

### EDITORIAL

#### Trajectoires développe sa mission d'«Information pour tous»

Trajectoires apporte depuis plusieurs années une information éclairée concernant les prises en charges psychothérapeutiques, afin de combattre les méconnaissances, préjugés et tabous entourant le monde «Psy».

L'association œuvre pour ces objectifs au travers de deux axes qui sont l'information directe au public et l'(in)formation aux professionnel-le-s du réseau santé social genevois.

L'année 2018 a permis la concrétisation d'un projet longtemps médité concernant ce deuxième axe. Trajectoires a, en effet, donné ses premières Interventions-Ateliers de sensibilisation adressés aux professionnel-le-s. L'Équipe de Trajectoires a pu constater l'importance de cette transmission de savoir concer-

nant la santé psychique, ses troubles et les moyens d'interventions psychothérapeutiques. Les équipes ayant bénéficié de ces séances ont pu être sensibilisées à ces thèmes et acquérir certains outils leur permettant à leur tour d'informer la population rencontrée sur leur lieu de travail afin de favoriser l'accès à la demande d'aide lorsque cette dernière est nécessaire.

En octobre, Trajectoires a pu poser les premières pierres à l'édifice d'une information allant au-devant du grand public. La participation au Salon Planète Santé, grâce au stand de la Direction Générale de la Santé, a permis aux thérapeutes de Trajectoires de se faire connaître du public et de répondre aux questions sur la psychothérapie à l'aide d'une petite brochure éditée pour l'événement. Nous avons pu constater l'intérêt du public et ses nombreuses questions en la matière. La petite brochure a eu un franc succès et l'association envisage une réédition afin de diffuser l'information de manière plus large.

Cette expérience nous conforte dans la nécessité d'informer la population genevoise, mais également de trouver les moyens afin que le message dédramatisant l'accès à la psychothérapie parvienne réellement jusqu'aux gens. Malgré de multiples moyens de communication à disposition et la diffusion plus fréquente de campagnes d'information sur le sujet, on constate que les représentations négatives en lien avec la maladie psychique et la psychothérapie n'évoluent que très peu et que les tabous restent bien ancrés.

À notre niveau et en fonction de nos ressources, nous sommes persuadés qu'afin de transformer les représentations défavorables à la demande d'aide, il est important de réfléchir à comment personnaliser l'information et la transmettre à travers un contact plus direct et humain permettant de démontrer que les «psy» ne sont pas une espèce à part et que de belles rencontres peuvent avoir lieu.



## Trajectoires

Dans les pays industrialisés, entre un tiers et la moitié des personnes touchées au niveau psychique restent sans traitement, parce que les maladies n'ont pas été diagnostiquées ou que les personnes ne sollicitent pas l'aide des professionnel-le-s.<sup>1</sup>

Le moment où survient la demande d'aide ainsi que le ou la professionnel-le à qui l'on s'adresse pour se faire aider sont décisifs pour les chances de guérison des maladies psychiques. Si les soins ne sont pas suffisants, les risques d'évolution clinique grave, de chronicité, de comorbidité, d'isolement social et de suicidalité augmentent.

Les principaux obstacles à l'accès aux soins sont la stigmatisation envers celles et ceux qui cherchent de l'aide, le fait que certaines personnes préfèrent (pensent devoir) régler leur problèmes seules, la croyance au non-fonctionnement du traitement, ainsi que des difficultés d'accessibilité et le coût financier.

Trajectoires est une association qui agit sur ces différents facteurs en :

- Proposant une information ciblée sur les troubles psychiques et la psychothérapie, afin de déstigmatiser ces derniers.
- Proposant un processus d'évaluation et d'orientation vers des soins adaptés.

## L'information pour tous

Les défis de la transmission de l'information en lien avec maladie psychique et la psychothérapie consistent à trouver un moyen d'atteindre réellement le public qui en a besoin autant qu'informer la population générale afin de faire diminuer les tabous et préjugés en lien avec le «monde psy».

