



# Santé mentale, chômage et non emploi

## PRÉAMBULE

La perte d'un emploi, le chômage ou une longue période sans emploi peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale. Ces situations peuvent en effet influencer le bien-être et la qualité de vie des personnes concernées, bien que chaque individu les vive de manière différente.

Prendre soin de sa santé mentale est fondamental à tout moment de la vie, mais l'est d'autant plus dans ces périodes d'incertitude et de changement.

Au travers de cette brochure «Santé mentale, chômage et non emploi», Santépsy.ch souhaite vous apporter différentes informations, conseils et ressources pour vous aider à préserver votre santé mentale lors d'une période sans emploi.

Des listes d'organismes qui proposent du soutien, classés par canton, figurent sous chacune des thématiques. Il ne faut pas hésiter à y faire appel. **Ce n'est jamais une honte ou une faiblesse de demander de l'aide lorsqu'on en a besoin.**



Prendre soin de sa santé mentale est fondamental à tout moment de la vie, mais l'est d'autant plus dans ces périodes d'incertitude et de changement.



## EFFETS DU CHÔMAGE SUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

La perte d'un emploi, le chômage ou une longue période sans emploi peuvent avoir des conséquences importantes sur la santé mentale. **Ressentir un certain mal-être lorsqu'on se retrouve sans emploi est tout à fait normal.**

L'expérience du chômage et ses effets sur le bien-être varient en fonction des personnes. Certaines pourront vivre une période sans emploi comme un moment positif qui ouvre sur de nouvelles perspectives, renforçant temporairement leur bien-être.

Pour d'autres, cette situation provoquera des réactions psychologiques comme de l'ennui, de l'anxiété ou une baisse de l'estime de soi. L'expérience du chômage peut également modifier le rythme de vie, réduire les contacts sociaux ou diminuer les moyens financiers à disposition, ce qui peut être source de stress.

Le mal-être causé par cette situation se manifeste parfois par des problèmes physiques comme des maux de tête et de dos, des problèmes de sommeil ou encore de la fatigue. Lorsque le corps donne ces signaux d'alarme, et surtout s'ils durent dans le temps, il est important de les prendre au sérieux. **Il ne faut pas hésiter à en parler et à demander du soutien à ses proches, à son médecin ou aux organisations qui accompagnent les personnes sans emploi** (voir ci-contre).

## RESSOURCES NATIONALES ET RÉGIONALES

### Associations en santé mentale membres de la CORAASP

Prestations psycho-sociales

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

> La Coraasp > Membres

### Association romande Pro Mente Sana

Prestations psycho-sociales et juridiques

[www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)

> Prestations

### Fondation Intégration pour Tous (IPT)

Accompagnement personnalisé et outils de réinsertion

[www.fondation-ipt.ch](http://www.fondation-ipt.ch)

> Prestations > Particuliers > Retour à l'emploi

### Offices AI

Invalidité et réadaptation professionnelle

Présents dans votre canton

[www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

> Contacts > Offices AI

### Offices régionaux de placement

Présents dans votre canton

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

> Institutions / médias > Adresses

### OSEO (Œuvre suisse d'entraide ouvrière)

Accompagnement et ressources de réinsertion

[www.oseo-suisse.ch](http://www.oseo-suisse.ch)

> Nos prestations

### Services sociaux communaux ou régionaux

Se renseigner auprès de sa commune de résidence

### **Travail.swiss**

Donne de nombreuses informations  
aux personnes en recherche d'emploi

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

> Demandeurs d'emploi

## **RESSOURCES CANTONALES**

### **FRIBOURG**

#### **Caritas Fribourg**

[www.caritas-fribourg.ch](http://www.caritas-fribourg.ch)

#### **Fribourg pour tous**

[www.fr.ch/dsas/fpt](http://www.fr.ch/dsas/fpt)

### **GENÈVE**

#### **Caritas Genève**

[www.caritas-geneve.ch](http://www.caritas-geneve.ch)

#### **Centre social protestant Genève**

[www.csp.ch/geneve](http://www.csp.ch/geneve)

### **JURA**

#### **Caritas Jura**

[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

#### **Centre social protestant Berne-Jura**

[www.csp.ch/berne-jura](http://www.csp.ch/berne-jura)

### **NEUCHÂTEL**

#### **Caritas Neuchâtel**

[www.caritas-neuchatel.ch](http://www.caritas-neuchatel.ch)

#### **Centre social protestant Neuchâtel**

[www.csp.ch/neuchatel](http://www.csp.ch/neuchatel)

#### **Guichets Sociaux Régionaux (GSR)**

Point d'accès pour toutes demandes  
de prestations sociales

[www.ne.ch](http://www.ne.ch)

