. Ces bas et ces hauts, caractéristiques de la maladie, je les ressens.

Le diagnostic est évolutif. Ce n'est pas un jour où on vous dit quoi et comment et, ça y est, c'est fixé. Il faut plusieurs années pour se rendre compte : Qu'est-ce que c'est vraiment ? Jusqu'à quel point ça nous affecte ? Quel impact sur notre vie ?

## D'où est née ton envie de suivre une formation de graphiste ?

Ce qui m'intéressait, c'était l'Ecole d'Art. Je dessinais depuis tout petit et ça me tenait à cœur de faire des études dans ce domaine. Avec le graphisme, on voit l'essentiel : la forme pure. On commence par la composition, avant d'ajouter tous les détails. On change et on évolue dans la formation. Avec le graphisme, il y a des traces visuelles de cette évolution.

Bien sûr, avec le temps, je me suis rendu compte qu'il y a aussi quelques côtés rébarbatifs.

## La bipolarité a-t-elle influencé ta formation ?

Par exemple, pendant mon voyage d'études en Pologne, il y a eu une forte décompensation. Une décompensation, c'est une crise maniaque. Ça a vraiment explosé en route. En rentrant, j'ai directement été à l'hôpital. Après

ça, je n'ai pas pu reprendre tout de suite mes études. Neuf mois ont été nécessaires pour me reconstruire. Et je suis retourné à l'école.

J'attendais aussi mon travail de diplôme avec impatience. Le thème imposé pour mon année était les limites. Ça m'a parlé, surtout par rapport aux limites entre le haut et le bas. Le propre des troubles bipolaires, c'est justement d'aller plus haut ou plus bas que ses limites.

J'ai donc choisi de faire mon travail sur la bipolarité. J'ai commencé par définir une échelle de 1 à 20. Dix étant la stabilité absolue, la plupart des gens oscillent entre 5 et 15. Avec des troubles bipolaires, une personne peut monter jusqu'à 18, 19, 20, voir 21 ! Ces limites-là deviennent perméables. On descend plus bas et on monte plus haut.

Maintenant que j'y repense, c'était assez téméraire de ma part. Ça aurait pu mal se passer et ça aurait été terrible. Heureusement, ce projet a été une véritable reconnaissance professionnelle.

## Quels ont été tes premiers pas dans le monde professionnel ?

Mon travail de fin d'année a aussi été mon meilleur travail. Il est devenu ma carte de visite. Et il ne me permet pas de tricher sur ce que... (silence) ... j'ai à porter. J'allais dire « sur ce que je suis », mais c'est un peu fort. Je ne me définis pas par la maladie. Après quelques candidatures, j'ai envoyé mon dossier à une graphiste qui était jury à mon diplôme. C'est elle qui m'a accueilli pour un stage dans son atelier.

Trouver un stage dans le graphisme est très difficile. C'est un passage obligatoire pour tous les graphistes et les écoles en forment beaucoup chaque année. Le marché du travail est complètement saturé.

## Comment s'est passé ton stage ?

A la fin du stage, nous avons fait un constat commun : il y avait chez moi une fragilité et elle ne pouvait pas m'employer comme quelqu'un d'autre. Il y a des jours où je m'endormais devant l'ordinateur à causes des médicaments. C'était compliqué.

Il y a des jours où je n'ai pas la force. Un jour, quelqu'un m'a dit « super, j'ai un logo à faire pour toi ». Je me suis mis à travailler dessus et je n'ai rien pu produire. J'ai dû assez rapidement lui dire que je n'y arriverais pas.

Dans mon parcours, il y a eu beaucoup d'échecs, de barrières contre lesquelles j'ai buté. Petit à petit, elles m'ont fait accepter les choses telles qu'elles sont. J'ai dû accepter mes fragilités – mes handicaps, on peut dire.

## Comment imaginerai-tu un environnement de travail parfait ?

L'idéal ce serait un environnement de travail qui n'en est pas vraiment un. D'après mon médecin, ce serait d'être dans un collectif d'artistes et de créer dans un environnement stimulant. Mais c'est dur. Avec les troubles bipolaires, dans une phase maniaque, il faudrait un environnement hypostimulant – c'est le mot qu'utilisent les médecins. Un environnement hypostimulant ça ressemble à pas grand-chose. Par exemple, à l'hôpital, c'est une terrasse où fumer des clopes toute la journée. Ça ne m'a pas trop « hypostimulé ». J'avais plutôt envie de sortir de ça – même si ce n'était pas possible tout de suite. On arrive rapidement dans les limites du système et des structures, idem avec les emplois.

**«Il y a eu beaucoup d'échecs, de barrières contre lesquelles j'ai buté. Petit à petit, elles m'ont fait accepter les choses telles qu'elles sont.»**

## Comment gères-tu les difficultés ?

Après un échec, ce n'est pas évident. La première fois, c'était avec l'AI. J'ai été confronté brutalement à mes limites. Mon rapport au travail a aussi changé. J'ai maintenant une rente AI à 100 %. Avant je me disais « moi, ça va », « moi, j'arrive », jusqu'au moment où j'ai réalisé : si mes parents ne me soutiennent pas financièrement, je ne m'en sors pas.

La décision de l'AI a été difficile à accepter. Le système est ainsi fait que si on retrouve un travail, on baisse la rente en conséquence. Mais si j'en ai à nouveau besoin, elle ne remontrera plus. Ce risque bloque l'envie d'essayer.