## La stigmatisation

La stigmatisation et la discrimination envers les personnes souffrant de maladies mentales ont toujours existé et résistent aux changements. Elles s'associent à maladie elle-même comme obstacles à l'intégration sociale et à une bonne qualité de vie en ayant des conséquences négatives sur le rétablissement de la personne et sur le pronostic à long terme.<sup>2</sup>

Le terme «maladie mentale» est souvent associé à la «folie» dont les représentations en sont «des êtres anormaux, irresponsables, inconscients, exclus, peu guérissables, à soigner contre leur gré par médication et hospitalisation».<sup>3</sup>

Le degré de stigmatisation dépend du type de trouble et des représentations que la population en a par rapport à la dangerosité supposée, aux perspectives de rétablissement, à l'attribution de la faute et aux possibilités de se reprendre en main qui lui sont attribuées. La schizophrénie, l'alcoolisme et les toxicomanies sont donc perçus plus négativement.<sup>2</sup> On retrouve ici, à peu de choses près, la description du «fou» citée précédemment. Pourtant, il semble que, dans la plupart des cas, la stigmatisation ne serait pas uniquement liée à un manque de connaissance sur la maladie.

## La communication et la maladie psychique

On constate que les grandes campagnes de prévention raccourcies dans le temps et avec des objectifs et des auditoires très généraux ont un faible impact.<sup>4</sup> Elles n'atteignent effectivement pas les populations visées, mais celles qui sont déjà sensibilisées à la problématique.<sup>5</sup>

Des interventions éducatives aux objectifs bien définis et qui prennent en compte le pouvoir de certain-e-s agent-e-s pour leur effet «multiplicateur» (les professionnel-le-s de la santé et de la communica-

tion, les éducateur-trice-s, les agent-e-s sociaux-ales) sont plébiscitées.<sup>4</sup>

Accroître uniquement les connaissances ne semble pas suffisant pour changer les attitudes ou les comportements. Y associer une composante sociale directe (des rencontres sociales entre une partie de la population et les personnes atteintes) et indirecte (la sensibilisation des professionnel-le-s) paraît beaucoup plus efficace. Le côté complémentaire des rencontres interpersonnelles formelles et informelles semble également important.<sup>2</sup>

### Parler de troubles psychiques

- Cibler des populations spécifiques
- Favoriser les contacts interpersonnels
- Interventions éducatives aux objectifs bien définis
- Utiliser également des cadres informels
- Utiliser l'effet multiplicateur d'autres agent-e-s du santé-social

Jusqu'à présent Trajectoires participait à la transmission de l'information sur la psychothérapie par le biais de certains réseaux sociaux comme Facebook ou LinkedIn ou à travers le site internet de l'association. Le contact direct avec le public se faisait uniquement par le biais des réponses par mail ou téléphone. C'est donc aux gens de trouver l'information et de faire la démarche de contacter Trajectoires et cela filtre la population ayant accès à nos prestations.

Afin d'élargir l'impact de sa transmission d'information, Trajectoires a développé divers projets reprenant les facteurs décrits ci-dessus.

«Trajectoires m'a permis de me confier beaucoup plus en «profondeur» sans avoir peur d'être jugé (sic). Cela m'a apporté beaucoup.»  
(Femme, 16 ans)

### Ateliers de sensibilisation pour les professionnels santé-social

Le projet de transmettre des outils aux divers professionnel-le-s du réseau santé-social genevois pour qu'il-elle-s puissent identifier et aider les personnes ayant des difficultés psychologiques existait depuis un certain temps au sein de l'association.

En effet, dans diverses institutions, services publics ou autres associations, les professionnel-le-s doivent très souvent faire face à des gens présentant des difficultés psychiques. Il-elle-s se retrouvent souvent démunis lorsqu'il s'agit d'essayer de parler de ce thème et d'amener la personne à demander de l'aide.

Les obstacles les plus rapportés par les professionnel-le-s sont la honte de faire face à ce type de problématique, le fait de croire qu'une aide psychologique est réservée aux personnes les plus atteintes dans leur santé mentale (le fameux «je ne suis pas fou-folle») ou encore que «cela ne sert à rien».