> Autorités > Département de l'emploi et de la  
cohésion sociale (DECS) > Service de l'action  
sociale > Guichets sociaux régionaux (GSR)

### **VALAIS**

#### **Caritas Valais**

[www.caritas-valais.ch](http://www.caritas-valais.ch)

### **VAUD**

#### **Caritas Vaud**

[www.caritas-vaud.ch](http://www.caritas-vaud.ch)

#### **Centre social protestant Vaud**

[www.csp.ch/vaud](http://www.csp.ch/vaud)

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Lorsqu'on vit une période de changement suite à la perte d'un emploi ou des moments d'incertitude liés au chômage, il est particulièrement important de prendre soin de sa santé mentale. **Quatre «bonnes habitudes» peuvent aider à maximiser son bien-être et sa qualité de vie lorsqu'on n'a pas de travail:**

### 1. Se fixer des objectifs quotidiens réalistes.

Dans ces périodes plus difficiles, la motivation peut diminuer. Pourtant, il est important d'avoir des buts et des projets qui favorisent le bien-être. Cela permet de se concentrer sur ce qu'on peut contrôler dans le quotidien. Par exemple, on peut prendre soin de son chez-soi, sortir se promener, rencontrer un•e ami•e, faire du sport ou du bénévolat. En plus de donner un but à ses journées, réaliser ces objectifs contribue à rester occupé et à améliorer la confiance en soi.

### 2. Conserver un rythme de vie.

Des activités comme se lever tous les jours à la même heure, préparer les repas, effectuer des postulations, pratiquer une activité physique ou prendre un café avec un•e proche permettent d'établir une routine sur la journée ou sur la semaine. Garder un rythme facilitera aussi la reprise du travail ou d'une autre activité par la suite. En outre, avoir une routine définie aide à maintenir de bonnes habitudes de sommeil et une bonne hygiène de vie.

### 3. Maintenir des activités sociales qui font plaisir et permettent de voir du monde.

Cela est indispensable pour entretenir son bien-être mental, surtout dans les périodes sans emploi. Différentes activités permettent de rester en lien avec les autres, comme par exemple:

- Rencontrer et/ou s'occuper de ses ami•e•s et de sa famille;
- S'engager dans une activité bénévole;
- Participer à des cours sportifs ou culturels proposés par une organisation;
- Participer à la vie sociale ou associative de son quartier ou de sa commune.

### 4. Renforcer les contacts familiaux et amicaux.

Les liens sociaux améliorent la qualité de vie, sont bénéfiques pour l'humeur et réduisent le risque de nombreux problèmes de santé mentale. Le soutien de l'entourage est particulièrement important lors de moments difficiles comme une période sans emploi. Lorsqu'on commence à se sentir isolé•e ou à souffrir de la solitude, il ne faut pas hésiter à en parler à ses proches ou demander de l'aide à un•e professionnel•le.

## RESSOURCES CANTONALES

Services socio-culturels, maisons  
de quartier de sa commune

Centres de compétences cantonaux  
pour le bénévolat:

### FRIBOURG

[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)

### GENÈVE

[www.genevebenevolat.ch](http://www.genevebenevolat.ch)

### JURA

[www.benevolat-jura.ch](http://www.benevolat-jura.ch)

### NEUCHÂTEL

[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)

### VALAIS

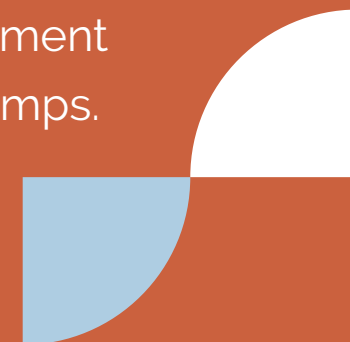
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)

### VAUD

[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)



Avec ou sans travail,  
la personne a la même valeur.  
Ses connaissances et  
compétences sont toujours  
là, même s'il s'agira de les  
mobiliser différemment  
pour un certain temps.



## ESTIME DE SOI ET CONFIANCE EN SES CAPACITÉS

Le travail a une grande influence sur le bien-être psychique. Il n'est pas uniquement source de revenu, mais contribue aussi au développement et à l'épanouissement personnels, procure un statut social et une identité. C'est pourquoi l'annonce d'un licenciement et le chômage qui s'en suit peuvent être vécus difficilement. Il peut en résulter une perte de confiance et une baisse de l'estime de soi, en particulier lorsque les démarches pour retrouver un emploi prennent du temps.

Pourtant, avec ou sans travail, la personne a la même valeur. Ses connaissances et compétences sont toujours là, même s'il s'agira de les mobiliser différemment pour un certain temps.

