

### Une vision de la santé mentale

#### La mission de Trajectoires

Trajectoires promeut **une vision de la santé mentale élargie au sein de laquelle chacun peut se retrouver et évoluer. Elle est axée sur les ressources personnelles et familiales**, la compréhension de la souffrance et des difficultés relationnelles, la recherche d'un meilleur équilibre psychique. Les processus relationnels qui s'engagent à Trajectoires visent à favoriser l'accès à une aide psychothérapeutique.

#### 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»

### L'élaboration de la demande pour tout un chacun

A Trajectoires, l'orientation vers une démarche psychothérapeutique est conçue comme un processus. Celui-ci commence par le repérage d'une situation de souffrance par un professionnel du réseau, un proche ou par une demande spontanée des intéressés (individu, couple, famille). Elle se poursuit avec l'accueil téléphonique attentif d'une psychologue, puis vers deux entretiens d'orientation qui permettent de faire évoluer et clarifier la demande, les besoins et attentes du consultant. Avant de devenir une demande claire, la souffrance a besoin d'être nommée et entendue. Chaque situation amenée par les consultants se dessine sur une ample palette entre souffrance et demande.

**Ainsi, la demande est parfois encore délicate et fragile, c'est pourquoi Trajectoires offre un espace de réflexion et de préparation sans engagement.**

#### Accompagner le processus

C'est avant tout **autour de la rencontre** que le processus se déroule.

Il s'agit d'accueillir la personne selon sa propre cadence. Il nous importe de nous adapter au rythme de la demande du sujet. Les mouvements ambivalents et les craintes qui accompagnent toute demande d'aide sont souvent associés aux difficultés que rencontrent les consultants dans leur vie. La prise en compte de celles-ci permet parfois de faire croître des demandes encore fragiles et d'éviter des ruptures précoces.

**Trajectoires développe et tient à jour un large répertoire détaillé avec des psychologues et psychiatres spécialisés en psychothérapie et actifs dans la collaboration.** Ils proposent des délais raisonnables pour recevoir les consultants. Au cours du deuxième entretien, un temps est donné pour expliquer au consultant le choix des psychothérapeutes et leur approche en fonction de la problématique amenée, en précisant en quoi la psychothérapie pourra lui être bénéfique. L'association est donc en mesure d'orienter de manière adéquate, lors du deuxième entretien, toute demande vers la bonne démarche psychothérapeutique et le bon professionnel.

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

Nb total des demandes	N439
Consultants	338
Professionnels de la santé et du social	101

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

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 (public et professionnels)

Elle comprend l'accueil téléphonique, l'information, le travail préliminaire autour de la demande vers une psychothérapie et la prise de rendez-vous pour un premier entretien. A ce stade, nous offrons une informa-



«Trajectoires m'a permis de prendre conscience que j'avais besoin de voir quelqu'un pour parler... Passer le cap de la première fois...»

«Trajectoires m'a procuré un choix de psychothérapeutes de manière très professionnelle. En fonction de mon problème, j'ai apprécié le prix du rendez-vous en fonction de mon revenu.»

tion transparente sur la psychothérapie (les formes et modalités des psychothérapies, leurs coûts, leurs modes de remboursement). Il s'agit de démystifier, lever les aprioris et rendre une démarche psychothérapeutique accessible.

**L'information gratuite pour tous représente 25% de l'activité à Trajectoires.**

## Prestations de Trajectoires auprès des consultants

**Qui sont les consultants**



La part des hommes qui fait une demande continue d'augmenter depuis trois ans (en 2010, 29%).

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

Type de demandes des consultants	N338
Vers un premier entretien d'orientation	91%
Information gratuite sur le «monde psy»	9%

## Plus de 90% des prises de contact (accueil téléphonique) débouchent sur une demande d'entretien d'orientation.

Lors de cette étape cruciale, la psychologue répond souvent à une situation douloureuse, de crise et crée les conditions propices à la 1<sup>ère</sup> rencontre.