Les illustrations en couverture et en pages 6, 11 et 15 sont issues du travail de diplôme de Julien Guélat « Je suis pas bien, c'est génial ! » (2013) et de son projet Bipograph – à suivre sur Instagram.

Il me fallait une solution : je ne peux pas vivre tout seul et je ne peux pas rester à la maison. On ne savait plus trop vers qui se tourner. Finalement, on a trouvé une communauté religieuse catholique en Valais. Ça a été ma solution. A un moment, je me suis même imaginé y vivre définitivement. Ce côté « Nous, on fait ça. Si vous voulez venir et participer, vous êtes les bienvenus » m'a plu. L'avantage c'est qu'ils sont en dehors du système classique. On ne leur devait rien. On était simplement là pour participer à la vie de la communauté et travailler en fonction de ses capacités. J'ai passé au total 3 ans là-bas, à des moments différents, quand j'en avais besoin.

Le principe de la communauté – ou de l'entourage – est essentiel. Elle permet de ne pas s'enfermer dans ses propres pensées. C'est un soutien. Ça peut aussi être une équipe de collaborateurs au travail.

Au final, mon but c'est d'avoir des activités dans la journée dont je suis satisfait. Mon activité artistique tombe assez bien, parce que c'est une activité que je peux développer en solo, avec les autres ou dans une structure. J'aimerais continuer la démarche de mon travail de diplôme. Continuer de travailler avec des images.

# Come stai?

I disturbi psichici sono tra le malattie più diffuse e si ripercuotono su tutti gli ambiti vitali di chi ne soffre. Circa il 17 per cento della popolazione svizzera presenta una o più psicopatologie. Ma a partire da quale momento si può parlare di malattia psichica? E cosa s'intende per salute mentale?

Testo Stephan Hoenner Illustrazione Julien Guélat

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità OMS la salute mentale va oltre l'assenza di malattie psichiche e si definisce come: uno stato di benessere nel quale una persona può realizzarsi, superare le tensioni della vita quotidiana, svolgere un lavoro produttivo e contribuire alla vita della propria comunità.

Questa definizione dimostra che il confine tra l'essere psichicamente malati o sani non è così nitido. Infatti, almeno una volta nella vita ognuno di noi si è sentito poco produttivo, demotivato, abbattuto o impaurito. Il fatto di provare sentimenti negativi non è di per sé sintomo di malattia, tuttavia, se per un lungo periodo mancano le forze per affrontare tali sentimenti negativi, una crisi o lo stress potrebbe effettivamente subentrare una patologia. Secondo lo stato attuale delle conoscenze sarebbe quindi troppo riduttivo distinguere semplicemente tra «malati» e «sani», perché esiste tutta una serie di stadi intermedi a seconda della situazione di vita.

## Vivere: una questione di equilibrio

La salute psichica è influenzata sia dal contesto (ambiente, situazione economica ecc.) sia dalle caratteristiche individuali di ognuno (patrimonio genetico, storia personale ecc.). Detto in altri termini, il fatto di sentirsi psicologicamente bene o meno bene dipende dall'interazione tra pressioni e risorse e fattori di rischio e fattori di protezione.

Per semplificare si possono immaginare i piatti di una bilancia: sul primo i fattori di protezione e le risorse, sull'altro le pressioni e i fattori di rischio. A seconda del piatto che peserà di più, saremo più o meno sani. Questo dimostra che la «salute» e la «malattia» non rispondono a grandezze fisse e che i pesi sui piatti della bilancia variano nel corso della vita.

L'interazione di questi fattori è fondamentale, specialmente in concomitanza con eventi difficili come la perdita di una persona cara o un licenziamento, ma anche nelle situazioni costantemente oppressive. Un modo per superare le difficoltà è quello di fare capo alle proprie risorse, tuttavia, se tali difficoltà durano troppo a

lungo o sono estremamente sconvolgenti (ad es. traumi) possono compromettere la salute psichica.

La salute psichica non dipende quindi unicamente dall'individuo, ma anche dal contesto in cui vive. Molte persone si sentono responsabili delle proprie malattie, mentre i familiari (genitori, mariti e mogli) si tormentano dai sensi di colpa. Ciò è comprensibile, ma non ha alcun fondamento scientifico. Nessuno deve sentirsi in colpa o responsabile per l'insorgere di un disturbo psichico. Può succedere a tutti.

## I disturbi psichici sono in aumento?

Si potrebbe pensare che i disturbi psichici siano in aumento, in quanto se ne parla con crescente frequenza nell'opinione pubblica e nei media, aumentano i trattamenti nelle cliniche psichiatriche e l'AI registra un elevato numero di consulenze per disagi psichici. In realtà non esistono prove scientifiche che dimostrino un incremento effettivo di questo genere di problematiche.

La sensazione che i disturbi psichici stiano aumentando potrebbe essere dovuta alla migliore individuazione di questi disagi, alla loro maggiore accettazione da parte della società e a una più ampia disponibilità da parte dei diretti interessati a rivolgersi agli specialisti. Eppure, pur essendo un argomento più presente, il disagio psichico continua a essere stigmatizzato.

