

### La mission de Trajectoires

**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 tout un chacun peut se retrouver au cours de la vie, demande une énergie si importante, que de **se savoir accompagné vers une démarche psychothérapeutique appropriée, 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 psychothérapeute, 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/associations qualifiés.

Pour ce faire, Trajectoires développe un large répertoire détaillé avec des psychologues et psychiatres spéciali-

sés en psychothérapie et actifs dans la collaboration.

Ainsi, **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 : Célébration des 5 ans de Trajectoires

**Trajectoires, c'est cinq années d'activités, cinq années de croissance continue, la reconnaissance effective d'une grande partie du réseau socio-sanitaire, les feed-back encourageants des consultants.** Le comité et l'équipe tenaient à marquer cette belle étape par une manifestation qui allie réflexion et fête avec nos partenaires.

La soirée fut une rencontre **sur le thème central de l'activité de Trajectoires, l'élaboration de la demande vers une démarche thérapeutique.** Les représentants des trois principales écoles psychothérapeutiques ont été invités pour participer à une conférence-débat sous le titre « Lectures de la demande ».

Le 8 novembre 2012, à l'auditoire Louis-Jeantet, **plus de 70 personnes – en majorité des professionnels – répondirent présent.**

Sous l'animation du journaliste de la RTS, Mr E. Burnand, des situations rencontrées à Trajectoires et anonymisées furent présentées et discutées.

Mme Béatrice Weber, psychologue-psychothérapeute, représentait l'approche cognitivo-comportementale, M. Nino Rizzo, psychologue-psychothérapeute, psychanalyste, représentait l'approche psychanalytique et Dr Robert Neuburger, psychiatre, psychanalyste, thérapeute de couple et de famille, représentait l'approche systémique.

La qualité des débats de cette soirée est un point à retenir, chaque interve-

nant apportant son propre point de vue dans une ouverture aux points de vue des deux autres, dans un esprit de collaboration, de co-construction de pistes et d'hypothèses de travail. L'approche multi-focale et intégrative d'une même situation fut enrichissante pour le public présent qui apporta sa contribution à la réflexion clinique commune. **La manière dont ces trois approches peuvent coexister, se respecter et se potentialiser reflète bien la place que Trajectoires accorde à chacune dans sa pratique quotidienne.** Cette atmosphère plaisante de transmissions et d'échanges se poursuivit autour d'un buffet joyeux et animé.



«L'idée de choisir au hasard une personne à qui confier ma vie ne me plaisait pas du tout. L'association Trajectoires

permet de faire un tri et travaille avec des psychologues compétents. C'était donc pour moi le bon filon à suivre.»

## 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)
- Trajectoires adhère au «Réseau Santé Psychique Suisse»
- S'inscrit dans le Programme Cantonal «Alliance contre la dépression»

## Ensemble des demandes à Trajectoires concernant les prestations d'information et d'orientation

Nb total des demandes	N383
Consultants	298
Professionnels de la santé et du social	85

## Evolution du nombre de demandes depuis 2007 (graph 1)

Trajectoires donne une **Information gratuite pour tous** et propose des **entretiens d'orientation à tout un chacun vers une démarche psychothérapeutique.**

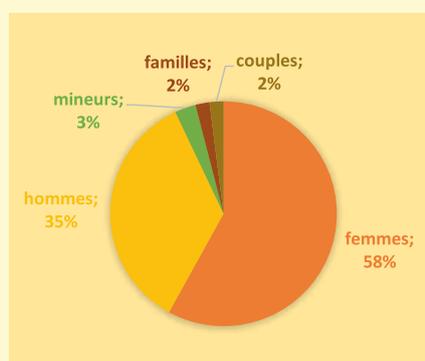
## Information gratuite pour tous

Information transparente sur la psychologie et la psychothérapie (sur

les formes, modalités et processus des 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. L'information gratuite pour tous représente **25%, soit un quart de toutes les demandes adressées à Trajectoires (N=383).**

## Prestations de Trajectoires auprès des consultants

### Qui sont les consultants ayant une demande



### Consultants par tranches d'âge en pourcent (graph 2)

Plus d'un tiers des demandes des consultants provient de la tranche d'âge des **25-34 ans**. Penser à entreprendre une démarche thérapeutique en tant que jeune adulte suppose la présence de beaucoup d'enjeux quant à la vie présente et future, difficiles à appréhender.

