

Services d'assistance/soutien/secours en cas de crise pour adultes / 24h sur 24h

Auprès de votre médecin de famille ou de votre psychiatre, mais aussi auprès des services d'assistance/soutien/secours en cas de crise pour adultes / 24h sur 24h

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD), 3000 Bern
Notfälle/Sprechstunde Erwachsene Tel.: 031 632 88 11 (Murtenstr. 21)
Notfälle/Sprechstunde Erwachsene Tel.: 031 930 91 11 (Waldau)
www.gef.be.ch/upd

PZM Psychiatriezentrum Münsingen
3110 Münsingen, Tel.: 031 720 81 11, www.be.ch/pzm

Services psychiatriques Jura bernois – Bienne-Seeland (SPJBB)
2713 Bellelay, Tél.: 032 484 72 72

Privatlinik Meiringen
3860 Meiringen, Tel.: 033 972 81 11, www.pm-klinik.ch

Psychiatrische Dienste Thun
3600 Thun, Tel.: 033 226 47 00, www.psychiatriethun.ch

Regionalspital Emmental AG
Psychiatrischer Dienst
Standort 3400 Burgdorf, Tel.: 034 421 27 00
Standort 3550 Langnau, Tel.: 034 421 37 11, www.rs-e.ch

Psychiatrischer Dienst spitäler fmi ag
Spital Interlaken, 3800 Unterseen, Tel.: 033 826 25 00
www.spitalinterlaken.ch

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie SRO
4900 Langenthal, Tel.: 062 916 33 50, www.sro.ch

Privatlinik Wyss AG
3053 Münchenbuchsee, Tel.: 031 868 33 33,
031 337 80 60 (Salemhospital), www.privatlinik-wyss.ch

Ärztlicher Notfalldienst
Region Bern, Tel.: 0900 57 67 47, andere Regionen: siehe Telefonbuch

Ambulance, appel d'urgence: 144

Assistance/soutien/secours en cas de crise pour enfants et adolescents

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD): Regionale Kinder- und Jugendpsychiatrische Polykliniken
Tél. pendant la journée:
Bern: 031 633 41 41, Ittigen: 031 921 63 55, Köniz: 031 978 36 36, Interlaken: 033 826 04 14, Spiez: 031 635 99 00, Thun: 031 635 58 58, Burgdorf: 034 422 65 25, Langnau: 034 402 43 47, Langenthal: 062 922 35 35, Bienne: 032 328 66 99, Jura bernois: 032 493 27 78

Tél. la nuit, les week-ends, les jours fériés:
Bienne / Jura bernois: (à partir de 16 ans) 032 324 24 24, (jusqu'à 16 ans) 032 324 11 91
Ville et canton de Berne: 031 632 88 11

Partenaires de l'Alliance bernoise contre la dépression

Equilibrium – Verein zur Bewältigung von Depressionen
Tel.: 0848 143 144
www.depressionen.ch

Spitex Bern
Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern
3000 Bern 5, Tel.: 031 388 50 50
www.spitex-bern.ch

Conseils et offres pour personnes âgées

Pro Senectute Kanton Bern
3063 Ittigen, Tel.: 031 924 11 00
www.be.pro-senectute.ch

Pro Senectute Region Bern
3001 Bern, Tel.: 031 359 03 03
www.pro-senectute-regionbern.ch

Berner Gesundheit / Santé bernoise
Bern, Tel.: 031 370 70 70,
Emmental-Oberaargau-Burgdorf, Tel.: 034 427 70 70
Jura bernois-Seeland, Bienne, Tél.: 032 329 33 70/73 (f)
Oberland, Thun, Tel.: 033 225 44 00
www.bernergesundheits.ch

Pro Infirmis
Beratung für Menschen mit einer Behinderung / Conseil pour personnes avec un handicap
3000 Bern 14, Tel.: 031 387 55 65
www.proinfirmis.ch

Homosexuelle Arbeitsgruppe Bern HAB
3000 Bern, Tel.: 031 311 63 53
Di: 19-21 Uhr telefonische Beratung
Do: 18-19.30 Uhr persönliche und telefonische Beratung
www.gay-bern.ch