## Stigma – la pressione dei pregiudizi

Malgrado tutti gli sforzi profusi per migliorare l'informazione in questo ambito, le persone affette da disturbi psichici continuano a essere stigmatizzate. Questo atteggiamento ostacola non solo il processo di guarigione, ma spesso anche la diagnosi e il trattamento tempestivi. Infatti, le vittime si vergognano della propria condizione e si colpevolizzano. Il terrore di essere etichettati, spinge molte persone affette da patologie psichiche a non rivolgersi o a rivolgersi solo in un secondo tempo al medico per paura di sentirsi definire «malato di mente».

Le persone affette da malattie psichiche devono inoltre fare i conti con i pregiudizi. Può capitare infatti

che vengano escluse ed emarginate a vari livelli: nelle relazioni sociali, sul lavoro, ma anche nella politica e nei media, che affrontano i temi legati alle patologie mentali in modo discriminante.

Lo stigma associato alla malattia mentale è molto pesante per chi ne soffre, poiché spesso perdura anche se il problema viene superato.

L'esclusione non avviene sempre attraverso il rifiuto o la discriminazione diretti, ma può anche verificarsi in modo silenzioso, velato. Non di rado colpisce anche i familiari delle vittime, che sperimentano a loro volta l'esclusione o la subiscono di riflesso.

La stigmatizzazione è una problematica presente anche nel mondo di lavoro e occorre contrastarla attraverso l'attività di sensibilizzazione. I diretti interessati non ne parlano per paura di essere ritenuti inadeguati e di perdere il lavoro. L'ideale sarebbe che i superiori affrontassero tempestivamente l'argomento insieme ai collaboratori sofferenti. Grazie a un aiuto esterno e al supporto degli specialisti è infatti possibile creare le condizioni necessarie per fare in modo che i diretti interessati conservino il posto di lavoro e si sentano al sicuro.

La stigmatizzazione è presente in tutti gli ambiti della società e va pertanto affrontata in modo capillare.

## «Gli insegnanti mi trattavano come una stupida.»

Tania, 7 anni, colpita da depressione a causa di una situazione familiare difficile.

## Il ruolo fondamentale dell'informazione e della sensibilizzazione

La stigmatizzazione non comporta unicamente la discriminazione e l'emarginazione delle vittime e dei loro familiari (inclusa l'auto-stigmatizzazione), ma ostacola anche l'attuazione effettiva ed efficace di misure nell'ambito della salute, della prevenzione e del riconoscimento precoce della patologia. Le misure di sensibilizzazione e destigmatizzazione sono un presupposto fondamentale per favorire l'accettazione e l'efficacia delle ulteriori misure. Al riguardo, non basta sensibilizzare la collettività e i gruppi a rischio, ma occorre coinvolgere anche i professionisti.

Parimenti, non basta considerare le singole fasi della vita, ma bisogna tenere conto anche dei momenti di passaggio: per esempio inizio della scuola > inizio del tirocinio > ingresso nel mondo del lavoro > nascita di un figlio. Solo così è possibile accompagnare adeguatamente gli eventi critici che si manifestano in queste fasi



di transizione. L'attenzione all'intero arco della vita consente di promuovere continuamente le risorse personali e i fattori di protezione e di gestire meglio le situazioni a rischio. Anche una migliore collaborazione tra tutti gli attori coinvolti (datori di lavoro, medici, uffici AI, URC, organizzazioni, associazioni ecc.) favorisce la prevenzione e la salute, poiché consente alle persone interessate di rivolgersi rapidamente al servizio più adeguato, per una presa a carico mirata.

Per migliorare la salute psichica occorre quindi creare i presupposti affinché la società riconosca e rafforzi il potenziale di prevenzione e promozione della salute, non solo nel campo sanitario bensì anche nell'ambito delle politiche formative, professionali, sociali e giovanili. L'intensificazione della promozione della salute e della prevenzione delle malattie è pertanto un importante obiettivo della strategia «Salute 2020».

## Come stai?

Su mandato di Promozione Salute Svizzera, Pro Mente Sana e vari Cantoni della Svizzera tedesca stanno conducendo la campagna dal titolo «Wie gehts dir?» («Come stai?», ndt). Parallelamente, in Ticino e nella Svizzera romanda è stata lanciata la campagna basata sulla piattaforma informativa «salutepsi.ch», promossa dai Cantoni latini sotto la direzione di CLASS\* e Coraasp\*\*. Entrambe queste campagne ruotano attorno alla sensibilizzazione nei confronti della salute psichica e degli strumenti atti a rafforzare le risorse individuali. Parallelamente esiste tutta una serie di programmi, servizi e azioni a livello cantonale che si occupano di salute psichica in svariati ambiti.

\* Conferenza Latina degli Affari Sanitari e Sociali (CLASS)

\*\* Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique



# «Stop à la stigmatisation!»

Texte Susi Mauderli  
Photo Jeannine Hellbach

«J'avais quelques projets pour ma vie professionnelle», confie Michèle Stadelmann, 31 ans, une femme déterminée à la présence rafraîchissante. Un jour, sa vie a pris un cours différent que celui qu'elle s'était imaginée. A 17 ans à peine, elle a dû être hospitalisée à cause d'une crise. Stress scolaire, bouleversements familiaux – la pression était trop forte. Tout était devenu trop lourd à porter. Mais elle a continué de se battre, mettant toute son énergie dans la préparation de ses examens de maturité dans l'objectif de suivre des études de médecine. Elle réussit et entre à l'université. «Tout ça ne m'a pas laissé le temps de m'occuper de mes émotions», se rappelle-t-elle.

