

## Lancement de **Blues-out**, infos et orientation sur la dépression et la santé mentale pour les gays et les lesbiennes

Dialogai, association homosexuelle, en collaboration avec Lestime, communauté lesbienne de Genève, vous annonce le lancement de **Blues-out**, un programme d'information, d'écoute et d'orientation en santé mentale pour les gays et les lesbiennes de la région genevoise. Le premier volet de ce programme concerne la dépression, ses symptômes et comment y faire face. Il se base sur le modèle de l'**Alliance européenne contre la dépression**, que le Canton de Genève a choisi comme projet prioritaire dans son plan cantonal de prévention et de promotion de la santé et sur les résultats des deux enquêtes sur la santé des gays de Genève menées en collaboration avec l'Université de Zürich en 2002 et 2007.

**Le contexte** - Bien qu'il s'agisse d'une maladie très fréquente, la dépression reste mal connue, mal comprise et mal considérée. Or tout le monde peut y être confronté, ce n'est pas une question de sexe, d'âge, de caractère, de mode de vie ou de situation sociale. Selon l'Organisation mondiale de la santé, près d'un individu sur cinq a souffert ou souffrira de dépression à un moment ou à un autre de sa vie. Si vous n'êtes pas concerné vous-même par la dépression, il y a quelqu'un dans votre entourage qui en a souffert ou en souffre actuellement.

Chez les gays, ces chiffres sont encore plus préoccupants. Environ 20% d'entre nous ont connu un épisode dépressif durant les 12 derniers mois et près de 40% ont souffert d'une dépression une fois dans leur vie. C'est environ deux fois plus que dans la population masculine générale. Bien que les données suisses manquent, des études étrangères montrent que les lesbiennes souffrent elles aussi davantage de la dépression que les femmes hétérosexuelles. La difficulté à s'accepter soi-même et à être accepté par les autres et le manque d'estime de soi qui en découle nous laissent vulnérables face aux événements difficiles de la vie. Les problèmes dans nos relations sociales et affectives liés à la différence, au coming out, à la solitude, aux violences verbales ou physiques, aux difficultés de la vie homosexuelle, peuvent entraîner un épisode dépressif.



La dépression n'est pas une fatalité. Elle se soigne le plus souvent très bien quand elle est traitée rapidement. Une dépression non soignée génère des souffrances évitables, peut s'aggraver et se répéter et, au pire, conduire au suicide. Chez les gays, le premier épisode dépressif intervient généralement dès l'adolescence, mais, s'il n'est pas traité, il peut se poursuivre à l'âge adulte, particulièrement si les facteurs de stress persistent. Or la moitié des gays touchés par la dépression ne savent pas de quoi ils souffrent et, en conséquence, ne consultent pas, souvent également parce qu'ils ne se sentent pas totalement en confiance pour parler librement de leur vie et de leur sexualité avec un thérapeute.

**La nouveauté** - La dépression a de nombreux visages et il est parfois difficile la distinguer d'une déprime passagère ou d'une crise existentielle. Il y a cependant des signes caractéristiques d'une dépression que l'on peut apprendre à reconnaître. **Blues-out est un programme fait par et pour les gays et les lesbiennes.** Il propose des informations, des outils d'autodiagnostic et des conseils pour aider les gays et les lesbiennes à faire face aux questions de santé mentale qui les touchent particulièrement.

Se sentir libre de parler de sa vie de gay ou de lesbienne avec son thérapeute est capital pour pouvoir profiter pleinement de son traitement. Blues-out propose les coordonnées de médecins, thérapeutes et services gay & lesbian-friendly.

Blues-out est un programme inédit amené à se développer, tant dans les thèmes abordés (addictions, violences, etc.), que dans l'offre de services et de thérapeutes. Il a été construit en vue de permettre l'intégration de nouveaux partenaires dans toute la Suisse romande.

