



# Santé psychique

En Suisse, on ne fait pas de distinction entre santé physique et psychique. L'assurance de base paie les traitements effectués par les spécialistes aux personnes souffrant de maladies psychiques, ainsi que les séjours en clinique.

## Soutien et conseil

On trouve en Suisse des spécialistes qui peuvent aider en cas de situation personnelle ou familiale difficile. L'assurance de base paie le traitement des maladies psychiques auprès des spécialistes officiellement reconnus, tels que les psychiatres. Les séjours dans les cliniques sont également pris en charge. Toute personne qui rencontre des problèmes peut aussi s'adresser à un centre de consultation gratuit et confidentiel. Ainsi, la Main tendue conseille par téléphone, mail ou chat (téléphone: 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)). Les médecins de famille peuvent également apporter leur soutien. Lorsqu'une personne risque grandement de nuire à son intégrité ou à celle d'un tiers, il est nécessaire d'agir rapidement. La police est à disposition pour ces cas d'urgence (téléphone: 117).

## Enfants et adolescents

Le Service de psychiatrie pour les jeunes est gratuit. C'est un bon premier point de contact pour les adolescents rencontrant des problèmes psychiques. Les parents qui s'inquiètent pour leurs enfants peuvent également y avoir recours. Urgences enfants proposent une aide gratuite et confidentielle aux enfants et adolescents par téléphone, e-mail ou chat (téléphone: 147, [www.147.ch](http://www.147.ch)). Pour les urgences psychiatriques concernant les enfants et les adolescents, il est possible de se rendre aux adresses suivantes:

- Centre d'urgences NZKJP: ville de Berne et Berne-Mittelland; Haute-Argovie et Emmental; Oberland (téléphone: 031 932 88 44, 7j/7, 24h/24)
- Service ambulatoire de psychiatrie infantile et juvénile de Bienne, région de Bienne (téléphone: 032 328 66 99, du lundi au vendredi de 8h à 18h)
- Centre hospitalier de Bienne (téléphone: 032 324 24 24, 7j/7, de 8h à 18h).



## **Problèmes de dépendance**

En cas de problèmes liés à la dépendance, les centres de consultation en matière d'addiction proposent leur aide. Les permanences offrent un conseil et une prise en charge gratuits et confidentiels. Il est possible de contacter ces centres, même lorsqu'on s'inquiète pour des membres de la famille ou des proches. Les problèmes de dépendance n'englobent pas seulement la dépendance à l'alcool ou à la drogue. Les permanences conseillent également pour d'autres formes de dépendance telles que le jeu, les achats ou internet et en cas de troubles du comportement alimentaire. Les questions peuvent également être envoyées par e-mail.

## **Traumatisme**

Toute personne qui a vécu une expérience traumatisante et qui ne parvient pas s'en remettre devrait demander de l'aide. Les traumatismes peuvent entraîner des troubles psychiques graves. Outre les offres de consultation et de soutien pour les maladies et problèmes psychiques, il existe également des services ambulatoires spécialisés dans la prise en charge des personnes traumatisées par la guerre ou la torture.

## **Plus d'informations (liens, adresses, aide-mémoires, brochures)**

[www.hallo-bern.ch/fr/sante/sante-psychique](http://www.hallo-bern.ch/fr/sante/sante-psychique)