



Fiche d'information pour les rencontres au sein du quartier

Introduction

Dans chaque quartier, cohabite une variété de personnes différentes qui ont plus ou moins à voir les unes avec les autres. Ce sont les résident·e·s, les concierges, les bailleurs et les bailleuses, les propriétaires ainsi que les personnes impliquées dans l'association de quartier ou d'autres groupements d'intérêt. Ils-elles se rencontrent soit dans la cage d'escalier, dans les pièces communes, dans la rue ou dans le magasin du quartier. Ils-elles parlent de la météo ou discutent de sujets concernant le quartier et la cohabitation.

De nombreuses personnes vivent une crise psychique à un moment donné de leur vie. Ces contraintes peuvent disparaître ou persister. Dans chaque quartier, vivent des personnes atteintes de troubles psychiques plus ou moins permanents. Les informations suivantes donnent un bref aperçu des principaux troubles psychiques et de leur impact sur la vie quotidienne. Des indications et des conseils pour la rencontre sont donnés par la suite.

Sélection de troubles psychiques

Tout trouble de nature physique ou psychique se manifeste de manière tout à fait individuelle. En cas de trouble, la personne atteinte doit être traitée avec respect et considération. La personne atteinte est l'experte de son trouble. Les troubles de l'addiction et de la dépendance, les peurs et les compulsions, la dépression et les tendances suicidaires, le trouble bipolaire, la psychose et la schizophrénie ainsi que le borderline sont brièvement présentés ci-dessous. Des informations plus détaillées sur les différents troubles sont disponibles sur le site internet de *pro mente sana*¹.

Troubles de l'addiction et de la dépendance

Presque tous les comportements humains peuvent devenir addictifs². Les comportements addictifs problématiques perturbent la vie quotidienne et ont un impact négatif sur les performances, les finances et l'environnement social. La dépendance au jeu et l'achat compulsif sont des exemples d'addiction comportementale. Les dépendances liées aux substances sont, par exemple, la dépendance à l'alcool, au cannabis ou à l'héroïne.

Les **impacts sur la vie quotidienne** sont très personnels et varient en gravité selon les comportements addictifs. Voici des exemples de la façon dont une personne dépendante peut voir sa vie quotidienne affectée :

- Les activités professionnelles et de loisirs sont subordonnées à la dépendance.
- Le temps est principalement investi dans l'approvisionnement et la consommation.
- La dépendance affecte de manière négative la santé de la personne concernée.
- Des hallucinations et des délires peuvent survenir.

¹ <https://promentesana.ch/selbstbestimmt-genesen/psychische-krankheiten-a-z>

² ZAHW, Psychische Störungen einfach erklärt



Les personnes affectées par la dépendance vivent souvent de telle manière que les impacts sur la vie quotidienne sont à peine visibles. De nombreuses personnes affectées estiment que la manière dont elles gèrent leur dépendance est cohérente. D'autres se sont libérées de leur dépendance et ont renoncé à la consommation. En définitive, la consommation contrôlée ou accompagnée, dans laquelle le renoncement complet n'est pas l'objectif principal, est tout à fait possible pour beaucoup d'entre elles.

Peurs et compulsions

La peur est innée dans l'évolution. Elle nous alerte des dangers et assure notre survie³. Une peur incontrôlable et persistante déclenche une souffrance et a un impact négatif sur la vie quotidienne. Dans ce cas, on parle de trouble psychique. Les **impacts possibles sur la vie quotidienne** sont les suivants :

- Tension et inquiétude persistantes
- Crises de panique
- Peur non fondée dans des situations d'interaction sociale (p. ex., des foules de personnes)
- Forte envie de faire ou de penser certaines choses (action compulsive)
- Intensification de la peur en cas d'acte compulsif réprimé

Les peurs et les compulsions ne sont, à première vue, pas détectables. Elles deviennent visibles, par exemple, lorsque les personnes affectées subissent une crise de panique. Dans ce cas, donner une gorgée d'eau à la personne affectée peut aider. On peut également les encourager à respirer ensemble et lentement.