La deuxième dépression, plus grave, est survenue pendant sa première année d'université, entraînant une nouvelle hospitalisation plus longue et la contraignant à arrêter ses études. Son état psychologique et une panoplie de médicaments puissants ont petit à petit eu raison de sa productivité, lui faisant perdre confiance en ses capacités. «J'avais tellement envie d'entrer dans le monde du travail, malgré ma crise! Mais pendant une phase aiguë, c'est pratiquement impossible.»

Avec l'aide de l'Al, Michèle a obtenu un diplôme de l'école de commerce avant de travailler dans un cadre protégé. Une situation difficile à accepter pour elle. Les choses ont commencé à changer grâce à la SUVA, où elle a pu travailler et suivre une formation continue de secrétaire médicale. Un premier pas vers un retour à la vie nor-

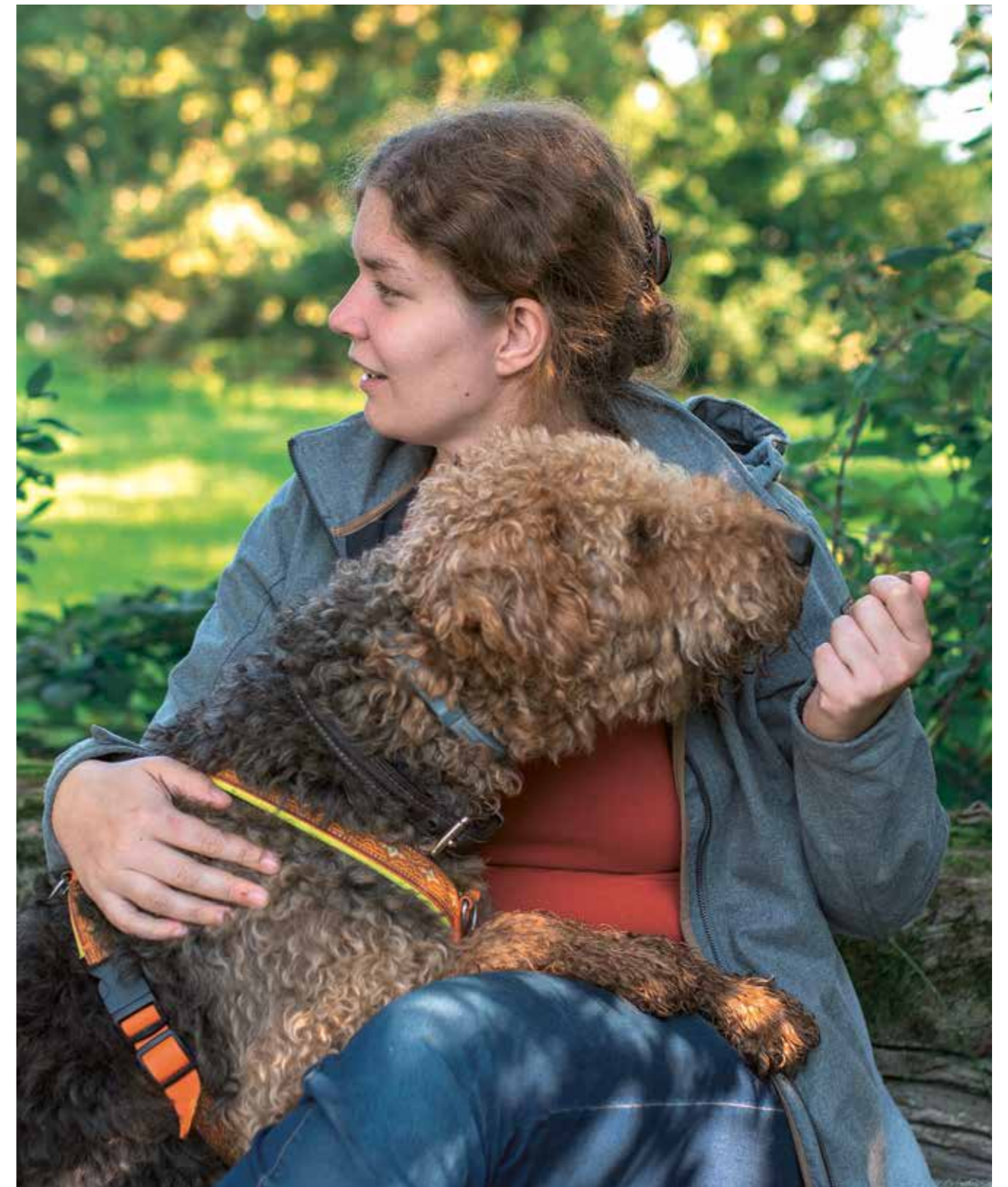
male. Il y a cinq ans, elle a trouvé un poste à temps partiel chez Procap Lucerne, où elle a pu prendre pied dans le monde du travail. D'emblée, elle a pu parler ouvertement de son choc psychique et s'est sentie acceptée par ses collègues, ce qui l'a encouragée à poursuivre son chemin.

Aujourd'hui, Michèle travaille aussi en tant que paire\* dans une clinique, où elle accompagne les personnes avec des maladies psychiques. Reprenant confiance, elle a franchi de nouvelles étapes, notamment la recherche d'un nouveau psychiatre, qui l'aide aujourd'hui à réduire le nombre de médicaments et ainsi à atténuer leurs pénibles effets secondaires.