Plusieurs manières permettent de contribuer à la vie en société et de (re)trouver sa valeur:

- **Faire un bilan de ce qu'on sait faire**, ce qui permet de se rendre compte que ses qualités sont toujours présentes, qu'on travaille ou non;
- **Faire une liste des actions pour lesquelles on éprouve de la fierté** (dans le cadre

professionnel et privé, avec ses proches, dans une activité bénévole, culturelle, etc.);

- **Maintenir des occupations**, comme continuer à se former dans son domaine, **garder des liens** avec son réseau professionnel, **rechercher de l'information** sur des sujets qui intéressent;
- **Se lancer dans une nouvelle activité** (bénévole, artistique, associative, etc.) qui est source de plaisir. Cela aide à combattre la sensation d'inutilité, permet d'élargir son champ de compétences et de conserver ou développer des liens sociaux.

**Continuer à cultiver la confiance en soi**, même en période de chômage, peut aider à rebondir et à poursuivre les recherches d'emploi. Dans ces moments émotionnellement délicats, il est aussi important **d'accorder de l'attention à ce qu'on ressent et d'oser en parler autour de soi**, avec une personne de confiance et/ou un·e professionnel·le.

## RESSOURCES NATIONALES

### Benevol Jobs

Propose différentes possibilités d'engagement au niveau local pour les personnes à la recherche d'une occupation pour maintenir et diversifier leurs compétences  
[www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

### Ch.ch

Donne différentes informations sur la formation continue et l'orientation professionnelle en Suisse  
[www.ch.ch/fr](http://www.ch.ch/fr)  
> Ecole et formation > Formation continue

### Simplement mieux

Propose des cours dans toute la Suisse pour améliorer ses compétences de base en calcul, écriture, lecture et informatique  
[www.simplement-mieux.ch](http://www.simplement-mieux.ch)  
> Personnes privées

### Viamia

Propose des bilans professionnels gratuits pour les personnes à partir de 40 ans  
[www.viamia.ch/fr](http://www.viamia.ch/fr)

## RESSOURCES CANTONALES

Orientation professionnelle, bilan de compétences et formation professionnelle:

### FRIBOURG

#### Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes

[www.fr.ch/dics/sopfa](http://www.fr.ch/dics/sopfa)

> Services et unités > Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes

**Université populaire du canton de Fribourg**  
[www.unipopfr.ch](http://www.unipopfr.ch)

## GENÈVE

**Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle**  
[www.ge.ch](http://www.ge.ch)

> Menu > Écoles et formation > Orientation >  
 Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

**CEBIG - Centre de bilan Genève**  
[www.cebig.ch](http://www.cebig.ch)

**Cité des métiers**  
[www.citedesmetiers.ch](http://www.citedesmetiers.ch)

**Université populaire du canton de Genève**  
[www.upcge.ch](http://www.upcge.ch)

## JURA

**Avenir formation**  
[www.avenirformation.ch](http://www.avenirformation.ch)

**Centre d'orientation scolaire et professionnelle**  
[www.jura.ch/dfcs](http://www.jura.ch/dfcs)

> Orientation scolaire et professionnelle et  
 psychologie scolaire (COSP) > Gestion de  
 carrière et orientation des adultes

**Université populaire jurassienne**  
[www.upjurassienne.ch](http://www.upjurassienne.ch)

## NEUCHÂTEL

**Office cantonal de l'orientation scolaire  
 et professionnelle**  
[www.ne.ch/dfds](http://www.ne.ch/dfds)

> Service des formations postobligatoires  
 et de l'orientation > Orientation

**Université populaire neuchâteloise**  
[www.up-ne.ch](http://www.up-ne.ch)

## VALAIS

**Office d'orientation scolaire,  
 professionnelle et de carrière**

[www.vs.ch](http://www.vs.ch)

> Organisation > Administration > Economie et  
 formation > Orientation scolaire et professionnelle

**Université populaire Valais Romand**  
[www.unipopvs.ch](http://www.unipopvs.ch)

## VAUD

**Centres d'orientation scolaire et professionnelle**  
[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

> Afficher les thèmes > Formation > Orientation

## CORREF

Orientation, réinsertion, formation  
[www.corref.ch](http://www.corref.ch)

**Universités populaires du canton de Vaud**  
[www.universitespopulairesvaud.ch](http://www.universitespopulairesvaud.ch)

## RESSORT - RESeau de Soutien et d'ORIENTATION vers le Travail

Offre un soutien individualisé aux personnes  
 qui souffrent de difficultés psychiques et qui  
 souhaitent intégrer ou réintégrer le marché  
 de l'emploi

[www.chuv.ch/fr/fiches-psy/ressort](http://www.chuv.ch/fr/fiches-psy/ressort)



## GÉRER SES CONSOMMATIONS

La gestion de ses consommations (tabac, alcool, médicaments, etc.) est importante en tout temps pour conserver une bonne santé. Elle l'est aussi dans les moments difficiles comme peut l'être une période sans emploi.