Dépression

La dépression survient lorsqu'une personne est apathique pendant une longue période et ressent des pensées négatives. Elle se sent désespérée, ce qui peut la conduire vers des pensées suicidaires. La dépression est un trouble courant qui n'a rien à voir avec des humeurs négatives ou un chagrin naturel. Voici les **impacts possibles de la dépression sur la vie quotidienne de la personne atteinte** :

- Négligence des tâches quotidiennes, des obligations et des loisirs
- Négligence des contacts sociaux
- Peur du quotidien et pensées négatives sur l'avenir
- Concentration décroissante et épuisement
- Manque d'intérêt et tristesse

Tendance suicidaire

Les pensées suicidaires peuvent se manifester quand quelqu'un vit une crise existentielle et qu'il·elle subit une sorte de « vision en tunnel »⁴. Dans de telles situations, des événements apparemment insignifiants peuvent déclencher une tentative de suicide. Il est donc important de faire part le plus tôt possible de ses pensées perturbantes. Le risque de suicide reste une situation exceptionnelle. Si une tendance suicidaire est suspectée, il est important d'agir rapidement et de parler à la personne. En règle générale, parler aide, soulage et redonne de la force.

Des informations sur le risque de suicide et la façon de traiter une personne atteinte sont fournies sur le site internet suivant : www.parler-peut-sauver.ch.

³ Pro Mente Sana, Psychische Krankheiten A-Z

⁴ Bundesamt für Gesundheit, Bundespublikationen, Bei Suizidgedanken: Reden kann retten; Informationen für Betroffene und Angehörige



La Main Tendue (24h/24) donne des conseils par téléphone aux personnes atteintes et sur la façon de traiter une personne aux tendances suicidaires : Téléphone : 143 ; E-mail et tchat : 143.ch

Maladie maniaco-dépressive

Lorsque les phases négatives et dépressives d'une personne se transforment sans interruption en phases positives et euphoriques, puis reviennent à la lassitude et à l'apathie, on parle de maladie maniaco-dépressive. Ce trouble est également appelé trouble bipolaire. L'alternance constante entre euphorie et dépression rend considérablement la vie quotidienne plus difficile à gérer. Concrètement, voici les **impacts connus sur la vie quotidienne** :

- Sautes d'humeur injustifiées et une humeur irritable
- Besoin d'être occupé·e et de parler
- Grande distractibilité et manque important de concentration
- Excès de confiance, comportement à risque accru et impulsivité
- Perte des inhibitions sociales
- Modification des modes de pensée

Psychose

La psychose est le terme générique désignant les troubles dans lesquels les personnes touchées perdent le contact avec la réalité. La schizophrénie peut en être une forme. Les personnes atteintes qui sont dans une phase psychotique ou schizophrène souffrent souvent de délires ou d'hallucinations et se perçoivent ou perçoivent le monde différemment. La perception modifiée de la réalité a un **impact significatif sur la vie quotidienne** de la personne atteinte :

- La personne semble « étrange » ou « ne plus être elle-même »⁵
- Réaction excessive inappropriée
- Apathie totale
- Les délires sont une réalité pour les personnes atteintes, et en tant que personne proche d'elles, vous devriez toujours garder cela à l'esprit.

Borderline

Le quotidien des personnes atteintes de borderline est souvent caractérisé par des instabilités émotionnelles et la peur d'être abandonnées. Elles agissent souvent de manière impulsive. Quelques **impacts sur la vie quotidienne** :

- Relations interpersonnelles instables
- Sautes d'humeur
- Mode de vie ou comportement autodestructeur
- Colère difficile à contrôler
- Orgueil

Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH)

Le TDAH est un trouble neurobiologique congénital⁶. En raison d'une perturbation des systèmes de transmission dans le cerveau, certaines informations sont traitées de manière insuffisante. Les facteurs environnementaux peuvent également favoriser le TDAH. On retrouve chez les personnes atteintes, des

⁵ ZAHW, Psychische Störungen einfach erklärt

⁶ Psychiatrie St. Gallen Nord, ADHS des Erwachsenenalters

enfants à partir de 7 ans ou des adultes. Les symptômes typiques du TDAH **impactant la vie quotidienne** sont :

- Distraction
- Hyperactivité
- Impulsivité
- Sautes d'humeur rapides
- Problèmes d'organisation dans différents domaines de la vie



Conseils pour les rencontres

Une grande variété de personnes d'horizons et d'histoires différentes se croisent dans un quartier. Des règles et des normes tacites et explicites s'appliquent à leurs rencontres, ce qui rend chaque quartier unique et intéressant. La coexistence humaine est exigeante et doit être continuellement cultivée et renégociée.

