

Point fort : Comment faciliter l'accès aux adolescents et tous jeunes adultes ?

« Ca va pas !!! Je vais pas aller voir un psy... c'est pour les fous et je suis pas dingue moi ! » « De toutes façons j'ai pas besoin, ça sert à rien et je peux me débrouiller tout seul.. » « Tu te rends compte, parler à un inconnu... non, je saurais pas quoi lui dire... et puis de toutes façons, j'ai mes amis pour ça... ! »

Voici les réactions les plus courantes que l'on entend lorsqu'on nous propose de consulter, et ce tant chez les adolescents que chez les adultes. Encore aujourd'hui, les jeunes ont des représentations négatives et imaginaires sur la psychothérapie.

Face à tous ces préjugés qui participent des réticences à envisager une psychothérapie ainsi que les changements qu'elle propose, **Trajectoires a pour mission de transmettre une image réelle et actuelle de la psychothérapie.**

A l'adolescence, ces moments difficiles sont quasiment inévitables. Entre la pression interne d'un corps et d'une identité qui se transforment d'un côté et la pression externe des parents et de la société pour devenir adulte de



l'autre, il y a de quoi perdre le nord... Nous le savons, l'adolescence est une étape sensible mais aussi un moment déterminant pour le développement de la personnalité.

Nous avons conscience de l'importance des rencontres et des réponses offertes aux jeunes à cette période clé. C'est pourquoi Trajectoires a, en 2015, renforcé son action pour accueillir au mieux ces demandes d'adolescents :

- * Nous **échangeons et orientons avec souplesse** vers diverses approches, individuelles, familiales, systémiques en fonction du jeune rencontré, de son âge, et du problème spécifique pour lequel il nous consulte.
- * Lorsqu'un adolescent en souffrance souhaite consulter sans le soutien de sa famille, il nous a paru nécessaire de soutenir cette demande émergente plus encore que n'importe quelle autre. Ainsi, **les adolescents peuvent venir consulter gratuitement à Trajectoires** grâce aux fonds récoltés en leur faveur.
- * **Trajectoires s'inscrit activement dans le réseau genevois pour les adolescents.** Nous sommes partenaire du dispositif aiRe d'Ado et nous avons poursuivi en 2015 notre col-

laboration avec des acteurs comme Point Jeune, le SPMI, les conseillers dans les écoles du post-obligatoires, VIA, les TSHM, l'AI, Tremplin jeune, ABA, Check Point, Stop Suicide.

En 2015, 39 jeunes entre 16 et 22 ans ont fait appel à Trajectoires sans l'intermédiaire ni le soutien financier de leurs parents. 20, soit la moitié d'entre eux sont allés au bout de la démarche et ont reçu une orientation vers une psychothérapie. Tous ont bénéficié du fonds gratuit ou de solidarité en leur faveur. 19 n'ont pas réussi à terminer la démarche ou ne sont jamais venus au 1er entretien. Pour cette raison, il s'agit de redoubler nos efforts d'information et de levée des aprioris en collaboration étroite avec le réseau des partenaires.

Information gratuite et entretiens d'orientation vers une démarche psychothérapeutique

Nombre total des demandes	625 (+20%)
Personnes consultantes	450
Professionnels du réseau	175

TRAJECTOIRES

Association à but non lucratif dont la mission est de :

- Faciliter l'accès à une démarche psychothérapeutique pour tout un chacun et ainsi prévenir les troubles psychiques ou y répondre le plus tôt possible.
- Reconnue d'utilité publique
- Parrainée par l'Association Genevoise des Psychologues (AGPsy)
- Adhère au « Réseau SantéPsychique Suisse »
- Soutient le projet national : « Dialogue sur la santé psychique »

«Parler de mes souffrances et épreuves a été difficile mais j'ai trouvé l'écoute et une orientation qui a eu pour moi l'écho de l'espérance.»

«Je n'avais jamais demandé d'aide, il me semble que je suis plus ouverte à cela aujourd'hui bien que j'aie souvent peur de me tromper et que je n'accorde que difficilement ma confiance.»

Information gratuite pour tous : public et professionnels

Elle comprend l'accueil téléphonique, 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 information 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.