AvenirSocial Sektion Bern
3000 Bern 14, Tel.: 031 382 33 38
www.avenirsocial.ch

Autres points d'accueil

Centre hospitalier Bienne Tél.: 032 324 24 24

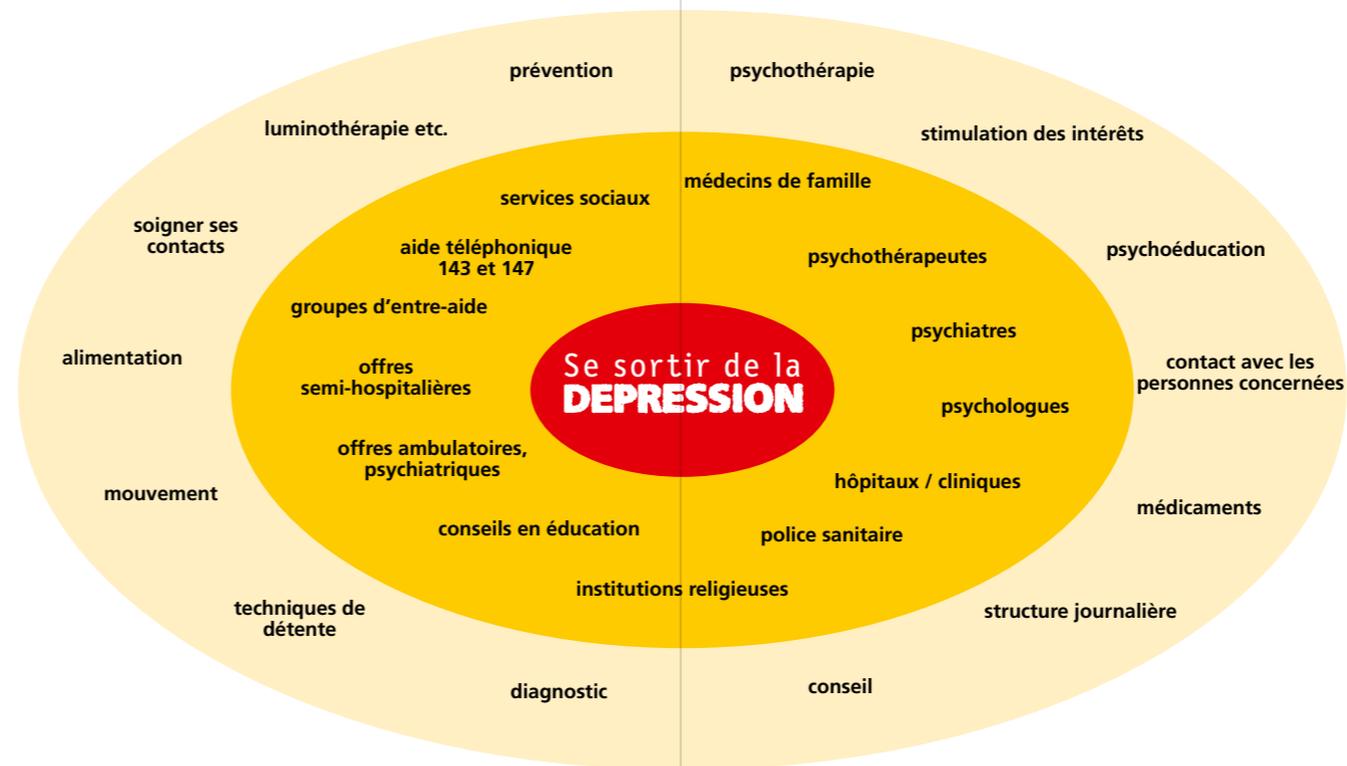
Service médical d'urgences Bienne Tél.: 0900 900 024

Services psychiatriques Bienne-Seeland – Jura Bernois (SPJBB)
Services ambulatoire et semi-hospitalier,
site de Bienne Tél.: 032 321 45 45

Service ambulatoire sites de Tavannes, Moutier, St-Imier
Tél.: 032 482 67 10

Services hospitaliers, site de Bellelay, Tél.: 032 484 72 72

Service pédopsychiatrique des services universitaires de Berne, sites de Bienne, Moutier, Tavannes, St-Imier
Tél.: 031 635 95 95



Autres adresses utiles

La Main tendue
3000 Berne, Tél.: 143, www.143.ch

«Telme» pour les adolescents
Aide téléphonique pour les enfants et les jeunes 147 / numéro gratuit et conseil par SMS pour les enfants et les adolescents: Tél.: 147, www.147.ch, www.tschau.ch

Résiste Association interjurassienne de prévention du suicide (Jura et Jura bernois)
Case postale 21, 2605 Sonceboz
www.resiste.ch, info@resiste.ch
Permanence téléphonique : 032 950 14 60 tous les jours ouvrables de 12h à 14h

PréSuiFri (Fribourg)
c/o CPP Chemin des Mazots 2, 1700 Fribourg
www.fr-preventionsuicide.ch, info@fr-preventionsuicide.ch
Tél.: 026 305 30 50

Parlons-en (Neuchâtel)
Case postale 2171, 2302 La Chaux-de-Fonds
www.suicide-parlons-en.ch, info@suicide-parlons-en.ch
Permanence téléphonique : 079 698 89 18 tous les mardis et jeudis de 16h à 19h

www.berner-buendnis-depression.ch
Geschäftsstelle BBGD, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60
Tel.: 031 930 91 11
sekretariat@berner-buendnis-depression.ch

Fotos: T. Hohenacker, B. Kleinheisterkamp, Bananastock, plainpicture, stockdisc Gestaltung: www.pool-x.de 07-2012

La **DEPRESSION** peut toucher chacun d'entre nous

Alliance contre la dépression berne **Offres d'entraide et d'adresses dans le canton de Berne**



La dépression peut toucher chacun d'entre nous

La dépression est une maladie très fréquente. Environ un quart de la population féminine et un huitième de la population masculine sont touchés par la dépression au cours de leur vie.