Chaque rencontre dans le quartier est ainsi perçue et vécue différemment. Rencontrer une personne atteinte de trouble psychique peut être éprouvant. Voici quelques conseils pour des rencontres réussies :

- Une rencontre doit toujours être appréciable et sur un pied d'égalité. Il faut offrir à son interlocuteur·trice une oreille attentive et montrer un véritable intérêt pour ses préoccupations. Une approche compréhensive est la meilleure condition préalable pour de nouvelles rencontres.
- En cas d'agression verbale, il est important de rester calme et de ne pas prendre l'offensive personnellement. Les réactions faciles sont : « Je suis très énervé·e. J'ai eu un peu peur sur le coup. » Ou : « Votre réaction me choque. Ça me fait même un peu peur. Se pourrait-il que vous éprouviez la même chose ? » En principe, il convient d'attendre que la situation se soit quelque peu calmée pour poser des questions. Elles ont souvent un effet amplificateur. Il est également important de veiller à votre propre sécurité.
- Il peut aussi arriver que l'autre personne ne montre aucune réaction. Par exemple, il n'y a pas de salutations ou de réponse. Dans ce cas, le comportement ne doit pas non plus être pris pour soi. Si vous souhaitez avoir une conversation avec la personne, il vaut mieux attendre une opportunité favorable. Voici, par exemple, une première approche correcte : « Nous nous croisons depuis longtemps. J'aimerais bien échanger avec vous. ».
- Pour les employé·e·s de l'administration immobilière, il est important que la vie privée de la personne atteinte soit respectée et préservée. La divulgation d'informations personnelles incombe toujours à la personne atteinte elle-même. Il peut arriver que quelqu'un ait besoin d'aide et que l'on doive solliciter une assistance supplémentaire. Dans la mesure du possible, il convient de demander à la personne atteinte l'aide dont elle a besoin dans cette situation. Cela peut être la police, l'APEA, un·e spécialiste ou un membre de la famille.
- Vous pouvez trouver sur internet des informations et des conseils par téléphone sur le traitement des personnes atteintes de troubles psychiques, par exemple chez Pro Mente Sana (<https://promentesana.ch/angebote/beratung/beratung-fuer-betroffene-nahestehende>) ou VASK Suisse (<https://www.vask.ch/de/Informationen/Die-Rolle-des-Angehorigen>).
- La police ou l'Autorité de protection de l'enfance et de l'adulte (APEA) doit être informée des situations incontrôlables ou dangereuses (p. ex., trouble du repos nocturne, mise en danger de soi-même ou des autres).



- Idéalement, les personnes atteintes de trouble psychique rédigent un aide-mémoire (plan d'action) pour les personnes en qui elles ont confiance. Il contient les instructions les plus importantes, les personnes à contacter et les numéros de téléphone en cas de situation de crise.

Éditeur

INSOS

Zieglerstrasse 53, 3007 Berne

Auteur-e-s

Dalia Schipper, Katharina Eiler, René Rüegg

Avec la collaboration de : Jürg Fassbind, Fabienne Schüpbach, Tatiana Hostettler

Citations

INSOS (2022), Fiche d'information pour les rencontres dans le quartier. Éd. : INSOS. Sur internet : insos.ch

Bibliographies

Von Bergen, Matthias & Eiler, Katharina (2021), Projet « Wohnen mit Vielfalt - Förderung von inklusivem sozialraumnahem Wohnraum für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung » : Rapport d'analyse et de besoins. Éd. : CURAVIVA Schweiz, INSOS Schweiz et vahs Schweiz. Berne : Haute école spécialisée bernoise (collection de contenu d'enquête sur la vie en autonomie).

Office fédéral de la santé publique (2021), En cas de pensées suicidaires : parler peut sauver, informations pour les personnes atteintes et les proches. Berne : OFSP. Sur internet : https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/14/1402EC7524F81EDC8DE5AEFB4518A520.pdf

Psychiatrie Saint-Gallen Nord (2022), TDAH chez l'adulte. Étourdi, irritable, impulsif et facilement distrait. Sur internet : <https://www.psgn.ch/diagnosen/persoenslichkeitsstoerungen-trauma-schmerz/adhs-des-erwachsenenalters.html>

von Wyl, Agnes & Sabatella, Filomena (s.d.), Les troubles psychiques expliqués simplement. Éd. : ZHAW, la Haute école des sciences appliquées de Zurich. Zurich : ZHAW. Sur internet : https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/Jugendliche_Psychische_Stoerungen.pdf

Renseignements/Informations

Sandra Picceni, collaboratrice spécialisée INSOS

E-Mail : info@insos.ch

© INSOS, 01.08.2022