

La mission de Trajectoires

Pourquoi devrais-je consulter? Comment savoir si j'ai réellement besoin d'une thérapie? N'y a-t-il pas d'autres alternatives? Où m'adresser? Combien ça coûte? En ai-je les moyens financiers? Comment connaître la démarche qui me convient? Que ce soit de manière individuelle, familiale ou en tant que professionnel-relais du réseau, nous nous retrouvons face à toutes ces inconnues.

Décider de prendre soin de soi d'un point de vue psychologique est souvent difficile à initier. La situation de crise ou de difficulté émotionnelle dans laquelle l'individu se trouve lui demande une

énergie si importante, que de se savoir accompagné pour trouver les réponses à ses interrogations lui procure soulagement et gain de confiance.

Trajectoires propose un espace de réflexion et de préparation, sans engagement, où chacun peut questionner aussi bien sa motivation à entreprendre un travail sur soi que le choix de la thérapie et du thérapeute, qui n'est pas toujours aisé. La structure s'engage à recevoir le consultant dans un court laps de temps pour un à deux entretiens d'orientation et garantit un délai d'attente raisonnable vers une liste choisie de maximum trois psychothérapeutes/association qualifiés.

Trajectoires **se positionne comme interface** entre la population, les services sociaux, les médecins de famille, les conseillers dans les écoles, les entreprises (ressources humaines) **et** les organismes à vocation psychothérapeutique existants (publics, privés, associatifs).

La mission de Trajectoires est d'éviter que des personnes, des couples ou des familles ne développent un trouble psychique/relationnel ou que des difficultés existantes s'aggravent faute de repérage puis d'évaluation et enfin d'orientation si nécessaire. Ainsi, notre démarche de sensibilisation et de collaboration avec le tissu social et de santé genevois est valable pour l'ensemble des difficultés et vulnérabilités psychologiques.

POINT FORT : La prévention en terme de repérages - deux Forums pour les professionnels de la santé et du social

En 2010, Trajectoires s'est axée sur la prévention des troubles psychiques, en particulier de la dépression.

A cette fin, Trajectoires a initié et organisé, sous l'égide de l'Alliance Genevoise contre la dépression, deux Forums s'adressant aux professionnels de la santé et du social. L'objectif était de leur offrir des éléments permettant d'appréhender la dépression, depuis le cabinet du médecin jusque chez un psychothérapeute. Il s'agissait de donner des clés pour faciliter l'accès à la démarche adéquate pour des per-

sonnes ayant un risque de dépression ou une dépression.

Médecins, psychothérapeutes, qu'ils soient psychologues ou psychiatres, ont présenté et échangé autour de la manière d'appréhender la manifestation de la dépression selon différentes approches thérapeutiques, en tenant compte de la collaboration avec le médecin de premier recours.

(Voir la synthèse dans http://ge.ch/dares/promotion-sante-et-prevention/soigner_depression-1037-3585.htm).

Les Forums ont rencontré un franc succès puisque plus de **230 professionnels** ont participé et échangé lors de ces deux demi-journées. Les professions du réseau genevois étaient

représentées de la façon suivante : travailleurs/euses, conseillers/ères et assistants/es sociaux/ales, psychologues, médecins, éducateurs/trices, infirmier/ères scolaires ou en psychiatrie, diététiciennes et étudiants/es d'écoles de santé. Les services publics autant que les associations du canton étaient présents.

En lien avec le thème de la dépression, Trajectoires a également **créé un répertoire détaillé de 75 psychologues-psychothérapeutes** spécifiquement pour la nouvelle ligne téléphonique de l'Alliance Genevoise contre la dépression (022 305 45 45, du lundi au vendredi de 14 h à 18 h), ce avec le soutien de l'AGPsy (Association Genevoise des Psychologues).





Trajectoires se propose depuis 2010 de contacter et rencontrer, à raison de six fois par an, des institutions, associations et structures des secteurs médico-psycho-social et éducatif du Canton de Genève, dans le but d'échanger autour de nos missions et de tisser ou enrichir des collaborations spécifiques.

