

Français > Santé > Santé mentale

>

Santé mentale

La santé n'est pas seulement synonyme de bien-être physique, mais aussi de bien-être psychologique.

Les causes et les effets des maladies mentales sont multiples.

Si vous prenez soin de votre santé mentale, vous renforcerez également votre santé physique. Cependant, il peut toujours arriver que vous ayez besoin d'aide dans une situation stressante.

N'attendez pas de vous sentir mieux par vous-même.

Obtenez de l'aide. Des services de counseling sont offerts aux adultes, aux enfants, aux familles et aux couples.

Crises et urgences chez les adultes

Si vous vous sentez malade, prenez d'abord rendez-vous avec votre médecin de famille. Ils y recevront de l'aide pour se rendre chez un spécialiste.

Si le cabinet du médecin de famille est fermé, contactez le [service médical d'urgence](#).

Intervention de crise Saint-Gall (24h/24 et 7j/7)

Il s'agit du point de contact régional pour les adultes en crise mentale aiguë qui recherchent une aide professionnelle en ambulatoire ou en stationnaire.

Situé au milieu de la ville de Saint-Gall, ouvert tous les jours.

Téléphone 058 178 54 44

[Psychiatrie d'intervention de crise Saint-Gall](#)

Psychiatrie Saint-Gall

Vous cherchez du soutien dans votre région ? La psychiatrie de Saint-Gall aide les adultes mentalement stressés et leurs proches.

Il existe plusieurs options de traitement :

- **ambulatoire** : Vous avez un entretien régulier (par exemple 1 fois par semaine) avec un spécialiste
- **Clinique de jour** : Vous vous rendez à la clinique pendant la journée (par exemple 5 fois par semaine) pour le programme de thérapie
- **Patient hospitalisé** : Vous serez pris en charge 24 heures sur 24 à la clinique

[Site de Heerbrugg](#)

[Localisation Pfäfers](#)

[Lieu : Rapperswil](#)

[Lieu : Rorschach](#)

[Lieu : Saint-Gall](#)

[Localisation de Sargans](#)

[Lieu : Uznach](#)

[Lieu : Wattwil](#)

[Lieu Wil](#)

[Urgences et crises - Services psychiatriques avec contact d'urgence](#)

Clinique de psychosomatique et de psychiatrie consultée de l'Hôpital cantonal de Saint-Gall

La Clinique de psychosomatique considère le corps, l'esprit et l'âme dans leur ensemble. Elle traite les troubles psychosomatiques. Vous serez référé directement par le cabinet de votre médecin de famille, par les médecins de l'hôpital ou par un spécialiste.

[Hôpital cantonal de Saint-Gall](#)

Consultation téléphonique - Pro Mente Sana

Conseil psychosocial par téléphone : Tél. 0848 800 858

Lundi / Mardi / Mercredi : 09h00 - 12h00 et 16h30 - 19h30

Jeudi / Vendredi : 09.00 - 12.00 et 14.00 - 17.00

[Pro Mente Sana](#)

Trouver un groupe de soutien

Trouvez un groupe d'entraide sur votre sujet/problème de santé.

[Point de contact pour les groupes d'entraide](#)

Crises et situations d'urgence chez les enfants et les adolescents

KJPD Services psychiatriques de l'enfant et de l'adolescent Saint-Gall

Aide pour les enfants et les jeunes, leurs parents ou pour toute la famille.

 [Contacts téléphoniques près de chez vous](#)

Centre psychiatrique de l'enfant et de l'adolescent Sonnenhof Clinic

Aide aux enfants, aux adolescents et à leurs familles en difficulté psychologique et psychosociale.

 [Clinique Sonnenhof - pour les enfants, les adolescents et leurs familles](#)

Ligne d'urgence pour les enfants et les adolescents (KJN) Saint-Gall

Le numéro de téléphone pour les enfants et les jeunes du canton de Saint-Gall.

Êtes-vous seul avec vos soucis ?

Tél. **0800 43 77 77** (gratuit et disponible 24 heures sur 24)

 [Ligne d'urgence pour les enfants et les jeunes](#)

Dépressions

La dépression peut toucher n'importe qui. Parlez-en et obtenez de l'aide, mieux vaut tôt que tard.

Si vous n'êtes pas sûr de souffrir de dépression, demandez l'aide d'un spécialiste.

