

## **Corona, le retour**

---

### **Soyons bienveillants avec nous-mêmes et les autres**

Comme un mauvais film, la pandémie persiste et signe un nouveau volet encore plus offensif que le premier, alors que l'original nous avait déjà fortement déplu... Mais comme tout mauvais film, nous savons qu'il sera un jour oublié et que de belles choses nous attendent aussi à l'avenir : retour aux salles de cinéma et de spectacle, retour aux activités de groupe, aux repas entre amis et célébrations, aux musées, magasins, etc.

Cet avenir nous le construisons aujourd'hui. Certes, avec beaucoup d'effort, dans la frustration et l'incertitude, dans la peur pour nos proches de tout âge, pour les professionnels exposés et pour les branches qui ont dû fermer, pour notre propre santé physique et mentale.

Mais nous en sommes capables, nous l'avons prouvé ! Comptabilisons sur les liens créés au printemps, sur ce que nous avons mis en place pour : *rester en contact, faire des activités chez soi, se tenir informé de manière saine, soutenir virtuellement celles et ceux qui sont en plus grand risque d'isolement, de solitude, d'exclusion.*

Bon nombre de communes sont en train de se réorganiser pour apporter des réponses adéquates à leurs habitants pendant cette 2<sup>e</sup> vague et les associations mettent tout en œuvre pour garder les liens avec leurs membres et bénéficiaires. N'hésitez pas à nous faire part de vos activités pour pouvoir les diffuser largement. A la PLATEFORME, nous reprendrons dès aujourd'hui nos points hebdo pour vous offrir une information (nous l'espérons) utile et compacte sur les actions et prestations du réseau. Aujourd'hui nous vous proposons un tour d'horizon sur la santé mentale.

Alors, soyons bienveillants avec nous-mêmes et avec les autres, pour pouvoir nous retrouver au plus vite et en bonne santé !

## **Prestations suspendues, maintenues et créées**

---

### **Restons mobilisé(e)s : prestations Membres et Observateurs PLATEFORME**

- Sur la page d'accueil de notre site, vous trouverez le tableau des prestations suspendues, maintenues et créées ad hoc ; ce tableau sera actualisé en continu et rappelé dans chaque hebdo.

[En savoir plus](#)

## **Santé mentale : réflexions sur une « crise dans la crise »**

---

### **minds lab : COVID et santé mentale – faits et chiffres**

- La pandémie est en train de faire émerger de nouveaux besoins pour la population, y compris, et de façon majeure, pour la santé mentale. La maladie, les mesures de protection, le semi-confinement ou les mises en quarantaine ont des impacts sur la santé mentale. Ces conséquences sont différentes en fonction de la population concernée.

[En savoir plus](#)

### **Détresse psychologique et Covid-19 : une crise dans la crise**

- Le Mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge a présenté le 6 octobre 2020 un nouveau rapport faisant état d'une augmentation de la détresse psychologique due à la pandémie.

[En savoir plus](#)

**2<sup>e</sup> vague - Hebdo #12  
(9.11.2020)**

**Rapport scientifique « Les 65 ans et plus au cœur de la crise COVID-19 »**

- La Haute école de travail social de Fribourg a organisé au printemps dernier une enquête auprès de 5'000 seniors de Suisse romande sur leur vécu de la crise COVID-19 et du confinement. Le rapport scientifique des professeurs Christian Maggiori et Maël Dif-Pradalier est maintenant disponible en intégralité et en accès libre.

[En savoir plus](#)

**Santé mentale : outils, soutiens et ressources psychologiques**

---

**minds : « c'est normal de se sentir dépassé.e! »**

- Au milieu de cet ouragan émotionnel et médiatique que nous vivons, il est donc plus que jamais essentiel de penser aussi à sa santé mentale. Voici quelques conseils qui peuvent aider à traverser les prochaines semaines.

[En savoir plus](#)

**FSP : Traverser le confinement et la quarantaine dans de bonnes conditions**

- La Fédération Suisse des Psychologues propose des informations sur la base de connaissances scientifiques, pour surmonter cette période difficile. Le principe de base est le suivant : chaque personne est différente et retiendra les recommandations qui correspondent à sa situation.

[En savoir plus](#)

**SantéPsy : comment prendre soin de sa santé mentale ?**

- SantéPsy propose des conseils pour préserver et promouvoir sa santé mentale malgré la crise sanitaire et le confinement.

[En savoir plus](#)

**Covidout.ch : préserver la santé mentale et développer les capacités d'adaptation**

- Covidout.ch propose gratuitement des outils personnalisés pour évaluer au quotidien son humeur, explorer différentes sphères (sommeil, nutrition, émotions...) et visualiser leurs évolutions au moyen de graphiques. L'objectif est de mieux comprendre et mieux gérer ses rythmes et ses comportements.

[En savoir plus](#)

**Trajectoires : liste de ressources psychologiques**

- L'Association Trajectoires dresse une liste des ressources psychologiques disponibles sur le canton de Genève pour surmonter la crise sanitaire actuelle.

[En savoir plus](#)

**La Main Tendue : appeler le 143**

- La Main Tendue de Genève est anonyme, compétente et ouverte 24h/24.

[En savoir plus](#)

**10 octobre 2020 : journée mondiale de la santé mentale**

- A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale, la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (CORAASP) diffuse un court métrage qui met en scène avec humour les ressources pour un « Kit de survie en santé mentale ».

[En savoir plus](#)

**2<sup>e</sup> vague - Hebdo #12  
(9.11.2020)**

**Swiss Corona Stress Study : nouvelle enquête dès le 11.11.2020**

- Une étude à grande échelle de L'Université de Bâle a mené au printemps une étude à grande échelle pour étudier les effets de la pandémie sur la santé en Suisse. Les résultats sont déjà disponibles et une 2<sup>e</sup> enquête virtuelle et anonyme en français, allemand et italien sera proposée le 11.11.2020.

[En savoir plus](#)

**« Comment vivre dans un monde incertain ? »**

---

Cultiver l'incertitude pour croître dans un environnement instable ? France Culture en parle avec Dorian Astor, philosophe nietzschéen à l'occasion de la parution de « La passion de l'incertitude » (Ed. de l'Observatoire, sep. 2020).

[Ecouter l'entretien](#)