



# Prendre soin de sa santé mentale est fondamental

Le Réseau Entraide Valais, fort de son tout nouveau site internet, propose un accompagnement pour les personnes en souffrance psychique. Une structure bien organisée pour trouver de l'aide sereinement.

Tout un chacun peut se retrouver en détresse à un moment de sa vie. Que faire en cas de souffrance psychique? Vers qui se tourner quand on a besoin d'aide? «Le Réseau Entraide Valais (REVS) permet de demander de l'aide si on n'arrive pas à s'en sortir tout seul», explique Sandrine Giroud, psychologue et coordinatrice du Réseau Entraide Valais. «Il est une sorte de boussole qui indique là où se trouvent les informations et les ressources utiles.» Toute personne peut contacter le REVS pour demander un conseil, une orientation pour trouver un professionnel à consulter ou une association qui peut fournir une aide. Pour ce faire, le site internet – qui vient de bénéficier d'une

nouvelle version – regorge de précieuses informations. Un annuaire répertorie toutes les ressources disponibles en les classant par thématiques. En plus de cet annuaire, le site propose un formulaire de contact. Les gens peuvent écrire pour obtenir les ressources les plus adaptées à leur situation. «Nous recevons environ une demande par jour, ce qui montre que notre site répond à un besoin réel», précise Sandrine Giroud. «Nous pouvons aussi aider à prendre contact si la personne le demande.»

## ABORDER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

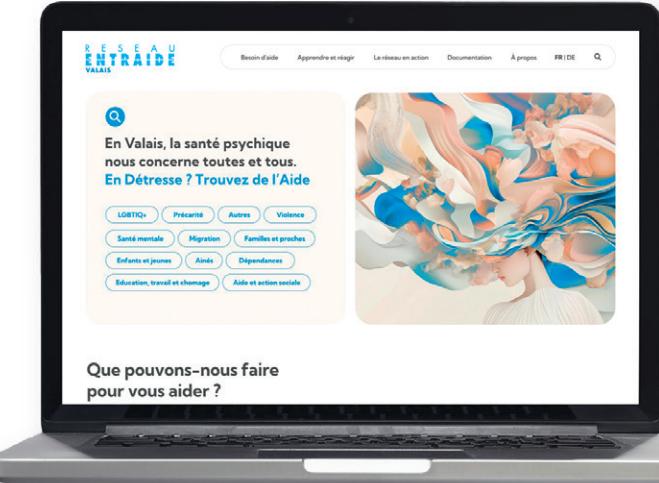
Le REVS a été créé parce que le grand public ne connaît pas bien le grand

## Une affaire de santé publique

1 Le Réseau Entraide Valais a été créé en 2007, à l'initiative du Service de la Santé Publique du Canton du Valais. Il est piloté par le Pôle de psychiatrie et psychothérapie de l'Hôpital du Valais.

2 La plateforme intègre diverses associations et institutions, intégrant des acteurs comme 143 La Main Tendue ou Pars pas. Les diverses ressources sont ainsi mises en évidence et regroupées au sein d'une seule structure.

3 Le Réseau Entraide Valais est présent dans tout le canton, avec une partie dédiée au Haut-Valais, le Netzwerk Krise und Suizid. Une répartition géographique qui permet d'offrir des services et des ressources bien ciblées tenant compte des spécificités régionales et linguistiques.



nombre de ressources existantes pour apporter aide et soutien en matière de santé mentale. Un thème qu'il est très important d'aborder, et de manière ouverte, qu'il concerne les enfants et adolescents, les adultes ou les seniors. En parler – avec un proche, un professionnel ou un spécialiste – est en effet primordial pour identifier les besoins et trouver le soutien approprié, et ce dès les premiers signes indiquant une difficulté. Il ne faut pas attendre que la situation se dégrade.

Sandrine Giroud précise: «Parfois, nous avons les ressources nécessaires pour nous en sortir seuls, mais dans certaines situations, quand les ressources personnelles ou de l'entourage ne suffisent plus, il est important de demander de l'aide, et les différents professionnels et intervenants du réseau sont là pour ça.»

R E S E A U  
**ENTRAIDE**

