

# 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.



## 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+.

- **3 entretiens téléphoniques** après la formation (30 à 45 minutes chacun)

Tu peux poser des questions et recevoir un soutien supplémentaire.

- **Dans ta langue.** La personne parle ta langue et connaît ta situation.

- **Gratuitement.** Nous prenons également en charge les frais de déplacement si tu viens d'en dehors de la ville de Zurich.

- **Libre.** 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
- Résidant dans le canton de Zurich

## 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** et qui travaille à la Croix-Rouge zurichoise.

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

## Nous parlons plusieurs langues:

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

Tu peux t'inscrire ici:



[spirit-p.ch/registry/fr](https://spirit-p.ch/registry/fr)



[srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung](https://srk-zuerich.ch/spirit-anmeldung)

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

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

## Bon à savoir:

Dans le cadre du programme SPIRIT, l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ) mène une étude scientifique pour améliorer l'accès aux soins de santé pour les personnes réfugiées. En participant à la formation, tu participes également à cette étude.

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

Nous avons hâte de faire ta connaissance!

## Contact:

Croix-Rouge suisse du canton de Zurich | [spirit@srk-zuerich.ch](mailto:spirit@srk-zuerich.ch)  
044 388 25 57 | ☎ 079 959 25 57