Cette année, le [café] Réseau a été attentif à axer ses rencontres auprès de professionnels œuvrant avec des populations que Trajectoires touche encore peu, comme les adolescents, les couples ainsi que les familles.

Ensemble des demandes: Prestations d'information et d'orientation

Nb total des demandes	N300
Consultants	249
Professionnels de la santé et du social	51

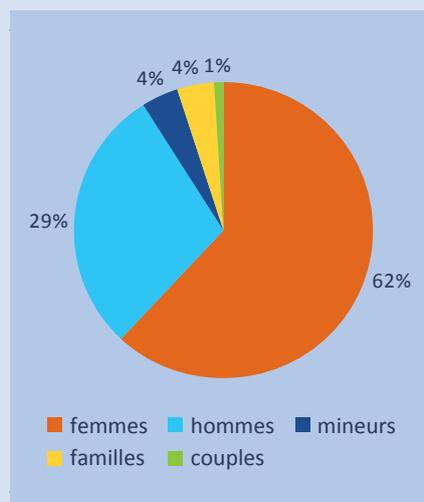
Information gratuite pour tous

Information transparente sur la psychologie et la psychothérapie (sur les formes de psychothérapies, les coûts, les modes de remboursement, etc.) en vue de démystifier, lever les a-priori et rendre une démarche thérapeutique accessible à tout un chacun.

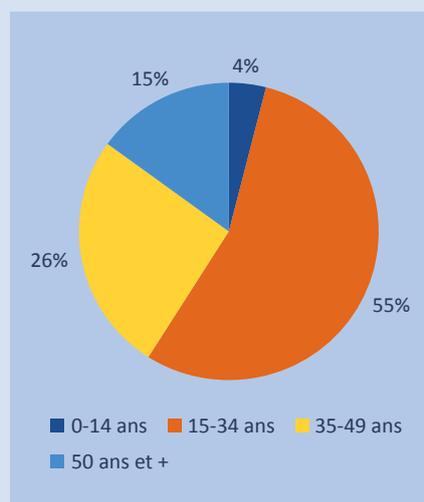
Type de demandes (consultants et professionnels)	N300
Information gratuite pour tous sur le «monde psy»	23%

Prestations de Trajectoires auprès des consultants

Qui sont les consultants ayant une demande



Consultants par tranches d'âge

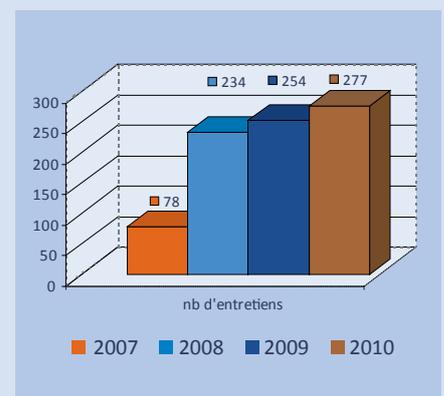


Type de demandes des consultants	N249
Entretiens d'orientation vers une psychothérapie	87%
Information gratuite sur le «monde psy»	13%

Entretiens d'orientation

Un à deux entretiens d'orientation par consultant

Evolution du nombre d'entretiens d'orientation depuis 2007



Note: la structure a ouvert ses portes fin juin 2007

Depuis trois ans et demi, 843 entretiens d'orientation ont eu lieu à Trajectoires afin d'aider les personnes à faire le point sur leur situation et vulnérabilités et d'évaluer leur besoin. Ceci peut entraîner ou non la décision d'entreprendre une démarche thérapeutique, mais en tous les cas, de les orienter de manière personnalisée en fonction de leurs attentes.

Entretiens d'orientation en 2010	
Entretiens d'orientation effectués	277
Orientations personnalisées vers une liste de thérapeutes et/ou consultations spécifiques	120

Témoignage d'une mère: «Votre service est très utile et compétent. Grâce à vous, nous avons été tout de suite prises en charges, alors qu'on nous disait qu'il serait très difficile de trouver des psychothérapeutes».