### Ateliers de sensibilisation pour les professionnel-le-s santé-social

Ateliers «sur mesure» adaptés aux professionnel-le-s concerné-e-s :

- Comment identifier les difficultés psychiques
- Comment parler de difficultés psychiques et d'une aide thérapeutique

Trajectoires a donc proposé aux professionnel-le-s du réseau santé-social genevois des ateliers de sensibilisation sur les troubles psychiques et la psychothérapie pour dépasser les obstacles décrits ci-dessus. C'est ainsi que Trajectoires passe le relais à d'autres professionnel-le-s pour qu'à travers

cet effet «multiplicateur» on puisse atteindre ensemble certaines populations qui en ont besoin et qui ne viendraient pas chercher l'information ou l'aide d'elles-mêmes.

### Les séances d'information selon les publics cibles

Afin d'amener l'information auprès des personnes qui en ont besoin, il est nécessaire de cibler ces populations et de créer pour elles des messages personnalisés transmis à travers un contact direct et humain.

Trajectoires travaille donc sur un projet de séances d'information adaptées à divers publics selon leurs besoins et leurs particularités. Les personnes âgées et les «jeunes» (adolescent-e-s et jeunes adultes) semblent particulièrement vulnérables aux obstacles se dressant au travers du cheminement vers l'accès à une aide thérapeutique.

Atteindre directement ces populations là où elles se trouvent, comme des maisons de quartier, écoles ou EMS permettrait d'être sûr-e que l'information leur est bien parvenue. Pour que cela soit réellement efficace, il faut également s'assurer d'un contenu proche du public ciblé en utilisant ses codes et son langage.

Le temps nécessaire pour préparer ce type de séances correctement étant conséquent, aucune n'a encore eu lieu pour l'instant.

Toutefois, un premier essai plus global a été fait lors du passage de Trajectoires au salon Planète Santé du 7 octobre 2018 sur le stand de la DGS. Nous avons proposé une petite brochure de 12 questions sur la psychothérapie, tout cela présenté avec humour et dans un langage courant, loin du jargon psychologique. Ce projet a eu un réel succès lors du salon, mais également par la suite,

après de divers professionnel-le-s qui ont montré un grande envie de transmettre cette brochure aux populations rencontrées. Nous travaillons à une prochaine réédition.

### Brochure éditée pour le Salon Planète Santé 2018



### Processus d'orientation

#### Contexte

Genève est une des villes ayant la plus grande densité de «psy». Le fait qu'en Suisse, nous ayons une situation privilégiée où l'assurance de base prend en charge les frais, contrairement à d'autres pays, participe à ce phénomène.<sup>6</sup>

Toutefois, afin d'expliquer cette offre, il est également nécessaire de mettre en avant sa congruence avec les besoins réels de la population genevoise. Par exemple, Genève accueille une forte population de passage – travailleur-euse-s frontalier-ère-s, expatrié-e-s, migrant-e-s – pouvant être précarisée dans le sens où elle dispose d'un faible soutien familial ou social. Cette population, intégrée en apparence, peut être touchée par la solitude urbaine.<sup>6</sup>

On retrouve également une forte densité de personnes dans une situation socio-économique difficile qui se

«On m'a très bien accueillie et les informations transmises sur le système de santé en Suisse et les thérapies m'étaient très utiles.»  
(Femme, 32 ans)

retrouvent à l'assistance sociale ou encore les fameux «working-poor» (8% en Suisse). On imagine combien ce facteur peut peser sur le psychisme des personnes concernées.

De manière générale, les modes de vie urbains génèrent des conditions propices aux souffrances psychiques. En effet, la plupart des personnes doivent faire face à une importante pression sociale et de performance dans différents contextes, comme le travail ou la famille, ce qui laisse peu de place au bien-être personnel et à la préservation de sa santé psychique.