## Type de demandes des consultants

Type de demandes	N298
Entretiens d'orientation vers une psychothérapie	78%
Information gratuite sur le «monde psy»	22%

## Entretiens d'orientation

Un à deux entretiens d'orientation par consultant, voire trois.

Cette année, **270 entretiens d'orientations** ont eu lieu à Trajectoires afin d'aider les personnes à faire le point sur leur situation et vulnérabilités et d'évaluer leurs besoins. Ceci malgré l'indécision assez importante observée à ce moment du processus, puisque **57** premiers entretiens n'ont pas été honorés, chiffre en augmentation.

## Entretiens d'orientation en 2012

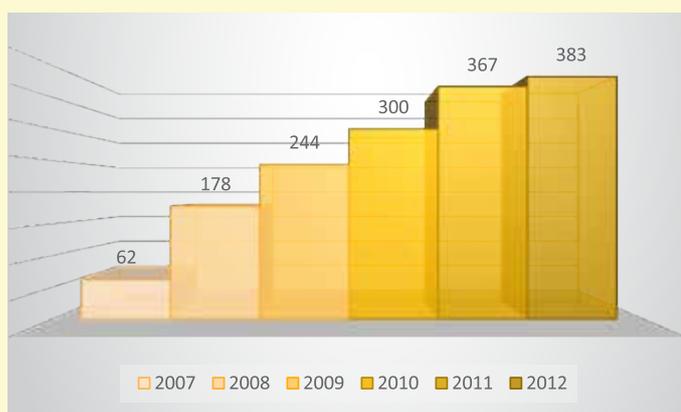
Entretiens d'orientation effectués	270
Orientations personnalisées vers une liste de psychothérapeutes et/ou consultations spécifiques	116

## Les problématiques rencontrées

En 2012, les situations rencontrées sont les suivantes :

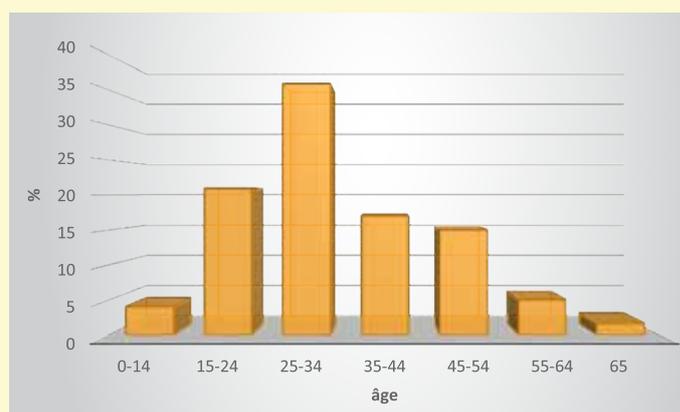
- **Les difficultés relationnelles familiales**, notamment : parentalité et questions sur sa propre enfance, franchissement d'étapes de vie et nouvelle dyna-

Graph 1. Evolution du nombre de demandes depuis 2007



Note : la structure a ouvert ses portes fin juin 2007

Graph 2. Consultants par tranches d'âge en pourcent



«Au vu de l'importance de trouver une personne de confiance, votre association me paraît essentielle. En tant que patient, il est difficile de choisir un thérapeute sur un simple nom.»