### Alcool: trop c'est combien?

La consommation d'alcool est préoccupante si:

- **On consomme trop** (une grande quantité dans un temps court);
- **On consomme trop souvent** (un homme ne devrait pas consommer plus de deux verres par jour; une femme pas plus d'un verre par jour. Ceci au maximum 5 jours par semaine);
- **On consomme dans des situations inappropriées** (avant de prendre le volant, par exemple).

### Médicaments

Les médicaments peuvent présenter un danger lorsqu'ils sont consommés en dehors de la durée et de la quantité prescrites par un médecin (en particulier les antidépresseurs, les antidouleurs, les somnifères et les tranquillisants). **Les médicaments ne devraient jamais être mélangés à de l'alcool.**

### Jeux d'argent et de hasard

Pour certaines personnes, le jeu prend de plus en plus de place dans leur vie, leur fait délaisser d'autres activités et peut avoir des conséquences financières importantes. **Pour éviter de perdre le contrôle, il importe de se fixer des limites de temps** (durée décidée à l'avance, pauses) **et de budget** (ne prendre que de l'argent liquide et ne pas emprunter pour jouer).

### Conséquences sur la santé

Ces différents comportements peuvent avoir des conséquences graves sur la santé physique (dépendance, troubles du sommeil, maladies, cancers), psychique (troubles cognitifs, anxiété, dépression) et sociale (isolement, difficultés familiales et financières).

Un comportement excessif en matière d'alcool, de substances psychoactives ou de jeu n'aide en tout cas pas à aller mieux sur le long terme. D'autres solutions existent pour entretenir son bien-être. Parmi lesquelles, prendre soin de sa santé mentale et physique, cultiver l'estime de soi et maintenir les relations sociales avec son entourage.

Si l'on se pose des questions par rapport à sa consommation, il peut être bénéfique d'en parler avec un·e proche, son médecin traitant ou l'une des organisations d'aide ou de soutien mentionnées à la page suivante.

## RESSOURCES NATIONALES

### Addiction Suisse

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

> Aide et conseil

0800 105 105 (téléphone gratuit et anonyme)

### Croix-Bleue

Aide en cas de problèmes liés à l'alcool  
Sections actives dans plusieurs cantons

[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)

> Accueil > La Croix-Bleue

### Informations sur la consommation d'alcool

[www.consommationdalcool.ch](http://www.consommationdalcool.ch)

### Ligne stop-tabac

[www.rauchstoplinie.ch](http://www.rauchstoplinie.ch)

0848 000 181

### Mydrinkcontrol

Évaluation de sa consommation d'alcool

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

> Alcool > MyDrinkControl – test d'auto-évaluation

### Safezone.ch

Consultation en ligne sur les addictions

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

### Stop cannabis

Aide et conseil pour les consommateurs•trices  
de cannabis et leur entourage

[www.stop-cannabis.ch](http://www.stop-cannabis.ch)

### Stop smoking

Aide et conseils pour arrêter de fumer

[www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)

### SOS Jeu

[www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)

0800 801 381 (téléphone gratuit et anonyme, 24h/24)

## RESSOURCES CANTONALES

Services spécialisés dans votre canton:

### FRIBOURG

#### CIPRET Fribourg

[www.cipretfribourg.ch](http://www.cipretfribourg.ch)

> Stop Tabac

#### Dispositif cantonal d'indication «addiction» pour les jeunes et les personnes mineures

[www.fr.ch](http://www.fr.ch)

Thèmes et prestations > Santé > Addictions et  
dépendances > Addictions: pour les personnes  
concernées et leur entourage

026 305 74 73

#### Dispositif cantonal d'indication pour les adultes

[www.fr.ch](http://www.fr.ch)

Thèmes et prestations > Santé > Addictions et  
dépendances > Addictions: pour les personnes  
concernées et leur entourage

026 305 30 70

#### Fondation le Torry

[www.letorry.ch](http://www.letorry.ch)

### GENÈVE

#### CIPRET- Carrefour addictionS Genève

Aide et orientation pour l'arrêt du tabac

[www.carrefouraddictions.ch/cipret](http://www.carrefouraddictions.ch/cipret)

#### RNVP - Carrefour addictionS Genève

Aide et orientation pour les personnes  
concernées par un problème de jeu d'argent  
ou de jeu vidéo excessif

[www.carrefouraddictions.ch/rnvp](http://www.carrefouraddictions.ch/rnvp)