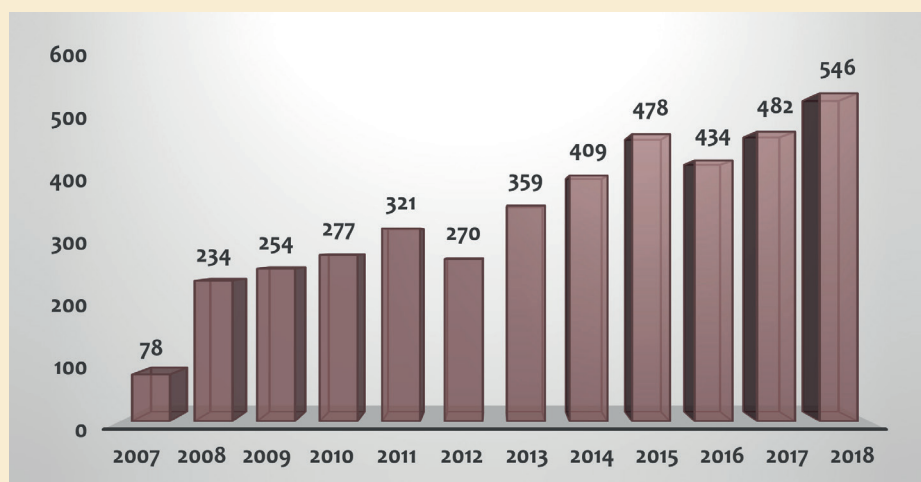
Par ailleurs, comme nous l'avons déjà mentionné précédemment, les représentations en lien avec la santé psychique sont souvent connotées négativement et les gens tardent ou n'osent pas demander de l'aide.

En effet, peu de personnes souffrant de troubles psychiques prennent contact avec un médecin, et la plupart s'adressent à un-e généraliste. Par conséquent, seul environ un quart des personnes atteintes de troubles psychiques bénéficie d'une aide professionnelle adaptée et axée sur la maladie psychique.<sup>1</sup>

Au vu de ce contexte, l'enjeu de taille reste aujourd'hui de permettre une accessibilité à des soins adaptés pour répondre aux besoins des personnes en souffrance psychique de manière adéquate et le plus rapidement possible. Cela permettrait d'éviter la péjoration des troubles et les impacts que cela peut avoir sur la vie de la personne, mais également sur la société.

En Suisse, selon une enquête de 2012, on observe que 5,4% de la population a été traitée pour des problèmes psychiques, les femmes (6,6%) un peu plus souvent que les hommes (4,2%). Ce sont les individus d'âge moyen (35-64 ans)

### Evolution du nombre d'entretiens donnés par l'équipe de Trajectoires



qui recourent le plus souvent à ce type de traitements (7,0%).<sup>1</sup>

### Entretiens d'orientation

En 2018, nous constatons une augmentation du nombre d'entretiens donnés par l'équipe de Trajectoires.

Nous remarquons une légère baisse du taux de premiers entretiens manqués par rapport à 2017, ce qui peut être expliqué par la plus grande stabilité du délai d'attente pour obtenir un rendez-vous à Trajectoires. En effet, l'engagement d'une nouvelle psychologue a permis de maintenir ce dernier autour de deux semaines maximum.

### Chiffres 2018

429 personnes «tout venant» ont contacté l'association

355 personnes (82,75%) ont demandé à prendre un 1er rendez-vous

Baisse (21,18% vs 25% en 2017) du nombre de premiers rendez-vous manqués ou annulés

Un total de 546 entretiens durant l'année 2018

### Population reçue à Trajectoires

Les personnes reçues pour la première fois en 2018 ont majoritairement demandé des consultations individuelles. Cette population se composait de 56% de femmes et 44% d'hommes (âge moyen de 34 ans pour les femmes; 37 ans pour les hommes). Trajectoires semble faire mieux que les consultations ordinaires avec une plus grande accessibilité aux hommes.

