

1er congrès national des patients

Relever ensemble les défis de la santé psychique

Pour les personnes touchées, les proches, les professionnels et
les personnes intéressées



**14 et 15
sept. 2018**
Stade de Suisse
Berne

pro mente sana
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

 NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

 Berner
Fachhochschule

1er congrès national des patients

Relever ensemble les défis de la santé psychique

Échanges sur l'humour, la dépression, la numérisation mais aussi sur les psychotropes et le sport

Le congrès a une approche triologique. Les personnes touchées, les proches et les professionnels s'informent et échangent sur un pied d'égalité.

Bloc thématique #1

Humour et dépression

Willibald Ruch, Professeur à l'Université de Zurich, s'intéresse depuis des années au thème de l'humour. Ce dernier renforce la capacité de résistance de l'âme et constitue une technique très efficace de traitement des émotions. Aussi le célèbre médecin, psychothérapeute et auteur de best-sellers, le **Dr Christian Peter Dogs** («Gefühle sind keine Krankheit» / «Les sentiments ne sont pas une maladie») montre à ses patients par son exemple qu'il y a un moyen de sortir de l'anxiété et de la dépression.



Bloc thématique #2

Numérisation

L'auteur et blogueur allemand **Uwe Hauck** («Depression abzugeben» / «Se débarrasser de la dépression») a étudié la linguistique informatique et l'intelligence artificielle. Après une tentative de suicide, des séjours en clinique et des dépressions récurrentes, il a fait part de ses expériences en psychiatrie sur Twitter, ce qui a suscité un grand écho.



Bloc thématique #3

Psychotropes

Les antidépresseurs sont très répandus dans le traitement des dépressions, car ils sont faciles à employer et que leur efficacité est prouvée scientifiquement. Toutefois, de plus en plus de personnes touchées et de professionnels comme **Margereite Osterfeld** adoptent une position sceptique par rapport à leur usage. Les personnes touchées et les proches souhaitent une discussion ouverte sur des possibilités thérapeutiques dans lesquelles ils aient leur mot à dire et puissent explorer différentes voies.



Bloc thématique #4

Sport

Le thème du sport et des troubles psychiques est éclairé depuis deux perspectives: d'une part la pression dans le sport d'élite, qui peut conduire les sportifs à la dépression; d'autre part, l'intérêt du sport dans la gestion des tensions psychiques. **Ariella Kaeslin**, ancienne gymnaste artistique, fait part de son expérience du sport d'élite.



1er congrès national des patients
14 et 15 septembre 2018
Stade de Suisse, Berne

Consultez le programme détaillé et enregistrez-vous sur:

www.congres-des-patients.ch