Les situations rencontrées

En 2010, les situations rencontrées sont les suivantes :

Les difficultés relationnelles familiales (parentalité, franchissement d'étapes de vie, rapport à la paternité ou maternité) et de couple (crises, conflits, violence, difficulté dans le choix du partenaire); La dépression ou présence de symptômes dépressifs (consécutifs à une rupture ou séparation, deuil non-élaboré, ou sans cause définie); Les troubles anxieux; Les troubles psychotiques; Les difficultés professionnelles (mobbing, burn-out, harcèlement, fin de droit du chômage, sans emploi); La précarité sociale et financière; La difficulté dans le choix professionnel après la formation, échecs aux examens; Les problématiques comme les addictions et les troubles alimentaires; La souffrance face à la perte de fonctions physiques ou sensorielles; Les victimes d'abus et de maltraitance; Les conséquences de la migration et l'exil.

Comment les consultants ont connu notre association

Trajectoires tisse des liens dans la toile du réseau communautaire,

social, associatif et de santé. La démarche des personnes qui viennent nous consulter est souvent soutenue et accompagnée par un partenaire du réseau qui se situe en position de repérage. A Trajectoires, on s'aperçoit que le processus de réflexion vers une thérapie est le fruit d'un étayage provenant de la communauté et du réseau. La rencontre avec la « planète psy » proposée par le professionnel-relais du réseau est alors démystifiée, amenée à portée de main, s'intègre dans un parcours de vie comme une ressource bienvenue, parfois incontournable.

Le guide des ressources

Le guide des ressources s'articule sur deux plans :

1. Développement et mise à jour du **répertoire des psychothérapeutes**, comprenant des informations détaillées sur leur approche et terrains spécifiques d'application, les langues étrangères, le délai pour recevoir, les modes de remboursement. Les psychologues et psychiatres faisant partie du répertoire ont une formation et expérience conforme à la loi genevoise sur la santé et ont un droit de pratique pour le canton de Genève.

Répertoire des psychothérapeutes	135 psys	
Psychologues-psychothérapeutes	76%	103
dont 36 psychologues-psychothérapeutes en délégation*	27%	36
Psychiatres-psychothérapeutes	24%	32

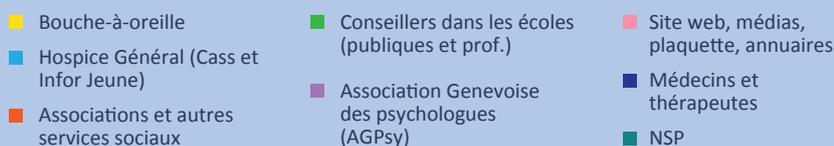
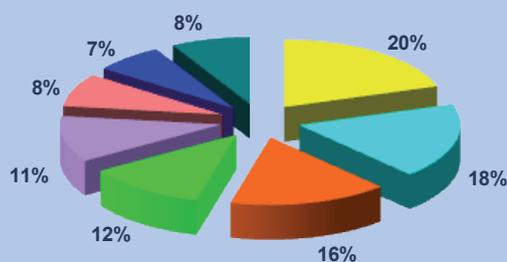
*Thérapie déléguée: le psychologue-psychothérapeute pratique sous le même toit qu'un psychiatre qui lui délègue les thérapies. C'est l'assurance de base (LAMAL) qui prend alors en charge le remboursement.

Les approches théoriques représentées sont les suivantes :

Psychanalytique (freudienne et jungienne)	41%
Systémique	16%
Combinaison Systémique et Psychanalytique	16%
Humanistes : - gestalt-thérapie - analyse transactionnelle - thérapie centrée sur la personne	10%
TCC (Thérapie cognitivo-comportementale)	9%
Combinaisons TCC avec : - systémique - psychanalytique - Thérapie centrée sur la personne	8%

Les approches psychothérapeutiques dénotent de la richesse des manières différentes d'aborder et traiter une situation délicate.