Depuis un an, son chien Farouk occupe une place importante dans la vie de Michèle. Ce compagnon fidèle lui donne une forte stabilité. Leurs longues promenades dans la nature rechargent ses batteries. Le fait d'avoir emménagé récemment dans son propre logement, dans sa ville natale de Lucerne, lui redonne aussi de l'énergie.

Michèle a repris confiance et, en dépit de toutes les difficultés, elle est contente de sa vie, même si elle sait que sa santé psychique pourrait à nouveau se détériorer et que de nouvelles crises ne sont pas exclues. Mais elle voit aussi ses troubles psychiques comme un défi à relever. «J'ai beaucoup appris de mes expériences passées. J'utilise ce savoir comme un outil pour gérer les difficultés.»

\*Les pairs utilisent leur propre expérience pour aider des personnes se trouvant dans des situations similaires.



## Michèle Stadelmann en trois points

**Mon souhait** Qu'on cesse de stigmatiser les personnes avec des maladies psychiques

**Mon conseil aux personnes qui travaillent** Soyez ouverts et honnêtes concernant vos difficultés. Ne baissez pas les bras!

**Ma devise** Fais de ta faiblesse une force

## Nous aimons



### Une soupe qui réchauffe le cœur

Les bénévoles du Festival de soupes à Fribourg vous invite à de la Place Georges-Python pour partager un moment chaleureux et l'une de leurs délicieuses soupes. A l'initiative de l'association La Tuile (hébergement d'urgence), pas moins de 1200 litres de soupe chaude seront distribués gratuitement pour célébrer ensemble les fêtes de fin d'année.

du 8 au 25.12.2018  
Fribourg, [www.la-tuile.ch](http://www.la-tuile.ch)



### Des courts métrages enchanteurs

Les plus petits pourront se laisser emporter par sept joyeuses aventures dans le cadre des petits contes sous la neige à La Chaux-de-Fonds. Les projections de ces petits films d'animation concluront la journée des plus jeunes sur une note poétique au Cinéma ABC.

Adulte 11.- / Enfants 8.- (dès 4 ans)  
22.12.2018 au 06.01.2019  
La Chaux-de-Fonds  
[www.abc-culture.ch](http://www.abc-culture.ch)



### Lausanne mise en lumière

Lausanne mettra ses habits de lumière jusqu'à fin décembre 2018 pour célébrer la septième édition du Festival Lausanne Lumières. Plus d'une quinzaine d'artistes contemporains illumineront la capitale olympique avec leurs œuvres. Une belle occasion de venir admirer la cité lausannoise briller de mille feux.

du 22.10 au 31.12.2018  
Lausanne  
[www.festivallausannelumieres.ch](http://www.festivallausannelumieres.ch)



### Du soleil au cinéma

Le festival de cinéma latino-américain FILMAR célèbre ses 20 ans jusqu'au 2 décembre 2018 à Genève. Cette année, la forêt amazonienne sera à l'honneur de la programmation avec une grande diversité de films. Une sélection spéciale FILMARcito est également dédiée aux cinéphiles en herbe.

du 16.11 au 2.12.2018  
Genève, [www.filmaramlat.ch](http://www.filmaramlat.ch)



### Monstrueusement bien

Pourquoi ne pas profiter d'une belle soirée d'hiver pour se plonger dans les contes de notre beau pays? Du Père fouettard au Tatzertwurm, le monstrueux livre des monstres suisses alterne entre légendes merveilleuses et informations ludiques sur le patrimoine helvétique. Un livre pour grands et petits monstres dès quatre ans.

CHF 29.80, [www.bergli.ch](http://www.bergli.ch)

## 25 novembre: Procap recommande deux fois NON

Le 25 novembre, nous voterons sur l'«initiative pour l'autodétermination» et sur la modification de la loi fédérale relative à la base légale pour la surveillance des assurés. Procap recommande de glisser deux fois NON dans l'urne.

Texte Sara Schmid

### Un projet qui va trop loin

Si tout le monde s'accorde à dire que les fraudes à l'assurance doivent être combattues, la base légale pour la surveillance des assurés, soumise à votation le 25 novembre, va cependant clairement trop loin. Elle porte atteinte à des principes fondamentaux de l'Etat de droit en permettant à n'importe quelle caisse-maladie, assurance-accidents ou assurance sociale de faire surveiller les personnes assurées. Les personnes avec handicap seront elles aussi directement touchées par cette loi.

Les assurances (et les détectives) poursuivent des intérêts économiques et ne sont pas neutres. Outre la surveillance au moyen d'émetteurs GPS, elles pourront aussi décider, sans contrôle judiciaire indépendant, qui faire surveiller par un détective privé à l'aide d'enregistrements vidéo et audio. Procap estime que le projet pose problème dans un Etat de droit et empiète de manière démesurée sur la vie privée.

Procap soutient donc le référendum contre la surveillance des assurés et recommande clairement le «non».

Plus d'informations:

[www.non-surveillance-assurances.ch](http://www.non-surveillance-assurances.ch)  
[www.nein-zur-kamera-im-schlafzimmer.ch](http://www.nein-zur-kamera-im-schlafzimmer.ch)

### Pas de remise en cause des droits humains

«Le droit suisse au lieu de juges étrangers» (ou «initiative pour l'autodétermination») appelle à la primauté des dispositions constitutionnelles sur le droit international. Si la requête paraît à première vue plausible, l'adoption de l'initiative aurait de graves conséquences: elle vise en effet à dénoncer la Convention européenne des droits de l'homme, qui garantit nos droits humains tels que la liberté d'expression, l'interdiction de la discrimination ou les droits des minorités. Grâce à cette convention, toute violation des droits fondamentaux en Suisse peut être portée en dernière instance devant la Cour européenne des droits de l'homme (CEDH).