### **Carrefour Addictions**

[www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)

### **Consultation tabac, alcool et autres substances (HUG)**

[www.hug.ch](http://www.hug.ch)

> Patients et visiteurs > Services médicaux et consultations > Abus de substances, alcool, tabac

### **Fondation Phénix**

[www.phenix.ch](http://www.phenix.ch)

### **Service d'addictologie des HUG**

[www.hug.ch](http://www.hug.ch)

> Patients et visiteurs > Services médicaux et consultations > Addictologie

### **Stop alcool**

[www.stop-alcool.ch](http://www.stop-alcool.ch)

> Programme «coach» (suivi personnalisé) et application mobile

## **JURA**

### **Addiction Jura**

[www.addiction-jura.ch](http://www.addiction-jura.ch)

### **CIPRET Jura**

[www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)

> Nos programmes > CIPRET Jura

## **NEUCHÂTEL**

### **Addiction Neuchâtel**

[www.addiction-neuchatel.ch](http://www.addiction-neuchatel.ch)

### **CIPRET Neuchâtel**

[www.vivre-sans-fumer.ch](http://www.vivre-sans-fumer.ch)

## **VALAIS**

### **Addiction Valais**

[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)

### **CIPRET Valais**

[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

> Promotion de la santé > Addictions - CIPRET

## **VAUD**

### **CHUV – Service de médecine des addictions (SMA)**

[www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)

> Patients et familles > Activités du CHUV > Départements, services et affiliés > Psychiatrie > Médecine des addictions

### **Fondation du Levant**

Consultations pour les consommations de substances illégales

[www.levant.ch](http://www.levant.ch)

### **Fondation Vaudoise Contre l'Alcoolisme (FVA)**

[www.fva.ch](http://www.fva.ch)

### **Unisanté – Consultation de tabacologie**

[www.unisante.ch](http://www.unisante.ch)

Centre médical > Prévention > Consultation de tabacologie

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ PHYSIQUE

Dans des moments délicats comme une période sans emploi, il est important de prendre soin de sa santé physique. **Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée aident à se sentir bien dans sa peau.**

En plus des effets positifs sur le corps, se maintenir en forme rend optimiste et confiant, améliore l'image de soi et l'humeur. Une activité physique peut donc être une ressource précieuse pour surmonter des périodes difficiles. En bref, prendre soin de son corps permet aussi de prendre soin de sa santé mentale.

Lorsqu'on vit une période de chômage, il peut être difficile de se motiver pour bouger et l'envie de ne rien faire peut parfois prendre le dessus. Ce sentiment est normal. De petits changements dans le quotidien peuvent aider à être plus actif·ve. **Par exemple, il est possible de descendre du bus à l'arrêt précédent, utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur ou encore prévoir une promenade avec un·e ami·e. Une autre option est de faire du mouvement chez soi** (voir des idées d'exercices ci-après). Les communes et les différentes associations dans votre région proposent aussi des possibilités de mouvement. La pratique d'une activité physique est une occasion de se faire plaisir. Et qui sait, peut-être même une aide pour rencontrer de nouvelles personnes.

Bien se nourrir est très important en tout temps, mais plus particulièrement encore lorsque l'on se sent moins bien, comme lors d'une période de chômage. Des études ont montré que l'alimentation a aussi une influence sur la santé mentale. Que ce soit pour son bien-être physique ou psychique, **il est donc important d'essayer de se nourrir de la manière la plus équilibrée possible, tout en y prenant du plaisir.** Pour ce faire, pourquoi ne pas profiter du repas pour en faire un moment qui compte. Prendre le temps, dresser une belle table, inviter un·e ami·e même si le repas est tout simple, manger

à table idéalement sans écran même si on est seul. Quant au contenu de l'assiette, il importe notamment de privilégier les fruits, les légumes et l'eau, limiter les aliments gras, sucrés et salés, respecter ses sensations de faim et de satiété et faire des repas à heures régulières.

Il est tout à fait possible de se nourrir de manière savoureuse et équilibrée, même si on dispose d'un petit budget.

## RESSOURCES NATIONALES

### Office fédéral du sport

Idées d'exercices à faire à la maison

[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)

> Documents de base > Trucs et astuces  
pour bouger chez soi

**Pour composer des repas savoureux, équilibrés  
et adaptés à tous les budgets:**

### Caritas Genève

Ateliers Cuisine et Santé

[www.caritas-ge.ch](http://www.caritas-ge.ch)

> Nos activités > Animation et prévention >  
Promotion santé

### Fédération Romande des Consommateurs

[www.frc.ch](http://www.frc.ch)

> S'informer > Thématiques > Alimentation >  
Bien manger à petit prix

### Fourchette Verte Suisse

[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

> Recettes

### Société Suisse de Nutrition

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

> Toi et moi > Boire et manger

### Unisanté

La cuisine des placards

[www.unisante.ch](http://www.unisante.ch)

> Promotion et prévention > Alimentation >  
Nos recettes



Ce n'est jamais une honte ou  
une faiblesse de demander de  
l'aide lorsqu'on en a besoin.