Dépression - Brochures en 13 langues

-  [Dépression \(albanisch\)](#)  SQ_AL  PDF, 2448 kB
-  [Dépression \(arabisch\)](#)  AR_TN  PDF, 2519 kB
-  [Dépression \(deutsch\)](#)  DE  PDF, 2711 kB
-  [Dépression \(englisch\)](#)  EN  PDF, 2385 kB
-  [Dépression \(französisch\)](#)  FR  PDF, 2610 kB
-  [Dépression \(italienisch\)](#)  IT  PDF, 2498 kB
-  [Dépression \(portugiesisch\)](#)  PT  PDF, 2373 kB
-  [Dépression \(serbisch-kroatisch-bosnisch\)](#)  PDF, 2344 kB
-  [Dépression \(spanisch\)](#)  ES  PDF, 2389 kB
-  [Dépression \(tamilisch\)](#)  PDF, 3226 kB
-  [Dépression \(türkisch\)](#)  TR_TR  PDF, 2338 kB

Programme d'autogestion Dépression

Dépression - êtes-vous simplement triste ou y a-t-il plus que cela ? Découvrez-en plus et laissez-nous vous aider !

 [En savoir plus sur la dépression en ligne en 22 langues](#)  22 Sprachen

Problèmes de dépendance

Demandez de l'aide pour des problèmes de toxicomanie tels que :

- Alcool
- Drogues illégales
- Médicament
- Tabac/Nicotine
- Dépendance
- Dépendance en ligne / Médias numériques / Jeux
- Violence
- Trouble alimentaire
- d'autres formes de dépendance telles que le porno, le shopping, le bourreau de travail, etc.

Obtenir de l'aide

-  Pour les personnes concernées : Centre de toxicomanie de Saint-Gall
 -  Pour les personnes concernées : conseil en ligne du Centre de toxicomanie de Saint-Gall
 -  Pour les proches : Centre de toxicomanie de Saint-Gall
 -  Trouvez un centre de conseil près de chez vous
 -  Addiction à l'information : Infodrog Suisse
-

Fuite et traumatisme

Soutien psychologique aux réfugiés

Avez-vous fui et vécu des expériences traumatisantes qui vous préoccupent beaucoup ? Gravita SRK aide les enfants et les adultes dans ces situations.

-  Gravita SRK

Film : Fuite et traumatisme - en 14 langues

-  Fuite et traumatisme  anglais
 -  Політ і травми (ukrainien)  ukrainisch
 -  Полет и травма (russe)  russisch
 -  اللجوء والصدمة (arabe)  arabisch
 -  پرواز و صدمه (farsi, persan, dari)  farsi / persisch / dari
 -  مهاجرت او روانی ستونزی (Pashtoune)  paschtu
 -  ህደም ጥቅም ስነ ስርዓት (tigrinya)  tigrinya
 -  Tahriibka iyo Dhaawacyada uu Nafta u Geeysto (Somali)  somalisch
 -  Koçberî û şok (kurde)  kurdisch
 -  Kaçış ve Travma (turc)  türkisch
 -  Διαφυγή και τραύματα (grec)  griechisch
 -  Escape y Trauma (espagnol)  spanisch
 -  Fuite et Traumatisme (français)  français
 -  ■■■■■■■■ (Bengali)  bengalisch
-

Brochures sur la santé mentale

Brochures **pour tout le monde** :

- [Ich heb mir Sorg \(Allemand / PDF\)](#)
- [Impulsions pour la santé mentale \(allemand / PDF\)](#)
- [Adolescents : santé mentale avec l'autotest \(Allemand / PDF\)](#)
- [Santé mentale et maladie dans la famille \(Allemand / PDF\)](#)

Brochures sur la santé mentale au **travail** :

- [La santé mentale au travail pour les employés \(allemand / PDF\)](#)
- [La santé mentale sur le lieu de travail pour les cadres \(Allemand / PDF\)](#)
- [Impulsions pour la santé mentale sur le lieu de travail \(allemand / PDF\)](#)

Brochures sur la santé mentale **des personnes âgées** :

- [Impulsions pour une bonne attitude à l'égard de la vie des personnes âgées \(allemand / PDF\)](#)

Brochures pour **les mères et les pères** :

- [Mutterglück \(Allemand / PDF\)](#)

Demandez de l'aide !

| | |
|---|--|
|  | Services de conseil et de soutien |
|  | Recherche de thérapeute en langues étrangères dans le canton de SG |
|  | Lieux de thérapie Psychiatrie et psychothérapie |
|  | Répertoire des psychothérapies en langues étrangères dans toute la Suisse |

Points de contact

Trouvez le bon point de contact, le bon conseil ou la bonne autorité dans votre région: [Points de contact](#)