## Entretiens d'orientation

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

Entretiens d'orientation en 2013	
Entretiens d'orientation effectués	359
Orientations personnalisées vers une liste de psychothérapeutes et/ou consultations spécifiques	175

Cette année, **359 entretiens d'orientations** ont eu lieu afin d'aider les personnes à faire le point sur leur situation et vulnérabilités et d'évaluer leurs besoins. C'est un chiffre en constante augmentation. Depuis l'ouverture de la structure en 2007, pas moins de **1761 entretiens** ont été effectués.

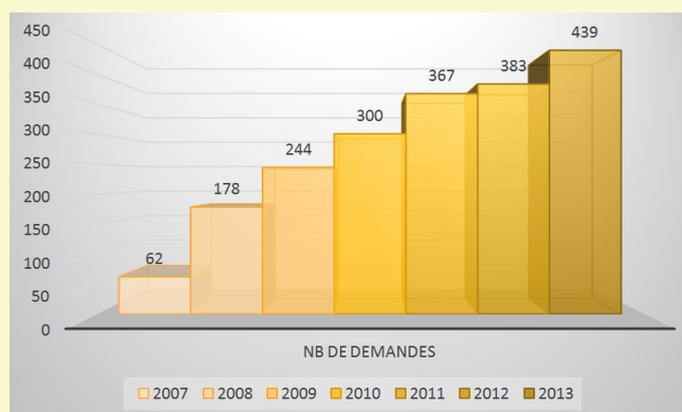
**175 orientations personnalisées ont été transmises**, garantissant un délai d'attente raisonnable vers une liste choisie de maximum trois psychothérapeutes/associations qualifiés.

## Les problématiques rencontrées

- **Le franchissement d'étapes de vie:** puberté, jeune adulte, mariage, parentalité, décennies, retraite.

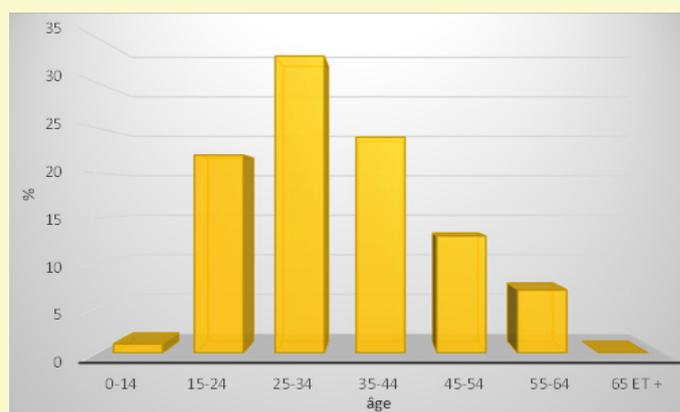
- **Les difficultés relationnelles familiales**, notamment: conflits intergénérationnels, questions sur sa propre enfance, famille monoparentale avec isolement et précarité, abus sexuel et de pouvoir, violence intrafamiliale, conséquences de la séparation pour les enfants, trouver sa place dans la famille recomposée, sens de l'échec scolaire.
- **Les difficultés de couple**, notamment: peine à s'investir dans une relation affective ou dans la durée, conflits et crises, jalousie, infidélité, violence, sexualité, ruptures et leurs conséquences émotionnelles, choix de l'orientation sexuelle, coming-out.
- **Les difficultés de formation et professionnelles**, notamment: difficulté d'intégration, échec à l'examen, choix d'une profession et de son avenir, réinsertion professionnelle, épuisement, mobbing, harcèlement, conflits avec les collègues.
- **Les difficultés sociales et financières qui pèsent sur la santé psychique:** marginalisation ou désocialisation, isolement et précarité, dettes.
- **La maladie physique**, notamment: troubles psychosomatiques et douleur, conséquences des maladies chroniques et invalidantes.
- **Egalement:** 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, questionnement des proches aidants.

**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**



«Merci à votre association pour les conseils prodigués, votre écoute et de permettre à des personnes dans la souffrance et l'inconnu d'avoir une orientation dans le domaine de la psychothérapie.»

«Trajectoires m'a beaucoup aidé et a répondu à mes questions dans les plus brefs délais. Ils font preuve d'une grande disponibilité et d'une écoute appréciée.»