Prestations auprès des professionnels de la santé

Types de demandes des professionnels	175
Collaboration de réseau	40%
Mise à jour du répertoire des psychothérapeutes	40%
Demande d'information sur les prestations	14%
Sur l'association	6%

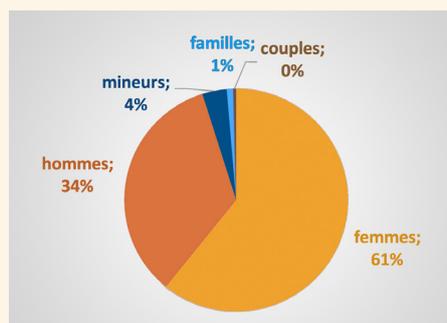
La collaboration de réseau comprend le passage de témoin en vue d'entretiens d'orientation, l'aide à l'indication de la psychothérapie, le développement des connexions avec les équipes du réseau.

Prestations auprès des personnes consultantes

Type de demandes des consultants	450
Vers un premier entretien d'orientation	86%
Information gratuite sur le « monde psy »	14%

86% des prises de contact 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^{ère} rencontre.

Qui sont les consultants ayant une demande



Entretiens d'orientation en 2015	
Un à deux entretiens d'orientation par consultant, voire trois.	
Entretiens d'orientation effectués	478 (+17%)
Orientations personnalisées vers une liste de psychothérapeutes	243 (+33%)

Les entretiens d'orientations aident les personnes à faire le point sur leur situation, vulnérabilités, ressources et à évaluer leurs besoins. Les orientations personnalisées transmises, garantissent un délai d'attente raisonnable vers une liste choisie de maximum trois psychothérapeutes/consultations qualifiés.

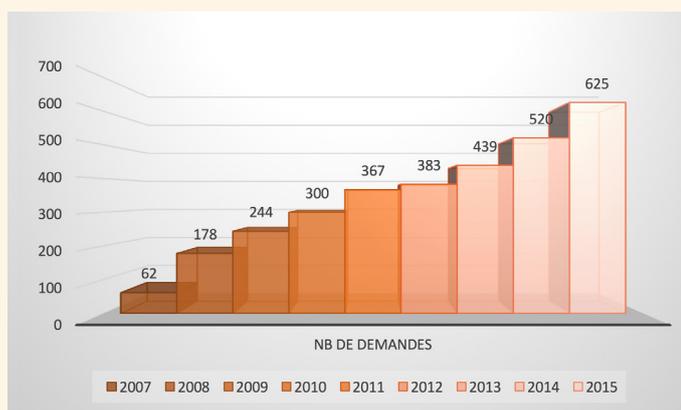
Feed-back des consultants

Nous questionnons chaque année 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 2014. Le taux de réponse est de 35%.

Satisfaction des entretiens à Trajectoires ?	98%
Utilisation de la liste des psys, transmise en fonction des besoins ?	81%
Une démarche psychothérapeutique est en cours (ou terminée) ?	91%

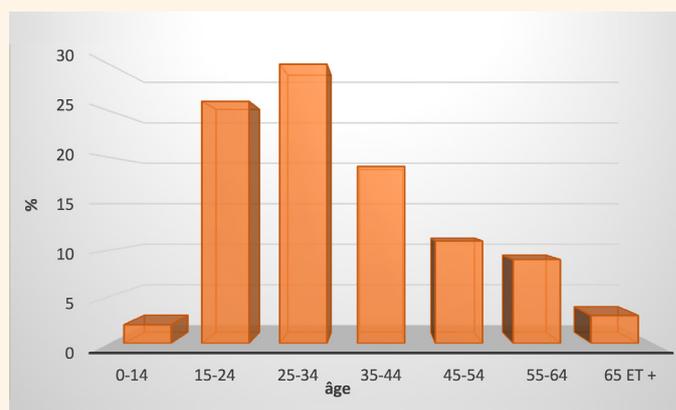
Les résultats montrent un taux de satisfaction général quasi unanime et une entrée dans une démarche psy optimale. La « liste des psys » n'est pas utilisée dans environ 20% des cas, mais cela n'empêche pas l'engagement dans une psychothérapie, même si elle a lieu par une voie différente, ainsi « l'effet Trajectoires » porte ses fruits. 9% n'ont pas entrepris une psychothérapie, notamment en raison de la difficulté de faire le

Evolution du nombre de demandes depuis 2007



Note : Trajectoires enregistre la croissance de demandes la plus élevée depuis son ouverture fin juin 2007.

