Conseils pour gérer ces moments difficiles

- **gardez le plus grand calme ;**
- ne soyez pas plusieurs avec le patient
- éteignez toutes les sources de bruit (TV...) ;
- prenez de la distance quand la tension monte
- **dites les choses clairement, calmement, mais fermement ;**
- n'émettez pas de critiques ;
- n'entrez pas en contact physique avec lui ;
- ne cherchez pas à contredire ses propos étranges et irréels ;
- suivez les conseils du corps médical ;
- ne discutez pas de la situation avec une tierce personne devant lui.

Dans tous les cas :

Donnez le plus d'**informations précises** sur la personne et la situation pour faire comprendre l'**urgence ressentie**.

Il est très important de :

- **chercher de l'aide**
- **ne pas rester seul**
- **prendre soin de soi**

N'hésitez pas à

- faire appel à l'association Le Relais, pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques (groupes de soutien, aide personnalisée sur rendez-vous, ...)
  Tél. 022 781 65 20
  www.lerelais.ch
- consulter un médecin pour vous-même
- chercher de l'information

Une attitude calme et les bons réflexes vont vous aider à surmonter cette crise.

A qui faire appel en cas de crise ?

TROUBLES PSYCHIQUES

Ce petit guide a été conçu avec la collaboration des HUG pour vous aider à répondre de façon efficace à une situation de crise ou d'urgence.

Le Relais

Association genevoise de soutien aux proches

L'urgence psychiatrique

Il s'agit d'une situation extrême qui demande une intervention dans un délai très court.

- Violence de la personne envers elle-même (tentative de suicide, mutilation), envers autrui ou son environnement matériel.
- Délire, hallucinations, état d'agitation conduisant à des troubles du comportement.

A qui faire appel ?

Unité d'accueil et d'urgences psychiatriques à l'Hôpital cantonal. (UAUP)
Ligne d'accueil 24h/24
022 372 38 62
24, rue Micheli-du-Crest
1211 Genève 14

Clinique psychiatrique de Belle-Idée
(Conseils et orientation 24h/24)
Tél. 022 305 43 33

Cardiomobile
Tél. 144

Police
Tél. 117

L'état de crise

L'état de votre proche se détériore progressivement :

- insomnie ;
- changements d'humeur ;
- agitation ;
- retrait social plus marqué ;
- préoccupations excessives ;
- état d'abattement extrême (personne ne s'alimentant plus, prostrée) ;
- tout signe de rechute déjà observé.

N'attendez pas l'urgence, c'est maintenant qu'il faut agir !

A qui faire appel ?

Département de psychiatrie des HUG: consultations ou centre de thérapie brève de secteur (CTB).
Adressez-vous au secteur auquel le patient est rattaché.

Secteur 1 (Eaux-Vives)
Consultation : 022 372 31 03

Secteur 2 (Jonction)
Consultation : 022 809 82 30
CTB : 022 809 82 40

Secteur 3 (Servette)
Consultation : 022 372 32 80
CTB : 022 372 33 00

Secteur 4 (Pâquis)
Consultation : 022 716 44 11
CTB : 022 716 44 44

Équipe mobile de psychiatrie adulte.
Pour les patients de 18-65 ans réfractaires aux services moins intensifs et dont le suivi discontinu entraîne de fréquentes re-hospitalisations.

Ch. du Petit-Bel-Air 2
1225 Chêne-Bourg
Tél. : 022 305 47 60

Programme jeunes adultes avec troubles psychiques débutants (JADE).
Cette équipe, qui dépend des HUG, s'occupe des jeunes entre 18 et 29 ans, peut également intervenir à domicile lors du début des troubles.

67, rue de Lausanne
Genève
Tél. : 022 716 44 89

CAPPA : psychiatrie et psychothérapie de l'Agé (femmes dès 62 ans, hommes dès 65)
Rue des Epinettes 10
1227 Carouge
Tél. 022 304 49

Association des médecins de Genève (AMG)
Tél. urgences : 022 322 20 20 (7-23h)

Si malgré vos efforts, votre proche reste sans soins et que vous le sentez en danger, vous pouvez vous adresser à la **Commission de surveillance des professionnels de la santé et défense des patients.**
Tél. 022 327 29 07.