## JEUNES ET CHÔMAGE

Choisir un métier, trouver une place d'apprentissage ou la bonne filière d'études ou encore entrer dans la vie professionnelle sont des réalités qui concernent particulièrement les jeunes. Relever ces défis n'est pas facile et peut être source d'inquiétude ou de stress. La situation peut être particulièrement difficile à vivre si les nombreuses démarches effectuées pour trouver un emploi se soldent par des échecs.

Il peut parfois aussi arriver que le défi à relever semble insurmontable, par exemple à la suite d'un ou plusieurs refus ou lorsque les recherches de place d'apprentissage n'aboutissent pas. Être confronté·e à des échecs successifs peut influencer le moral, l'estime de soi ou encore la confiance en l'avenir.

Dans ces périodes d'incertitude et de doutes, il est important de :

- **Continuer à se former**, si cela est possible ;
- **Poursuivre des activités de loisirs qui font du bien** ;
- **Garder le lien avec ses proches et ses ami·e·s**.

De plus, il importe de ne pas rester seul·e avec ses questions et angoisses. **Partager cela avec une personne de confiance peut soulager et aide à prendre du recul pour chercher des solutions**. On peut aussi se faire aider dans cette démarche par son médecin, un·e psychologue d'un centre d'orientation scolaire et professionnelle, un·e animateur·trice d'un centre de loisirs ou un·e travailleur·euse social·e.

## RESSOURCES NATIONALES

### Orientation

Site officiel suisse de l'orientation professionnelle  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)

### Travail.Swiss

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)  
> Demandeurs d'emploi > Vos recherches d'emploi > Jeunes

### POUR LES JEUNES DE 11 À 20 ANS

#### Ciao

Pages dédiées au thème «Formation et travail»  
[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)  
> Thèmes > Formation et travail

### POUR LES JEUNES DE 18 À 25 ANS

#### Ontécoute

Pages dédiées au thème «Formation et travail»  
[www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch)  
> Thèmes > Formation et travail

#### Pro Juventute

Service 147 pour les jeunes,  
accessible 24h/24, 7j/7  
[www.147.ch](http://www.147.ch)  
147

#### Pro Juventute

Service de Conseil aux parents,  
accessible 24h/24, 7j/7  
[www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)  
> Là pour les familles > Pour les parents  
058 261 61 61

## RESSOURCES CANTONALES

Les services d'orientation scolaire et professionnelle dans votre canton :

### FRIBOURG

#### Orientation professionnelle et conseil de carrière

[www.fr.ch](http://www.fr.ch)

> Thèmes et prestations > Formation et écoles > Formation professionnelle > Orientation professionnelle et conseil de carrière

### GENÈVE

#### Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

[www.ge.ch](http://www.ge.ch)

> Menu > Écoles et formation > Orientation > Aide à l'orientation scolaire ou professionnelle

### JURA

#### Orientation scolaire et professionnelle

[www.jura.ch/dfcs](http://www.jura.ch/dfcs)

> Orientation scolaire et professionnelle et psychologie scolaire (COSP) > Orientation scolaire et professionnelle

### NEUCHÂTEL

#### Office cantonal de l'orientation scolaire et professionnelle

[www.ne.ch/dfds](http://www.ne.ch/dfds)

> Autorité > Service des formations postobligatoires et de l'orientation > Organisation > Office cantonal de l'orientation scolaire et professionnelle

### VALAIS

#### Office d'orientation scolaire, professionnelle et de carrière

[www.vs.ch](http://www.vs.ch)

> Organisation > Administration > Economie et formation > Orientation scolaire et professionnelle

### VAUD

#### Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

> Formation > Orientation > Orientation scolaire et professionnelle

## PERSONNES SANS EMPLOI DE PLUS DE 50 ANS

Lorsqu'on perd son emploi après 50 ans, il peut être difficile d'en retrouver un rapidement. La santé mentale peut ainsi être sérieusement affectée par le stress et l'anxiété liés à cette situation qui n'est pas choisie. S'il est tout à fait normal d'éprouver de tels sentiments, il ne faut pas hésiter à en parler à ses proches ou à son médecin et à demander de l'aide, surtout si cet état dure ou s'aggrave.