2. Mise à jour du **répertoire des consultations et associations publiques et privées** du canton, rassemblées par thèmes (Enfants-ados-jeunes adultes; Couple et famille; Aînés; Orientations sexuelle; Migration; Deuil; Dépen-



Pertes et Profits 2010			
CHARGES		RECETTES	
Frais en personnel	26042.9	Entretiens d'orientation	13870
Frais en locaux	9520.75	Cotisations	5430
Frais administratifs	2828.5	Dons	1005
Frais Forum dépression	6200	Subventions	17600
Amortissement	470	Don de la Loterie romande	6000
		Location à des tiers	1360
Total charges	45062.15	Divers	439
Résultat de l'exploitation	695	Intérêt	53.15
TOTAL	45757.15	Total Charges	45757.15

dances; Violence-traumatismes; Psychosomatique; Burn-out/mobbing ; Médiation).

Qualité de l'orientation : Retour des psychothérapeutes

En 2010, nous avons souhaité connaître l'avis des psychothérapeutes du répertoire sur les orientations effectuées vers leur consultation. 96 questionnaires ont été envoyés, 53 ont été remplis, soit 55% de réponses.

Retour des psychothérapeutes

Ont reçu des demandes	87%
Parmi ceux/celles qui ont reçu des demandes, concordance entre l'indication et la pratique	95%
Satisfaction de la collaboration avec Trajectoires	72%

Ces résultats montrent que la grande majorité des psychothérapeutes ont reçu des demandes, ce qui correspond à notre souci d'orienter de manière équitable. Néanmoins, certains (7) n'ont pas reçu de demande. Nous relevons une très bonne concordance entre l'indication et la manière de travailler du psychothérapeute. La communication et collaboration avec les psychothérapeutes est bonne et peut encore être améliorée, ceci sera mis en œuvre en 2011.

Perspective 2011

- Continuité des prestations d'information gratuite pour tous et d'orientation ainsi que du développement des connexions avec le réseau.
- Ouverture d'une antenne de Trajectoires chez l'Association pour le Bien des Aveugles et Malvoyants
- [café] Réseau axé sur les populations à risque : Retraités et populations en difficulté sociale
- Création d'un fond de solidarité permettant de compléter la participation aux entretiens d'orientation des personnes ayant un revenu modeste.
- Focus sur la qualité de l'orientation vers les psychothérapeutes du guide des ressources

L'Equipe

- Nino Rizzo, psychologue-psychothérapeute FSP, directeur clinique et superviseur 10%
- Sandra Solai, psychologue FSP-psychothérapeute, coordinatrice 40%
- Soledad Mariné, psychologue FSP 40%

L'Association compte 80 membres dont 5 associations.

Le Comité fonctionne de manière bénévole. Il se réunit tous les deux mois avec l'équipe afin de piloter le bon fonctionnement de la structure et de représenter les membres dans les décisions prises au sein de l'association.

- Présidente : Sabine Chenevard, Psychologue FSP, assistante sociale
- Vice-Président : Pierre Ménétré, Spécialiste FMH, médecine générale
- Trésorière : Isaline Ruata, Psychologue FSP
- Secrétaire : France Manghardt, Sociologue Dipl.
- Recherche de parrainages : Jean Zufferey, Assistant social, thérapeute ASTHEFIS;
- Café Réseau, Carolina Vazquez, Psychologue FSP-psychothérapeute

Les vérificateurs de comptes :

- Edith Arnold Desponds (Fiduciaire Desponds SA)
- René Allemann (Cofinafi)

Soutiens

Toute notre reconnaissance et gratitude s'adresse à l'ensemble de nos donateurs en 2010 :

- La Loterie Romande (Pour le Forum Dépression)
- La Direction Générale de la Santé (Pour le Forum Dépression)
- Le Pour-cent culturel Migros
- Les Communes de Bardonnex, Bernex, Collex-Bossy, Dardagny, Genthod, Jussy, Lancy, Meyrin, Onex, Plan-les Ouates, Pregny-Chambésy, Vandœuvres
- Les donateurs privés
- Nos membres cotisants
- Nos 4 superviseurs qui offrent à l'équipe les supervisions

TRAJECTOIRES

Association à but non lucratif dont le but est :

- de faciliter l'accès à une démarche psychologique pour tout un chacun
- reconnue d'utilité publique
- parrainée par l'Association Genevoise des Psychologues (AGPsy)
- s'inscrit dans le Programme Cantonal «Alliance contre la dépression»