

Tu te sens triste? Seul/-e? Nous sommes là pour toi. Gratuitement et en toute confidentialité.

Problem Management Plus (PM+) – des stratégies pour retrouver de la force au quotidien.



Qu'est-ce que le projet SPIRIT ?

Depuis 2023, le projet SPIRIT PM+ est proposé dans plusieurs cantons suisses. Ce programme aide les réfugiés à réduire leur stress et à se sentir plus forts dans leur vie quotidienne. Le projet est mené par l'hôpital universitaire de Zurich en collaboration avec des partenaires régionaux et soutenu par Promotion Santé Suisse (PSSH). L'objectif est de permettre aux personnes concernées d'accéder rapidement à une aide dans leur langue maternelle - exactement au moment où elles en ont besoin.

À quoi tu peux t'attendre?

- **5 entretiens personnels de 90 minutes**

Tu rencontres une personne formée qui t'accompagne tout au long de la formation PM+.

- **Dans ta langue.** La personne parle ta langue et connaît ta situation.
- **Gratuitement.** La participation à PM+ est gratuite.
- **Volontaire.** Tu peux arrêter à tout moment, si tu ne veux plus continuer.

Qui peut participer?

- Toute personne réfugiée à partir de 16 ans.
- Avec permis N, F, S, B réfugié et B regroupement familial.
- Résidence dans un canton SPIRIT : Bâle-Ville, Bâle-Campagne, Berne, Lucerne, Schwyz, Thurgovie, Vaud, Zurich (dès septembre 2025).

En quoi la formation peut t'aider?

- Tu apprends à mieux gérer **le stress, l'anxiété et les difficultés du quotidien**.
- Tu gagnes en **confiance en toi**.
- Tu apprends à mieux **dormir** et à mieux gérer les **émotions négatives**.
- Tu parles avec quelqu'un qui a vécu **des expériences similaires**.

La formation a été développée par **l'Organisation mondiale de la santé (OMS)** et a déjà aidé de nombreuses personnes.

Selon le canton SPIRIT, PM+ est proposé dans les langues suivantes:

Allemand, anglais, arabe, français, kurde, pachto, russe, tamoul, tigrigna, turc, ukrainien et persan, dari, farsi.

Vous trouverez ici de plus amples informations et pourrez vous inscrire :



spirit-network.ch/registration/

Après ton inscription, nous vérifierons si cette formation te convient.
Tu devras notamment remplir quelques questionnaires dans ta langue.

Tu n'es pas
seul/-e, faisons
le premier pas
ensemble.

Bon à savoir:

Tes données restent protégées. Rien ne sera transmis à des tiers.

Vous recevrez une confirmation de participation.

Si vous vous sentez toujours stressé à la fin des cinq séances, nous vous délivrerons une lettre de recommandation pour une thérapie psychologique spécialisée.

Nous avons hâte de faire ta connaissance!

Contact:

Croix-Rouge suisse du canton de Zurich | spirit@srk-zuerich.ch |

☎ +41 76 326 5180 📞 +41767844624