Bien sûr, la constitution suisse aussi garantit les droits fondamentaux, mais ils peuvent être modifiés voire tout bonnement supprimés par une initiative populaire. Le parlement peut même édicter une loi qui enfreint les droits fondamentaux. La raison en est que la Suisse ne connaît pas de «juridiction constitutionnelle» à l'égard des lois fédérales, c'est-à-dire que leur respect de la constitution n'est pas examiné. La Convention européenne des droits de l'homme vient pallier ces manquements.

Aujourd'hui, nous considérons de nombreux droits fondamentaux comme acquis, mais cela peut rapidement changer. Procap recommande donc le «non» à l'initiative pour l'autodétermination, qui, plutôt que d'accroître notre autodétermination, limiterait de fait nos droits fondamentaux.

Plus d'informations: [www.initiative-anti-droits-humains.ch](http://www.initiative-anti-droits-humains.ch)

# STOP

# NON

# Une aide au quotidien



Nadja D'Amico  
avocate

**Depuis deux ans, je perçois une demi-rente AI en raison de problèmes psychiques. J'ai également besoin d'une assistance à domicile. Un soignant vient chez moi chaque semaine, tandis qu'une voisine et une entreprise de nettoyage m'aident aux tâches ménagères. Dois-je assumer ces frais moi-même?**

Non, certainement pas! Les prestations du soignant peuvent être financées par la caisse-maladie, et l'aide apportée par les voisins et la société de nettoyage pour les tâches ménagères par l'allocation pour impotent. Voici les explications détaillées:

## Soins

La caisse-maladie paie certaines prestations de soins ambulatoires si elles sont prescrites par un médecin et réalisées par un prestataire légalement reconnu, par exemple un soignant ou une soignante. Les prestations de soins à domicile assurent la

prestation obligatoire pour les soins corporels et sa branche Psychiatries-pitex se charge des soins de base et de traitement en psychiatrie, tels que le soutien pour accomplir les actes ordinaires de la vie, les interventions de crise, l'acquisition de stratégies de gestion et l'initiation à la gestion des symptômes. Vous ne devez pas payer ces coûts vous-même, sauf la franchise et la quote-part.

## Allocation pour impotent

Toute personne qui a besoin d'aide pour réaliser les actes du quotidien (se vêtir, se lever, s'asseoir, manger, faire sa toilette) est «impotente» au sens de l'AI et peut soumettre une demande d'allocation pour impotent. Cette indemnité mensuelle peut permettre de financer l'aide de tiers. Son montant dépend du degré d'impotence et du lieu de la vie de la personne (à son domicile ou dans un foyer).

A l'origine, le système de l'allocation pour impotent était destiné aux personnes présentant un handicap physique et il était rare que les personnes avec un handicap psychique ou mental léger puissent l'obtenir. L'allocation pour impotent destinée à l'accompagnement pour faire face aux nécessités de la vie, introduite il y a quelques années, a en partie résolu le problème. Cette indemnité correspond à une allocation pour impotent de degré léger, soit à 470,00 CHF\* par mois actuellement.

Elle est liée aux conditions suivantes: la personne doit être majeure, ne pas vivre dans un foyer et présenter un besoin permanent d'accompagnement pour faire face aux nécessités de la vie en raison d'un problème de santé, que ce soit parce qu'elle ne peut être autonome chez elle sans l'aide de tiers, qu'elle doit

être accompagnée lors de ses activités et rendez-vous en dehors de chez elle ou qu'elle risque sérieusement de s'isoler durablement du monde extérieur. Les personnes ayant un handicap exclusivement psychique doivent en plus percevoir au moins un quart de rente de l'AI.

Un certain degré d'intensité est requis au niveau de l'accompagnement pour faire face aux nécessités de la vie, à savoir que l'aide de tiers doit être nécessaire pendant au moins deux heures par semaine en moyenne. Cette aide ne doit pas nécessairement être fournie à titre onéreux ou par une personne qualifiée. Un point important toutefois est qu'une aide supplémentaire (en particulier au niveau de la tenue du ménage) est attendue de la part des membres de la famille dans le cadre de l'obligation de minimiser les dommages. Une fois la demande d'allocation pour impotent reçue, l'office AI vérifiera si les conditions sont satisfaites en recueillant des rapports médicaux et, éventuellement, en réalisant une inspection à domicile.

Nous vérifions dans le cadre d'une séance de conseils individuelle si d'autres frais non couverts pour les soins et la prise en charge par des tiers peuvent être financés au moyen des contributions d'assistance de l'AI ou des prestations complémentaires. Nous vous aidons aussi à soumettre votre demande et contrôlons les prestations octroyées. N'hésitez pas à vous adresser au centre de conseil régional de votre section.

\* Ce taux n'est valable que jusqu' à fin 2018. Un nouveau taux (à définir) s'appliquera dès 2019.