«Trajectoires m'a permis d'entreprendre une psychothérapie qui a résolu mon problème et m'a ouvert les yeux sur des erreurs que je faisais à répétition. Trajectoires est très utile pour faire un premier pas.»

## 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 en 2012. Taux de réponses : 29%.

Satisfaction des entretiens à Trajectoires ?	92%
Utilisation de la liste des psys, transmise en fonction des besoins ?	87%
Une démarche psychothérapeutique est en cours (ou terminée) ?	92%

**Les résultats montrent une stabilité de la qualité des entretiens d'orientation, avec une bonne adéquation entre les besoins des consultants et la liste choisie des psychothérapeutes.**

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

En 2013, dans le cadre du partenariat entre Trajectoires et l'Hospice Général, les demandes provenant de ses différents services (CAS, Point Jeunes, RMCAS, SRP) augmentent vers un nouveau rythme de croisière (un tiers des demandes). L'information de l'existence de Trajectoires est maintenant transmise parmi l'ensemble des professionnels au sein de l'HG.

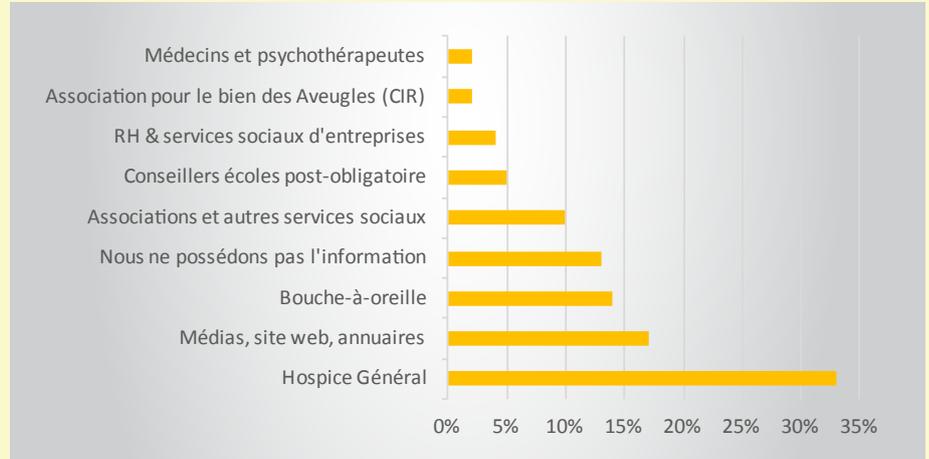
Les médias et le bouche-à-oreille rassemblent un autre 30% des demandes.

Les «associations et autres services sociaux» comprennent les services sociaux des Communes, l'AI, le Service de Protection des Mineurs, l'AGPsy, Dialogai, VIA, Stop Suicide, les EPI, Réalise, Pro Mente Sana ainsi que d'autres partenaires.



Trajectoires se propose de rencontrer 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,

## Graph 3. Sources de contact



de tisser ou enrichir des collaborations spécifiques.

Les équipes partenaires rencontrées en 2013 dans le cadre du [café]  Réseau sont les suivantes :

- Association Pluriels
- Stop Suicide
- Découvrir
- Service Social de la Commune de Vernier
- Mercuri Urval
- ORIF Vernier
- Ente 15 et 20 assistants sociaux de l'Hospice Général
- L'Institut de Médecine Sociale et Préventive (IMSP) de Zürich, dans le cadre d'un rapport pour Blues Out (Dialogai)
- Des psychologues conseillères en orientation de l'OFPC

## 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 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	152 psys	
Psychologues-psychothérapeutes	77%	117
dont 56 psychologues-psychothérapeutes en délégation*	48%	56
Psychiatres-psychothérapeutes	23%	34

\*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.

**En 2013, une quinzaine de psychothérapeutes ont rejoint notre répertoire.**

**Les approches théoriques représentées sont les suivantes :**

Psychanalytique (freudienne, jungienne et Baudoin)	39%
Combinaison systémique et psychanalytique	18%
Systémique	16%
Combinaison entre différentes approches par 2 ou 3 : Systémique/ TCC /Psychanalyt./ Humanistes	11%
Thérapie cognitivo-comportementale	9%
Humanistes :	
- Gestalt-thérapie	
- Analyse transactionnelle	
- Thérapie centrée sur la personne	7%

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, LGBT, migration, deuil, dépendances, violence-traumatismes, psychosomatique, burn-out/mobbing, médiation).