Consultants par tranches d'âge en pourcent



Note : Les 15-34 ans représentent 55% des demandes

«J'ai bénéficié d'une écoute bienveillante, qui m'a permis d'apaiser le grand stress présent dans cette étape de ma vie.»

«Mon passage chez Trajectoires m'a été utile du fait des styles de thérapies et de psychothérapeutes proposés. L'association permet d'oser se lancer dans une démarche qui n'est pas forcément évidente.»

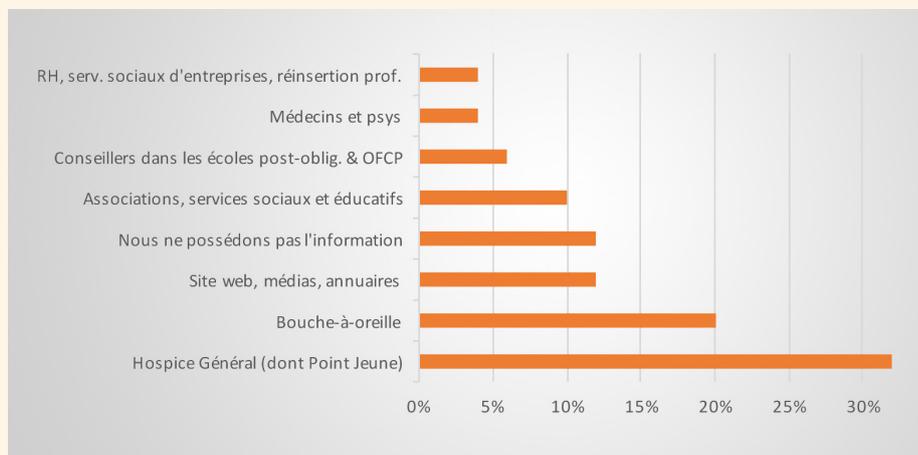
«Trajectoires a constitué pour moi le point de départ vers une nouvelle vie. J'ai chaudement recommandé l'association à de nombreuses personnes qui y ont trouvé une écoute et une aide adéquate.»

pas. Ces consultants qui ont donné leur nom sont recontactés afin de leur proposer un nouvel entretien gratuit pour leur permettre d'oser poursuivre le processus vers une psychothérapie.

Problématiques rencontrées

- **Le franchissement d'étapes de vie** : puberté, jeune adulte, mariage, parentalité, décennies, retraite.
- **Les difficultés relationnelles familiales** : conflits intergénérationnels, questions sur sa propre enfance, famille monoparentale, 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** : 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** : intégration dans un groupe, 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** : troubles psychosomatiques et douleurs, 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.

Comment les personnes consultantes ont connu notre association



Réseau

Trajectoires rencontre plusieurs fois par an des institutions, associations et structures des secteurs médico-psychosocial 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 dans le cadre du [café]  Réseau :

Pour les jeunes,

- **Le Biceps**, lieu de soutien psychologique pour les jeunes confrontés à la souffrance d'un parent
- **Le Refuge** (Dialogai), nouvel espace d'accueil et d'hébergement d'urgence pour jeunes LGBT
- **La Fondation Qualife**, qui permet à des jeunes sans qualification de construire un avenir professionnel

Le Relais, association de soutien aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques

Concernant les entreprises,

- Rencontre avec **le SSIE** (Service social inter-entreprise) en tant qu'**experts** pour nous conseiller sur l'élaboration du **principe des bons de consultation**.
- **RH Clinique de Carouge**, ainsi que **RH Banque Pictet**, en vue d'une collaboration à l'attention de leurs employés.

Communications et collaborations

Un nouveau site internet « www.trajectoires.ch » a été créé, plus interactif et répondant aux questions que se pose tout un chacun sur le monde de la psychologie.

Des rencontres sous forme d'interventions ont été initiées avec les psychothérapeutes du répertoire de Trajectoires. L'objectif est de mieux les connaître, leur style, compétences et qualités, afin d'affiner nos orientations et indications vers leurs pratiques. L'équipe les rencontre par groupes de 5 psychothérapeutes.