«J'ai trouvé très important que Trajectoires prenne le temps d'écouter les besoins en matière de thérapie, c'est ce qui m'a donné envie de les contacter. Donner une liste de psychothérapeutes

qui me correspondait était le premier pas, en tous cas pour moi, de commencer à vouloir aller mieux.»

mique familiale, abus et maltraitance, conséquences de la séparation pour les enfants, réaménagement lors d'un diagnostic de psychose d'un enfant, parents pour un enfant adulte isolé à la maison, sens de l'échec scolaire.

- **Les difficultés de couple ou d'investissement dans une relation affective**, notamment : conflits et crises, violence, co-dépendance, sexualité, difficulté à s'engager dans une relation, ruptures et leurs conséquences émotionnelles, choix de l'orientation sexuelle.
- **Les difficultés professionnelles**, notamment : choix d'une profession, burn-out, mobbing.
- **Les difficultés sociales et financières** : marginalisation ou désocialisation, isolement et précarité.
- **La maladie physique**, notamment : troubles psychosomatiques, conséquences des maladies chroniques, souffrance face à la perte de fonctions physiques ou sensorielles.
- **Egaleme nt** : dépression, deuil, gestion des émotions et anxiété, troubles alimentaires et addictions, stress post-traumatique, conséquences de la migration et de l'exil, besoin de questionner une thérapie en cours.

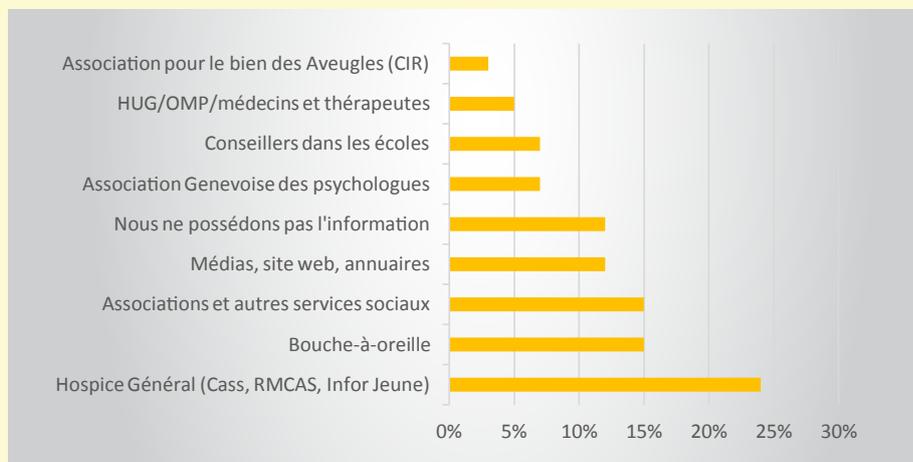
### Feed-back des consultants

Chaque année, nous questionnons les consultants ayant reçu une orientation afin de connaître leur satisfaction et améliorer la qualité de nos prestations. Cette étude porte sur les consultants venus entre janvier et décembre 2011. 88 questionnaires ont été envoyés, 25 ont été remplis, soit 28% de réponses.

Satisfaction des entretiens à Trajectoires ?	92%
Utilisation de la liste des psys, transmise en fonction des besoins ?	84%
Une démarche psychothérapeutique est en cours (ou terminée) ?	100%

Les résultats sont meilleurs chaque année, ils montrent une amélioration de la qualité des entretiens d'orien-

**Graph 3. Sources de contact**



tation, avec une très bonne adéquation entre la demande, les besoins des consultants et la réponse donnée par les psychologues de Trajectoires, avec la liste des psychothérapeutes correspondants.

### Comment les consultants ont connu notre association (graph 3)

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 démythifiée, amenée à portée de main, s'intègre dans un parcours de vie comme une ressource bienvenue, parfois incontournable.

En 2012, Trajectoires a débuté un partenariat plus rapproché avec l'Hospice Général, ce qui explique le nombre plus important de demandes provenant de l'institution. Les «autres services sociaux» comprennent les services sociaux des Communes, d'entreprises et d'organisations internationales, ainsi que le Service de protection des mineurs.