## Perspectives 2014-2015

L'**Adaptation de la structure à l'augmentation des demandes et entretiens d'orientations** n'a pu encore se concrétiser en 2013 faute de ressources financières et devient essentielle en 2014 :

- Aménagement de nouveaux locaux, création d'un poste administratif et ajustement des salaires des psychologues de l'équipe.
- La Fondation Hans Wilsdorf sera prête à nous soutenir pour le système informatique lors de notre aménagement dans d'autres locaux.
- Augmentation du fonds de solidarité et nouveaux contrats de prestations, pour permettre davantage d'accessibilité aux intéressés.

**Développement de la coopération avec le réseau social, éducatif et entrepreneurial** : Trajectoires développe le projet de **groupes d'intervisions** avec certains partenaires afin de les sensibiliser à l'accueil de la souffrance de l'autre, de permettre une première transformation de cette souffrance en une ébauche de demande, de perfectionner une attitude professionnelle permettant d'amener subtilement vers une démarche psychothérapeutique ou vers Trajectoires. Des **bons de consultations** à l'adresse des entreprises pour leurs employés vont être mis à disposition.

**Consolidation des partenariats** avec l'Hospice Général et l'Association pour

## Pertes et Profits 2013

RECETTES		CHARGES	
Entretiens d'orientation	20'611,45	Frais en personnel	45'387,35
Prestations pour l'HG	8'190,00	Loyer	8'160,00
Prestations pour ABA	1'485,00	Frais de communication	7'763,95
Cotisations membres	9'220,00	Frais administratifs	2'351,40
Dons privés	1'150,00	Amortissement	335,50
Subventions	13'200,00		
Locations à des tiers	2'448,00	<b>Total charges</b>	<b>63'998,20</b>
Intérêts créanciers	19,75		
<b>Total recettes</b>	<b>56'324,20</b>	<b>Résultat de l'exercice</b>	<b>-7'674,00</b>

le Bien des Aveugles auprès de laquelle Trajectoires dispose d'une Antenne.

**Développement du site internet** pour mieux répondre aux questions sur le monde de la psychologie et son fonctionnement à Genève.

## L'Equipe 2013-2014

- Nino Rizzo, psychologue-psychothérapeute FSP, directeur clinique
- Sandra Solai, psychologue-psychothérapeute FSP, coordinatrice
- Soledad Mariné, psychologue-psychothérapeute FSP (jusqu'en juin 2013)
- Isabelle Uny, psychologue-psychothérapeute FSP (jusqu'en février 2014)
- Nicole Picard, psychologue FSP (dès juin 2013)
- Nadine Fuchs-Carreras, psychologue FSP-psychothérapeute (dès mars 2014)

Nous tenons à remercier particulièrement nos 4 superviseurs : Nino Rizzo, Benoît Reverdin, Sylvie Monnier et Laurent Mammana qui offrent à l'équipe des supervisions de qualité selon leurs approches respectives.

**L'Association** compte 103 membres dont 5 associations.

## Le Comité

- Présidente : Sabine Chenevard, Psychologue, intervenante en protection de l'enfance
- Vice-Président & Recherche de parrainages : Jean Zufferey, Assistant social, thérapeute ASTHEFIS
- Trésorière : Céline Miserez, Psychologue
- Secrétaire & Café Réseau : Aida Guarin, Psychologue-psychothérapeute FSP
- Communication, Clémence Bidaud, Psychologue FSP- psychothérapeute
- Pierre Haenni, Psychologue-psychothérapeute FSP

Les vérificateurs des comptes :

- René Allemann (Cofinafi) et Jean-Marc Pucci

## Soutiens

Toute notre reconnaissance et gratitude s'adressent à l'ensemble de nos donateurs en 2013 :

- La BCGE
- Les Communes de Chêne-Bourg, Collonge-Bellerive, Dardagny, Grand-Saconnex, Meyrin, Onex et Plan-les Ouates.
- Nos membres cotisants
- Nos donateurs privés