La dépression est donc une maladie comparable à toute autre pathologie pouvant se déclencher chez toute personne, comme par exemple une pneumonie.

Avant de se manifester, il est fréquent que la dépression s'insinue progressivement dans le quotidien. Dans bien des cas, le patient et le professionnel pensent d'abord à une maladie somatique.

La dépression est difficile à distinguer d'une mauvaise humeur passagère ou d'une crise existentielle. Un diagnostic précis peut être posé uniquement après une évaluation complète effectuée par un professionnel. Une dépression non reconnue et non traitée est source d'une grave souffrance, peut mettre la vie du patient en danger et, dans le pire des cas, pousser au suicide.

La dépression peut toucher chacun d'entre nous, indépendamment de son âge, de son sexe, de son milieu social et de sa profession.

La dépression a de multiples visages

Une dépression est souvent déclenchée par une épreuve particulière ou un événement grave, tel que la perte d'une personne aimée, une maladie, un surmenage continu, un déménagement, une naissance ou le départ des enfants.

Une dépression peut aussi nous «tomber dessus» soudainement. Certaines personnes ne souffrent que d'un seul épisode dépressif au cours de leur vie, il peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois dans leur vie. Chez d'autres, la dépression survient à intervalles réguliers ou cycliques, telle que la dépression saisonnière.

La dépression a de multiples visages et des symptômes différents. Ce n'est pas toujours l'humeur dépressive qui est prédominante. Chez certains patients, ce sont les troubles somatiques, les troubles du sommeil ou de la concentration qui prédominent. Chez d'autres, la dépression se manifeste par une perte d'intérêt et de motivation, une absence de plaisir ou encore une agitation intérieure constante. L'intérêt porté à la sexualité peut être diminué ou même complètement perdu. Les réactions les plus fréquentes sont une forte irritabilité, de l'agressivité, une consommation d'alcool excessive, l'usage de drogues ou de médicaments ou un comportement suicidaire.

La dépression a de multiples visages indépendamment de l'âge, du sexe, du milieu social et de la profession.

La dépression se traite

En général, les dépressions sont traitables et guérissables. Elles ne reflètent ni un déficit personnel ni un destin irréversible. Les traitements contre la dépression, tels que la psychothérapie et la thérapie médicamenteuse, se sont révélées être des méthodes très efficaces. A l'aide d'une psychothérapie et d'une psychoéducation, les personnes touchées acquièrent des stratégies afin de changer leur situation de vie, gérer leurs problèmes et pouvoir ainsi surmonter leur dépression. La diminution des pensées négatives (ruminations, pessimisme quant à l'avenir, idées suicidaires) et l'élaboration d'expériences positives sont très importantes. Lorsque les proches du patient comprennent que la dépression est une maladie sérieuse, ils peuvent, par leur soutien, grandement contribuer à sa guérison.

Nous savons aujourd'hui, grâce aux différentes recherches cliniques, que dans le cadre d'une dépression, des troubles du métabolisme du cerveau peuvent apparaître. La prescription d'un antidépresseur contribue à équilibrer la neurotransmission. Contrairement aux idées toutes faites, les antidépresseurs n'entraînent pas de dépendance et n'altèrent pas la personnalité. D'autres traitements efficaces contre la dépression existent, tels que la luminothérapie, la stimulation, l'art-thérapie, la musicothérapie, le sport et les thérapies de détente. Un traitement réussi demande du temps et de la patience.

La dépression se traite, indépendamment de l'âge, du sexe, du milieu social et de la profession.

Questionnaire

Seulement de mauvaise humeur
– ou dépressif ?

Cochez oui, si l'un des descriptifs suivants correspond à votre état depuis plus de deux semaines.

*oui non

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1. Humeur dépressive | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Diminution de l'intérêt et du plaisir pour des activités habituellement agréables | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Une réduction de l'énergie et/ou une augmentation de la fatigabilité et/ou une agitation psychomotrice | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Une diminution de l'estime et/ou de la confiance en soi | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Une diminution de la concentration et/ou une tendance à ruminer et/ou une difficulté à prendre des décisions | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Des idées de culpabilité et/ou de dévalorisation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Une attitude morose et/ou pessimiste face à l'avenir | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Une perturbation du sommeil | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Une diminution de l'appétit | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Un grand désespoir et/ou des pensées suicidaires | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Veillez répondre aux questions de la page suivante.

Cochez oui, si l'une des déclarations suivantes correspond à votre état depuis plus de deux semaines.

Toutes les déclarations que vous avez cochées oui, comptent 1 point.

Si vous avez coché oui aux déclarations no 1 et no 3 ou si vous avez au total trois ou plus de points cela peut être un signe de dépression. Vous pouvez trouver de l'aide et du soutien auprès des institutions qui sont nommées dans ce dépliant.

Important: Si vous avez coché oui à la déclaration no 10, indépendamment de votre résultat au test, demandez de l'aide auprès votre médecin de famille ou de votre psychiatre ou encore auprès des services d'assistance/soutien/secours en cas de crise pour adultes.