### Feedback des entretiens

Total questionnaires en retour	10,30%
Trajectoires a été utile	95,45%
A utilisé la liste de thérapeutes	95,45%
La liste était adéquate	90,47%
A commencé une thérapie	95,45%

Par ailleurs, nous constatons que le fonds de solidarité de l'association, permettant d'adapter les tarifs des entretiens au revenu des personnes nous consultant, a été beaucoup plus fortement sollicité cette année, avec un total de CHF 22'660.- pour 233 entretiens. Nous recevons beaucoup

«Je pense que votre service est important à plusieurs égards: Il permet de faire un premier pas dans une démarche personnelle, il rend la mise en place de cette démarche moins arbi-

traire en opérant une sélection et en attribuant déjà du sens à une première rencontre avec le ou la thérapeute. Il permet aussi de mettre en forme la demande. Il me semble que pour ces

raisons, Trajectoires peut, comme c'est le cas pour moi, renforcer, solidifier ou «sécuriser» la demande et ainsi la démarche thérapeutique elle-même.» (Homme 42 ans)

de personnes ayant peu de moyens et la barrière financière peut démotiver à faire ce premier pas dans le monde de la psychothérapie. L'équipe, cette année,

semble avoir été d'autant plus sensible à cet aspect, ce qui a sans doute participé à l'augmentation du nombre total d'entretiens.

### L'ÉQUIPE 2018 (1,6 postes)

#### Fabienne Talenti

Directrice Psychologue  
Spécialiste en Psychothérapie FSP

#### Nadine Fuchs-Carreras

Psychologue Spécialiste  
en Psychothérapie FSP

#### Alicia Segui

Secrétaire coordinatrice

#### Sandra Carlucci

Psychologue FSP

#### Nadia Leuzzi-Boaretto

Psychologue FSP

### ORGANE DE RÉVISION

#### Nathalie Grimard

Vérificatrice aux comptes

#### Aida Guarin

Vérificatrice aux comptes

### COMITÉ 2018-2019

#### Jean Zufferey

Président

#### Clémence Bidaud

Vice-Présidente

#### Andrea Malhstein

Trésorière

#### Kornel Malhstein

Trésorier suppléant

#### Diane Sulliger

Recherche de fonds

#### Myriam Aïssaoui

Membre du comité

#### Maurine Junod

Membre du comité

#### Elena Doudenkova

Membre du comité

En 2018, Trajectoires c'est aussi :

- **9 rencontres avec des professionnel-le-s du réseau santé-social** de Genève en vue d'une collaboration rapprochée (Dialogai, Association Co'Errance, Resiliam, SOS enfants, Amivie, NW consulting, Shake Consulting, Centre médical des Acacias)
- **6 rencontres**, en petits groupes, avec les psychothérapeutes de notre répertoire
- Présentation d'un atelier «Trajectoires, un acteur dans le système de santé» au Colloque «Évolution sociétale et systémique», Association genevoise de thérapies familiales (AGTF)
- La création d'un nouveau logiciel regroupant les activités de l'équipe afin d'en améliorer les performances
- La mise à jour et le renouvellement de notre répertoire de psychothérapeutes.
- La célébration des 10 ans de l'association, avec le concours de l'excellent traiteur de l'ORIF et l'animation proposée par le Théâtre-atelier de l'association Co'errance. (Photos et discours <http://trajectoires.ch/actualites>)

1. Daniela Schuler, Alexandre Tuch, Nathalie Buscher, Paul Camenzind «La santé psychique en Suisse: Monitoring 2016» OBSAN Rapport 72, 2017
2. STUART H., «Stigmatisation. Leçons tirées des programmes visant sa diminution» in Santé mentale au Québec, 2003, Vol. 28, N°1, pp. 54 – 72. Récupéré de <https://www.erudit.org/fr/revues/smq/2003-v28-n1-smq539/006981ar.pdf>
3. ROELANDT J.-L. et al., «Représentations sociales du «fou», du «malade mental» et du «dépressif» dans la population générale en France» in L'Encéphale, 2010, Supplément 1 au N°3, pp. 7 – 13. Récupéré de [www.em-consulte.com/produit/ENCEP](http://www.em-consulte.com/produit/ENCEP)
4. (LOPEZ M., «Moyens de communication, stigmatisation et discrimination en santé mentale: éléments pour une stratégie raisonnable» in L'information psychiatrique, 2007/10, Vol.83, pp. 193 – 799. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2007-10-page-793.htm>
5. ROMEYER H., & MOKTEFI A., «Pour une approche interdisciplinaire de la prévention» in Communication & Langages, 2013/2, N°176, pp. 33 – 47. Récupéré de <https://www.cairn.info/revue-communication-et-langages1-2013-2-page-33.htm?contenu=resume>
6. «Les problèmes psychiques touchent davantage les Genevois», TDG 28.07.2016, Récupéré de <https://www.tdg.ch/geneve/actu-genevoise/problemes-psychiques-touchent-davantage-genevois/story/19638204>