[www.procap.ch/vivrealamaison](http://www.procap.ch/vivrealamaison)

# PREND SOIN DE TOI!

**Nous savons tous comment prendre soin de notre corps à travers des gestes aussi routiniers que se doucher, se brosser les dents ou manger. Mais qu'en est-il du bien-être psychique? Pour le promouvoir ou le préserver, il peut suffire d'intégrer quelques habitudes à votre quotidien.**

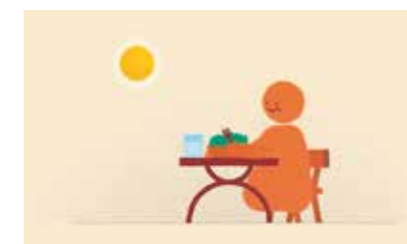
Texte Susi Mauderli

Difficile de comprendre ce qui peut nous soulager en plein cœur d'une crise. La force nous manque et les conseils, aussi bien intentionnés soient-ils, peuvent s'avérer contre-productifs. Mais si vous comprenez pendant vos phases stables ce qui vous fait du bien, vous pourrez ensuite engranger des expériences positives qui façonneront un bagage personnel apte à vous venir en aide dans les moments difficiles.



## Apprendre de nouvelles choses

L'apprentissage est un voyage de découverte qui me fait sortir de mon quotidien et m'ouvre à de nouvelles perspectives. Lorsque j'apprends quelque chose, je me découvre de nouvelles compétences qui me procurent de la satisfaction et renforcent ma confiance en moi. Le fait d'être ouvert à la nouveauté et de veiller à mon développement personnel m'aide à avancer dans la vie.



## Ne pas abandonner

Les crises ou événements malheureux font partie de la vie. Il est important que je m'accorde tout le temps dont j'ai besoin pour surmonter une crise. Quand plus rien ne va, le fait de se concentrer sur son rythme de vie (respirer, manger, bouger, dormir) peut aider. Rien ne m'oblige à surmonter la crise seul, d'autres peuvent m'apporter leur aide.



## S'accepter

Personne n'est parfait! M'accepter, cela veut dire reconnaître mes capacités et savoir ce qui me rend heureux. Je m'écoute et définis ce qui me fait du bien ou non de manière à

prendre des décisions qui me conviennent. Si je sais ce dont je suis capable et quels sont mes points forts, j'ai aussi plus de facilités à comprendre mes points faibles et à accepter qu'ils fassent partie de moi.

Les illustrations et idées ont été empruntées au «Ostschweizer Forum für psychische Gesundheit» et constituent une sélection abrégée de onze stimulations.

Pour découvrir toutes les stimulations et de plus amples informations (en allemand seulement): [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

## Procap bouge

Le programme de promotion de la santé «Procap bouge» vous offre diverses possibilités de rencontres. Les offres de loisirs dans les domaines de la santé, de l'activité physique et de l'alimentation vous permettent d'échanger et de rencontrer des personnes partageant vos centres d'intérêt. Plus d'informations sur [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)

## Des cailloux dans l'ombre

Un petit soleil sort du noir de la nuit.  
Darde ses fins rayons et espère.

De moutons s'ébattent dans les prairies.  
Des feuilles brillent de mille éclats.  
Un taureau redresse ses cornes grises.  
Une grenouille s'enlise, dansant de joie.  
Alentour, les cailloux restent indifférents.  
Un chien au poil sombre aboie au ciel.

Le soleil ouvre doucement ses oreilles.  
L'horizon bleu foncé fait briller les yeux.  
Une douce voix s'élève, aspirant au fil de l'éternité.

Comme des prairies dans le murmure des vastes mers.  
Comme des moutons sur le parterre gris du vert de la terre.  
Comme d'innocents taureaux dans la robe noire de la joie.  
Comme des grenouilles vertes dans l'eau claire d'une fontaine.  
Comme des chiens doux sous les toiles éclatantes du ciel.  
Comme des cailloux amis dans l'ombre du grand soleil.

*Poème de Beat Züger*

Beat Züger est journaliste, écrivain et peintre. Passionné d'échecs, il est membre de l'équipe nationale suisse depuis 1980 et a été nommé Champion de Suisse en 1989. Son poème entend apporter motivation et joie aux personnes avec et sans handicap.

### Impressum

**Editrice** Procap Suisse **Tirage** 24 500 (global), 4564 (version française); paraît quatre fois par année **Edition et rédaction** Procap magazine, Frohburgstrasse, 4, 4600 Olten, [procapromand@procap.ch](mailto:procapromand@procap.ch), tél. 062 206 88 88, [www.procap.ch](http://www.procap.ch) **Compte pour les dons** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Ont collaboré à ce numéro** David Barisic, Nadja D'Amico, Anna Friedli, Stephan Hoenner, Susi Mauderli, Sara Schmid, Marcel Schor, Corinne Schüpbach **Traduction** Andréane Leclercq, Flavia Molinari **Illustrations titre** Julien Guélat **Concept** Claudia Nopper **Mise en page** Clemens Ackermann **Correction** db Korrektorat **Annonces** Fachmedien, Zürichsee Werbe AG, Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa, tél: 044 928 56 11, [info@fachmedien.ch](mailto:info@fachmedien.ch) **Impression et expédition** Stämpfli Publications SA, Wölflistrasse 1, cp 8326, 3001 Berne. **Les changements d'adresse** sont à signaler au Secrétariat romand de Procap, tél. 032 322 84 86 **Abonnement** Pour non-membres par année: Suisse CHF 20.-, étranger CHF 40.-, ISSN 1664-4611 **Délai de rédaction du n° 1/2019** 17 janvier; parution 15 février 2019