### **Des ressources destinées spécifiquement aux personnes de plus de 50 ans qui se retrouvent sans emploi existent en Suisse.**

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2021, les personnes de plus de 60 ans qui ont épuisé leur droit aux indemnités chômage peuvent notamment recourir à des prestations transitoires (rente pont) pour couvrir leurs besoins vitaux jusqu'à l'âge légal de la retraite. Par le biais de leur service de l'emploi (voir ci-dessous), les cantons romands proposent en outre différentes mesures de réinsertion spécifiques aux demandeurs d'emploi âgés de 50 ans et plus.

Plusieurs organisations accompagnent les personnes sans emploi (voir ci-contre). En cas de besoin et surtout lorsque le chômage se prolonge ou que la réinsertion professionnelle semble plus difficile, il ne faut pas hésiter à y faire appel. Leur soutien sera aussi bénéfique pour le moral et la santé psychique.

## RESSOURCES NATIONALES

### **Fondation Intégration pour Tous (IPT)**

Accompagnement personnalisé et outils de réinsertion

[www.fondation-ipt.ch](http://www.fondation-ipt.ch)

> Prestations > Particuliers

### **OSEO (Œuvre suisse d'entraide ouvrière)**

Accompagnement et ressources de réinsertion

[www.oseo-suisse.ch](http://www.oseo-suisse.ch)

### **Prestations transitoires**

(Rente pont) pour les chômeurs âgés

[www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)

> Assurances sociales > Prestations transitoires

### **Travail.swiss**

[www.arbeit.swiss](http://www.arbeit.swiss)

> Demandeurs d'emploi > Vos recherches d'emploi > 50 et plus



## RESSOURCES CANTONALES

Le service de l'emploi et/ou les services spécialisés dans votre canton :

### FRIBOURG

#### Service public de l'emploi

[www.fr.ch/dee/spe](http://www.fr.ch/dee/spe)

### GENÈVE

#### Fondation Qualife

Accompagnement des plus de 50 ans dans la recherche d'emploi

[www.qualife.ch](http://www.qualife.ch)

> 50 et plus, sans soutien et en recherche d'emploi?

#### Office cantonal de l'emploi

[www.ge.ch](http://www.ge.ch)

> Menu > Autorités > Département de l'économie et de l'emploi > Office cantonal de l'emploi

### JURA

#### Service de l'économie et de l'emploi

[www.jura.ch/des](http://www.jura.ch/des)

> Economie et emploi > Service public de l'emploi

### NEUCHÂTEL

#### Service de l'emploi

[www.ne.ch/decs](http://www.ne.ch/decs)

> Service de l'emploi

### VALAIS

#### Service de l'industrie, du commerce et du travail

[www.vs.ch](http://www.vs.ch)

> Organisation > Administration > Economie et formation > Travail > Service de l'industrie, du commerce et du travail

### VAUD

#### Service de l'emploi

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

> Autorités > Département de l'économie, de l'innovation et du sport > Service de l'emploi

## PERTE D'EMPLOI ET TROUBLES PSYCHIQUES

Les démarches pour trouver ou retrouver un emploi prennent souvent beaucoup d'énergie et peuvent influencer sur le moral, surtout si elles durent longtemps. Ainsi, parfois, il peut arriver que la perte de l'emploi et le chômage conduisent à des angoisses ou de la dépression.

Lorsque la situation se dégrade et qu'on se sent angoissé·e ou déprimé·e – que ces symptômes soient passagers ou durables – il est important de les prendre au sérieux. En effet, **il est d'autant plus important de cultiver sa santé mentale et de favoriser son bien-être lors de ces périodes difficiles, pour se donner de meilleures chances dans la recherche d'un nouvel emploi.**

Dans ces moments délicats, il est important de **ne pas rester seul·e avec ses difficultés**. Une première étape consiste à en **parler rapidement** à son médecin de famille, à sa personne de référence à l'Office régional de placement ou à l'assistant·e social·e d'un service social avec qui on est en contact. Sans être des expert·e·s de la santé mentale, ces professionnel·le·s peuvent entendre la souffrance et les difficultés exprimées par la personne et l'orienter, au besoin, auprès d'un·e spécialiste.

La santé reste prioritaire. **Il ne faut pas renoncer à des soins médicaux par peur de ne pas pouvoir les payer**. S'ils ne sont pas couverts par l'assurance maladie, les services sociaux privés (Caritas, Centre social protestant par exemple) peuvent aider à trouver des solutions.