Fait par et pour les gays et lesbiennes, au plus proche de leurs préoccupations, Blues-out ambitionne d'être un outil performant pour l'amélioration de leur santé mentale, le nouveau défi de ces prochaines années pour la communauté LGBT.

Tous les documents de la campagne sont disponibles en téléchargement sur [www.blues-out.ch](http://www.blues-out.ch)  
 Contact média Guillaume Mandicourt - +41 (0) 22 906 40 40 - [communication@dialogai.org](mailto:communication@dialogai.org)

## Blues-out c'est quoi?

**Déprime ou dépression?** - Un dépliant qui propose des informations sur la dépression et ses spécificités chez les gays et les lesbiennes ainsi qu'un test d'autodiagnostic. Édité en deux versions, pour les hommes gays et pour les femmes lesbiennes, il est tiré à 15 000 exemplaires et sera distribué dans les communautés gaie et lesbienne, chez les professionnels de santé partenaires et dans les services médico-sociaux de Genève et sa région.

**www.blues-out.ch** - Un site d'information et d'orientation en santé mentale à destination des gays et lesbiennes et de leurs proches. On y trouve des informations, des conseils, des tests en ligne et des adresses de médecins, thérapeutes et services de santé gay & lesbian-friendly.

**0800 40 44 40** - Une ligne d'écoute, d'information et d'orientation est ouverte les mardis de 16h à 20h. Des conseillers et conseillères, gays et lesbiennes, répondent sous la supervision d'un médecin. **L'appel est gratuit.**



## Blues-out, c'est qui?

Blues-out est un projet de Dialogai Genève, association homosexuelle et antenne de l'Aide suisse contre le sida (ASS), réalisé en collaboration avec Lestime, communauté lesbienne de Genève. Il s'inscrit dans le cadre de l'**Alliance européenne contre la dépression** dont l'Etat de Genève est partenaire. Il s'appuie sur les données des enquêtes en santé gaie menées en 2002 et 2007 en collaboration avec l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zürich auprès des hommes gais de Genève et sur l'expertise de Checkpoint, le centre de conseil et de tests en santé sexuelle de Dialogai. Il reçoit le soutien de structures spécialisées en santé mentale telles que Pro Mente Sana et Trajectoires, de l'association LGBT 360 et de Totem, l'Espace Jeunes de la Fédération genevoise des associations LGBT, ainsi que du Département de l'Économie et de la Santé de l'État de Genève et de l'ASS.



## Les rendez-vous Blues-out

- **Jeu**di 5 mars 2009 mise en ligne du site Internet [www-blues-out.ch](http://www.blues-out.ch)
- **Samedi 7 mars** Soirée de lancement de Blues-out  
360° fever – l'Usine – 4, place des Volontaires, Genève - [www.360.ch/fever](http://www.360.ch/fever)
- **Mardi 10 mars** Mise en service de la Hotline Blues-Out 0800 40 44 40
- **Jeu**di 19 mars - Conférence-débat: La dépression chez les gays et les lesbiennes

Cette soirée sera l'occasion de présenter:

- les résultats de l'enquête 2007 sur la santé des gays
- les questions de santé mentale des gays et des lesbiennes
- le projet inédit Blues-out de Dialogai et Lestime

Intervenants:

- Jen Wang, épidémiologiste, Université de Zürich
- Sylvie Berrut, sociologue, Lestime et Santé pluriELLE
- Michael Häusermann, chef du projet santé mentale à Dialogai

**blues-out** présente

### LA DEPRESSION CHEZ LES GAYS ET LES LESBIENNES

► Conférence-débat **Jeu**di 19 mars 2009 à 20h00

A Dialogai • Navigation 11-13, Pâquis, Genève • Plus d'infos au 022 906 40 40 ou sur [www.dialogai.org](http://www.dialogai.org)

Tous les documents de la campagne sont disponibles en téléchargement sur [www.blues-out.ch](http://www.blues-out.ch)  
Contact média Guillaume Mandicourt - +41 (0) 22 906 40 40 - [communication@dialogai.org](mailto:communication@dialogai.org)