Le dossier du  
prochain magazine:  
Formation



## Au soleil !



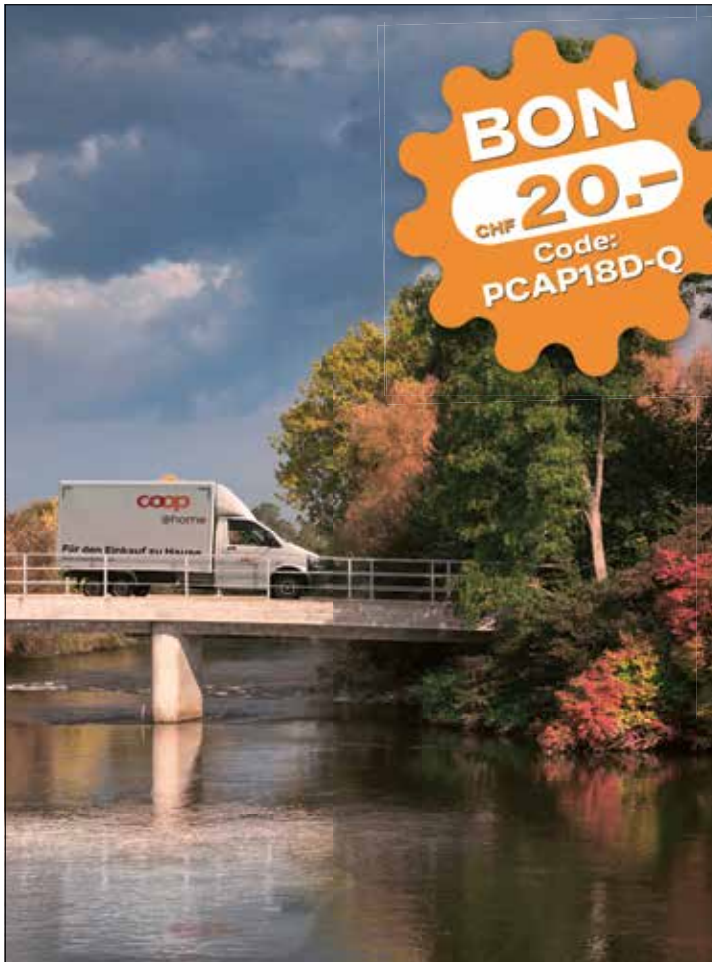
Jetez un œil à notre catalogue de vacances 2019 et ses nombreuses offres pour toutes les saisons. Publication disponible dès début décembre. Plus d'informations sur notre site Web ou par téléphone au 032 322 84 82.

Se calfeutrer au coin du feu de cheminée ou s'élancer à toute vitesse sur la piste, flâneurs et sportifs trouveront, chez Procap, l'offre de vacances qui leur convient.

Vous avez envie de glisser à travers des paysages enneigés, sur des kilomètres infinis de pistes de fond? D'une paisible randonnée en raquettes à la découverte de forêts enchanteresses? Ou plutôt de dévaler la montagne sur des skis avant un moment détente bien mérité dans un espace bien-être? Pour toutes vos envies de vacances, les conseillères et conseillers de notre agence spécialisée dans les voyages sans obstacles, Procap Voyages, se tiennent à votre disposition pour vous informer sur nos offres et activités. Nous attendons de vos nouvelles!

[www.procap-voyages.ch](http://www.procap-voyages.ch)





## Pour plus de flexibilité.

Laissez-nous nous occuper de vos achats pour vous donner le temps – pour ce qui est vraiment important dans la vie.

### Vos avantages:

- Le choix que l'on trouve dans un grand supermarché aux mêmes prix que votre Coop
- Le meilleur choix de plus de 1200 vins et spiritueux de toute la Suisse
- La livraison jusqu'à votre porte à l'heure près dans les agglomérations

CHF 20.- de réduction avec un achat de CHF 200.- et plus effectué chez coop@home. Saisir le code «PCAP18D-Q» au moment du paiement. Cette offre est non cumulable et valable une seule fois, jusqu'au 31.01.2019. Non valable pour l'achat de cartes cadeaux ou offres de téléphonie mobile.

[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



Pour moi et pour toi. @home

## Préservez votre mobilité avec nous!

La maison HERAG, une entreprise familiale Suisse, propose depuis 30 ans des solutions pour votre indépendance, votre sécurité et votre confort. En vous offrant, en plus, un service parfait.



**HERAG AG**  
HERAG Romandie  
Rte. de la Ferme 2  
1470 Estavayer-le-Lac  
info@herag.ch  
www.herag.ch

**8707 Uetikon am See**  
T 043 508 90 25

**1470 Estavayer-le-Lac**  
T 021 588 15 99

**6963 Pregassona**  
T 091 228 07 47

détacher ici

### Demande de documentation gratuite

Nom  Pr/nom

Prénom

Rue

NPA/Lieu

Téléphone

Veuillez nous envoyer le coupon à:  
HERAG AG, Tramstrasse 46, 8707 Uetikon am See.

**HERAG**

Spécialiste suisse des monte-escaliers depuis 1983

**Stannah**



## COMPAGNA accompagnement des voyageurs

vous achemine à destination  
à bord des transports publics

[www.compagna-reisebegleitung.ch](http://www.compagna-reisebegleitung.ch)  
info@compagna-reisebegleitung.ch  
Tel. 071 220 16 07



**COMPAGNA**  
mobilité pour tous