Trajectoires se propose de rencontrer 6 à 8 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, de tisser ou enrichir des collaborations spécifiques.

Les équipes partenaires rencontrées en 2012 dans le cadre du [café] **Réseau** sont les suivantes : le service du Développement Social et Emploi de la Mairie de Meyrin ; le Service Social de la Commune de Chêne-Bourg ; les Travailleurs Sociaux Hors Murs (TSHM) de la région rive gauche ; la Consultation Sociale de l'UBS ; Pro Senectute ; le Centre Périnatal ; et SOS – Enfants Genève.

### 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 parlées, le délai d'attente, 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		139 psys	
Psychologues-psychothérapeutes	79%	110	
dont 50 psychologues-psychothérapeutes en délégation*	45%	50	
Psychiatres-psychothérapeutes	21%	29	

\*Psychothérapie 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)	42%
Systémique	16%
Combinaison systémique et psychanalytique	16%
Thérapie cognitivo-comportementale	10%
Humanistes :	
- gestalt-thérapie	
- analyse transactionnelle	
- thérapie centrée sur la personne	8%
Combinaison entre différentes approches par 2 ou 3 :	
Psychanalyt. – systémique – TCC	
– Th. Centrée sur la personne	8%

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

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

### Perspectives 2013-2014

Adapter la structure à l'augmentation constante des demandes :

### Pertes et Profits 2012

RECETTES		CHARGES	
Entretiens d'orientation	17'660,00	Frais en personnel	32'924,75
Prestations pour l'HG	2'280,00	Loyer	8'160,00
Prestations pour ABA	1'045,00	Frais de communication	2'168,10
5 ans : conférence débat	401,05	Frais administratifs	2'355,05
Cotisations membres	7'880,00	Amortissement	465,00
Dons	3'520,00		
Subventions	31'750,00		
Locations à des tiers	2 448,00		
Intérêts créanciers	17,30	<b>Total charges</b>	<b>46'072.90</b>
<b>Total recettes</b>	<b>67'001.35</b>	<b>Bénéfice de l'exercice</b>	<b>20'928.45</b>

- Aménagement de nouveaux locaux et création d'un poste administratif
- Augmentation du fonds de solidarité permettant davantage d'accessibilité aux personnes
- Poursuite des partenariats avec l'Association pour le Bien des Aveugles et l'Hospice Général
- Mise en adéquation du site internet
- Poursuivre le développement des [cafés] Réseau et les rapports avec les entreprises

### L'Equipe

- Nino Rizzo, psychologue-psychothérapeute FSP, directeur clinique et superviseur
- Sandra Solai, psychologue-psychothérapeute FSP, coordinatrice
- Soledad Mariné, psychologue FSP – psychothérapeute
- Céline Degonda, psychologue-stagiaire

**L'Association** compte 104 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, intervenante en protection de l'enfance
  - Vice-Président : Pierre Ménétré, Spécialiste FMH, médecine générale
  - Trésorière : Céline Miserez, Psychologue
  - Secrétaire : France Manghardt, Sociologue Dipl.
  - Recherche de parrainages : Jean Zufferey, Assistant social, thérapeute ASTHEFIS;
  - Café Réseau, Aida Guarin, Psychologue-psychothérapeute FSP
  - Communication, Clémence Bidaud, Psychologue FSP- psychothérapeute
- Les vérificateurs de comptes :
- René Allemann (Cofinafi) et Jean-Marc Pucci

### Soutiens

Toute notre reconnaissance et gratitude s'adressent à l'ensemble de nos donateurs en 2012 :

- La Famille Firmenich
- Les Communes d'Avully, Bardonnex, Chêne-Bourg, Choulex, Dardagny, Lancy, Meyrin, Onex et Plan-les-Ouates.
- La BCGE
- L'AGPsy
- Nos donateurs privés
- Nos membres cotisants
- Nos 4 superviseurs qui offrent à l'équipe les supervisions.