Trajectoires est une association à but non lucratif et reconnue d'utilité publique dont le siège est à Genève. Elle est exonérée d'impôts depuis 2006. Le comité répond de la gestion de l'association qui est contractuellement engagée à l'égard des tiers par la signature conjointe d'un membre du Comité avec le ou la Président-e ou le ou la Vice-Président-e.

## Remerciements

Toute notre reconnaissance et gratitude s'adressent à l'ensemble de nos donateurs et donatrices en 2018 :

- La Fondation Philanthropique Famille Firmenich, la Fondation Coromandel, la BCGE, la Fondation Baur, la Fondation Assura, la Fondation Ernst Göhner et un donateur anonyme.
- Les Communes de Bardonnex, Chêne-Bougeries, Chêne-Bourg, Collex-Bossy, Collonge-Bellerive, Meinier, Meyrin, Onex, Plan-les-Ouates, Russin, Thônex, et Vandoeuvres.
- Nos donateurs et donatrices privé-e-s et nos membres cotisant-e-s.

Nous remercions également chaleureusement :

- Nos partenaires: ABA CIR, l'Hospice Général, Dialogai et l'ORIF ;
- Les psychothérapeutes de notre répertoire, sans qui notre mission d'orientation ne serait tout simplement pas possible ;
- Tous les membres du réseau santé-social de Genève avec qui nous avons pu collaborer cette année et qui nous côtoient dans notre mission d'aide à la population genevoise ;
- Et Monsieur Philippe Ryf, notre informaticien, qui nous a concocté un logiciel sur mesure.

## PERTES & PROFITS 2018

PRODUITS		CHARGES	
<b>FINANCEMENT EXTERNE</b>	<b>136 440,00</b>	<b>Charges matières/ marchandises/services</b>	<b>4 188,85</b>
<b>Subventions publiques</b>		<b>Charges de personnel</b>	151 346,75
- Etat Genève	50 330,00	<b>Charges de locaux</b>	15 405,10
- Communes	14 110,00	<b>Charges associatives</b>	25 086,97
<b>Soutiens financiers privés</b>		- Comité, AG, autre	188,20
- Famille Firmenich	10 000,00	- Consultations fonds solidarité offertes	17 910,00
- BCGe	2 000,00	- Consultations adolescents offertes	4 200,00
- Fondation Coromandel	5 000,00	- Frais 10ème anniversaire	2 788,77
- Donateur anonyme	5 000,00	<b>Matériel</b>	187,70
- Donateur anonyme	5 000,00	<b>Charges administration et informatique</b>	3 824,32
- Fondation Baur	10 000,00	<b>Communication</b>	1 103,63
- Ernst Göhner	15 000,00		
- Fondation Assura	10 000,00		
<b>FINANCEMENT INTERNE</b>	<b>102 487,00</b>	<b>Résultat financier</b>	188,15
- Consultations encaissées	72 747,00	<b>Amortissements</b>	61,45
- Fonds de solidarité	22 110,00	<b>Charges exceptionnelles</b>	
- Cotisations et dons	7 630,00	- Différence de caisse	-0,8
- Autres produits	188,15		
<b>Total produits</b>	<b>224 115,15</b>	<b>Total charges</b>	<b>201 392,12</b>
<b>DIFFERENCE DE L'EXERCICE</b>	<b>22 723,03</b>		

Nous tenons finalement à adresser un grand merci à nos superviseurs, Nino Rizzo, Benoît Reverdin, et Laurent Mammana qui proposent à notre équipe de psychologues des supervisions de qualité selon leurs approches respectives.

Avec le soutien de :

