

# profil

**TETE EN PIED  
FAUSSAIRES LITTERAIRES  
TIGNASSES  
...IL PLEUT BERGERE  
LE GAS DU SAC  
ROMS D'ICI**

# NE YAPMALI ?

Où trouver de l'aide? Et qui paie les traitements? Pro Mente Sana vient de sortir un petit manuel sur le sujet intitulé *Crise psychique – que faire?*, et disponible en français, italien, portugais, espagnol, albanais, serbo-croate-bosniaque et turc. Gratuit au 022-718 78 40 ou par [info@promentesana.org](mailto:info@promentesana.org).

Que faire? Simple passage à vide ou profonde crise psychique? Quand on a la santé mentale qui flanche, on se demande quels sont les facteurs favorisants ou déclenchants, et les symptômes qui devraient pousser à consulter.

# LUEURS

à 18h au 022-305 45 45.

Autre document utile qu'on peut se procurer chez Mente sana: *Maladies psychiques, petit guide juridique à l'usage des proches en Suisse romande*. Et, si jamais, depuis ce printemps, une hotline Dépression a été installée à Genève. Elle répond du lundi au vendredi de 14h

# DIAGNOSTIC

Qu'est-ce que ça veut dire, être normal? A-t-on le droit d'exiger des bébés "zéro défaut"? La question des diagnostics prénataux soulève de graves problèmes moraux, éthiques et sociétaux et sera débattue lors d'un café scientifique, le mercredi 10 novembre, de 18h à 19h30, à la Cafétéria du bâtiment principal de l'Université de Neuchâtel. L'entrée est libre. [www.unine.ch/cafescientifique](http://www.unine.ch/cafescientifique).

# INFO-HANDICAP

handicap passe par l'information, Pro Infirmis a élaboré [www.info-handicap.ch](http://www.info-handicap.ch), qui réunit tous les renseignements sur la thématique par région, domaine d'activité et type de déficience. Le portail facilite l'accès aux personnes rencontrant des difficultés visuelles ou motrices, et s'avère en outre fort précieux pour l'entourage.

Persuadée que renforcer l'autonomie des personnes en situation de

# ETOILE FILANTE

malades ou présentant une infirmité mentale ou physique, et y parvient le plus souvent. Il, elle, veut rencontrer une star, copiloter un bus postal ou encore monter sur un chameau? Pas de problème, [www.etoilefilante.ch](http://www.etoilefilante.ch) accourt.

Voilà une association qui tente de réaliser le rêve le plus cher des enfants

# COACHING

un coach. Sceptique? Et si vous goûtiez à une séance d'essai dans le cadre des Samedis du Coaching organisés à la Brasserie des Halles de l'Île à Genève chaque dernier samedi du mois, de 10h à 18h ... C'est gratuit et sans engagement. [www.coachinggeneve.ch](http://www.coachinggeneve.ch).

Pas toujours facile de changer de cap et/ou de se prendre en main tout(e) seul(e). Mais tournez-vous donc vers

# ALCOOQUIZZ

le top du top. Quand ce n'est pas de l'alcool fort... Cette habitude comporte pourtant de réels risques. En effet, un décès sur trois chez les hommes et un sur huit chez les femmes de 15 à 30 ans est dû à une consommation d'alcool abusive. Ces effrayantes statistiques ont conduit le service d'alcoologie du CHUV à réaliser le test Alcooquizz, qui permet à tout un chacun d'évaluer son comportement par rapport à la jolie bouteille et d'en connaître les éventuelles conséquences. [www.alcooquizz.ch](http://www.alcooquizz.ch).

Boire un maximum de bières le samedi soir représente, pour certains jeunes, le

# BOUCHONS

se le dise, ces articles sont 100% naturels et l'écorce du chêne-liège dont ils sont tirés met des lustres à se constituer.

Swisscork ([www.swisscork.ch](http://www.swisscork.ch) > recyclage) revalorise les bouchons de liège rescapés. Qu'on

# DE L'AIR!

On a beau les avoir désirés, les adorer... parfois on a besoin de poser ses bambins. Mais on n'a pas toujours des grands-parents sous la main, et un(e) baby-sitter, ça coûte cher. D'où les "bons de respiration" imaginés par la Croix-Rouge suisse. Grâce à ces derniers, les parents épuisés peuvent confier leur progéniture à une nounou pour un prix dérisoire. La CRS apporte ainsi non seulement une aide efficace aux intéressés, mais entend aussi sensibiliser les milieux professionnels au problème du stress parental. Le 17 novembre, elle organise d'ailleurs le symposium *Parents au bord de la crise de nerfs – risques et aides possibles*. [www.redcross.ch/bonsderespiration/](http://www.redcross.ch/bonsderespiration/)

Swisscork ([www.swisscork.ch](http://www.swisscork.ch) > recyclage) revalorise les bouchons de liège rescapés. Qu'on