Trajectoires a participé à 4 évènements :

- Forum ouvert « comment mieux promouvoir la santé mentale à Genève ? » organisé par la DGS
- Journée sur « La collaboration entre travailleurs sociaux et services RH en entreprise » organisé par le SSIE et la HETS
- Rencontre avec les communes, organisée par la DGS sur le thème : « Promotion de la santé et prévention dans les communes » lors de laquelle Trajectoires s'est présentée
- Humagora 2015 (Philiass), plateforme d'échange et de dialogue citoyen visant à créer et à répliquer des partenariats entre les secteurs privé et non lucratif

... et **s'inscrit dans deux groupes de réflexion** initiés fin 2015 :

- « Groupe de travail en santé mentale » créé par la DGS, a pour mission de définir les besoins et priorités d'action futures du Canton en matière de promotion de la santé mentale et de prévention des troubles psychiques.
- « Think Tank AGPsy », groupe de réflexion dont l'objectif est d'aborder les problématiques actuelles de la profession de psychologue, et dessiner les contours de ce qu'elle sera dans le futur.

Guide des ressources

Il 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 d'attente, les modes de remboursement. Les psychologues et psychiatres ont un droit de pratique.
2. Mise à jour du **Répertoire des consultations et associations**

Répertoire des psychothérapeutes		162 psys
Psychologues-psychothérapeutes	79%	128
dont 63 psychologues-psychothérapeutes en délégation*	49%	63
Psychiatres-psychothérapeutes	21%	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.

Perspectives 2016-2017

- **Réduire les rdv manqués pour les entretiens d'orientation**, notamment avec les jeunes et les personnes en situation de précarité, travailler en amont avec les équipes en situation de repérage et dépistage précoce.
- Mise en place de collaborations avec

PERTES & PROFITS 2015			
RECETTES		CHARGES	
Subventions publiques		Frais en personnel	134 279,15
- Etat Genève	24 180,00	Frais de locaux	17 352,75
- Communes	14 300,00	Frais de communication	7 724,75
Soutiens financiers		Frais administration	4 176,00
- Famille Firmenich	20 000,00		
- BCGe	2 000,00	Mobilier et marchandises	995,00
- Fondation privée genevoise	9 075,15	Frais AG + Comité	1 394,20
Entretiens d'orientation		Fond de solidarité	6 955,00
- Plein tarif	21 060,00	Consultations adolescents	1 560,00
- Prestations pour l'HG	22 250,00		
- Prestations pour ABA	3 925,00	Réserve Rencontres avec psy	2 880,00
- Fond de solidarité	12 790,00		
- Consultations adolescents	1 560,00	Total charges	177 316,85
Cotisations membres	9 500,00		
Dons privés	900,00		
Locations tiers	2 693,95		
Réserve 2014 Site internet	6 000,00		
Réserve 2014 Secrétariat	3 500,00		
Indemnités compensation	1 535,35		
Total recettes	155 269,45	RÉSULTAT DE L'EXERCICE	-22 047,40

les **RH d'entreprises** à l'aide de bons de consultations gratuits et anonymes à l'attention des employés.

- **Accent sur le maintien de la qualité de nos prestations.** Notamment, garantir la prise de rendez-vous dans un délai d'une semaine, continuer à améliorer les partenariats avec les psychothérapeutes du répertoire ainsi qu'avec le réseau psychosocial. Favoriser l'accès aux sourds et malentendants.

Equipe 2015-2016 :

- Sandra Solai, psychologue, directrice
- Nino Rizzo, psychologue, référent clinique
- Nadine Fuchs-Carreras, psychologue
- Claire Russo, Psychologue
- Claudia Béhanzin, secrétaire

Nous tenons à remercier nos 4 superviseurs : N. Rizzo, B. Reverdin, S. Monnier et L. Mammana.

L'Association compte 99 membres dont 4 associations.

Comité 2015-2016

- Président : Jean Zufferey
- Vice-Présidente : Clémence Bidaud
- Trésorier : Richard Bonjour
- Café Réseau : Myriam Aissaoui et Aida Guarin
- Recherche de fonds: Nathalie Grimard

Vérificatrices des comptes:
Sophie Lochet et Céline Miserez

Soutiens

Toute notre reconnaissance et gratitude s'adressent à l'ensemble de nos donateurs en 2015 :

- En particulier la République et Canton de Genève, la Famille Firmenich, une fondation privée genevoise, la BCGE, les Communes de Bardonnex, Chêne-Bourg, Choulex, Collonge-Bellerive, Confignon, Grand-Saconnex, Jussy, Lancy, Meinier, Meyrin, Plan-les-Ouates, Russin et Veyrier.
- Nos membres cotisants.
- Nos donateurs privés.