## RESSOURCES NATIONALES

### Associations en santé mentale membres de la CORAASP

Prestations psycho-sociales

[www.coraasp.ch](http://www.coraasp.ch)

> La Coraasp > Membres

### La Main Tendue

A disposition 24h/24, 7j/7

[www.143.ch](http://www.143.ch)

143

## RESSOURCES CANTONALES

Les numéros des services d'urgences psychiatriques de votre canton, atteignables 24h/24, tous les jours de l'année

### FRIBOURG

026/305 77 77

### NEUCHÂTEL

032/755 15 15

### GENÈVE

022/372 38 62

### VAUD

0848 13 31 33

### JURA

144

### VALAIS

0800 012 210

## RÔLE SOCIAL ET STIGMATISATION

Dans notre société, l'individu se définit souvent par son travail. C'est pourquoi la personne qui se retrouve sans emploi peut avoir l'impression d'avoir moins de valeur ou d'utilité. À cela peut s'ajouter la stigmatisation sociale, les personnes au chômage étant parfois considérées comme responsables de leur situation et coupables de ne pas faire des efforts suffisants pour s'en sortir.

Dans ces moments difficiles, le rôle joué par l'entourage est important. **Les proches peuvent apporter le soutien social positif qui contribue au bien-être de la personne, en évitant d'être une source de stress supplémentaire, par exemple lorsqu'elle ne trouve pas immédiatement un nouvel emploi.** Ce soutien est fondamental. En effet, la personne sentira qu'elle fait partie d'un tout et qu'elle a un rôle à jouer, même sans occupation professionnelle.

La société a aussi son rôle à jouer en valorisant l'individu pour ce qu'il est, et non pour ce qu'il fait. **Les compétences et qualités d'une personne au chômage ne disparaissent pas. Avec ou sans travail, elle a la même valeur.** Ces périodes d'incertitude peuvent aussi permettre de prendre conscience de son aptitude à rebondir et de développer de nouvelles compétences utiles pour l'avenir.

Une situation financière qui change lorsqu'on se retrouve sans emploi peut limiter les choix, créer des privations et conduire parfois à des situations d'endettement. La peur de se retrouver sans revenu ou de ne pas pouvoir soutenir financièrement sa famille sont des sources de stress importantes qui peuvent diminuer le bien-être. Une situation de chômage peut aussi créer des problèmes au sein du couple ou de la famille.

Il importe que la personne concernée par ces soucis puisse exprimer son mal-être, sans risque d'être rejetée. Pour cela, le soutien de l'entourage et une attitude bienveillante de la société sont fondamentaux.

En outre, **en cas de problèmes financiers ou de difficultés au sein du couple ou de la famille, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide rapidement** (voir page ci-contre).

### RESSOURCES NATIONALES

#### Association Violence que faire

Répond anonymement aux questions en lien avec la violence au sein du couple et de la famille  
[www.violencequefaire.ch](http://www.violencequefaire.ch)

#### Centres d'aide aux victimes

[www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch)  
> Où puis-je trouver de l'aide ?

#### Dettes Conseils Suisse

Adresses des services d'aide en cas de dettes et ressources pour bien gérer son budget  
[www.dettes.ch](http://www.dettes.ch)

#### Fédération Romande des Consommateurs

Entretiens conseils pour mieux gérer son budget  
[www.frc.ch](http://www.frc.ch)  
> S'informer > Thématiques > Services – Pratique  
> Tout sur le budget

## RESSOURCES CANTONALES

Offres cantonales de soutien aux couples et aux familles qui rencontrent des difficultés:

### FRIBOURG

**Office familial**

[www.officiefamilial.ch](http://www.officiefamilial.ch)

### GENÈVE

**Croix-Rouge genevoise**

[www.croix-rouge-ge.ch](http://www.croix-rouge-ge.ch)

**Mouvement populaire des familles**

[www.mpf-ch.org](http://www.mpf-ch.org)

### JURA

**Caritas Jura**

[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

> Prestations > Consultation et soutien

### NEUCHÂTEL

**Croix-Rouge neuchâteloise**

Services aux familles

[www.croix-rouge-ne.ch](http://www.croix-rouge-ne.ch)

> Services > Dynamique familiale

**Centre neuchâtelois de psychiatrie**

Consultation couples et familles

[www.cnp.ch](http://www.cnp.ch)

> Soins et prestations > Couples et familles

### VALAIS

**SIPE**

[www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

> Couple et Famille > Prestations

### VAUD

**Fondation PROFA**

[www.profa.ch](http://www.profa.ch)

> Consultations > Couple et sexologie

Santépsy.ch est une campagne des cantons latins menée en partenariat avec la CORAASP et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

**CLASS** Conférence Latine  
des Affaires  
Sanitaires et Sociales

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Coraasp**  
Coordination Romande des Associations  
d'Action pour la Santé Psychique



Brochure réalisée  
par Santépsy.ch

Retrouvez toutes ces  
informations sur notre site  
internet dans la rubrique  
«Santé mentale, chômage  
et non emploi»

[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)