

L'OFFRE DE CONSULTATION

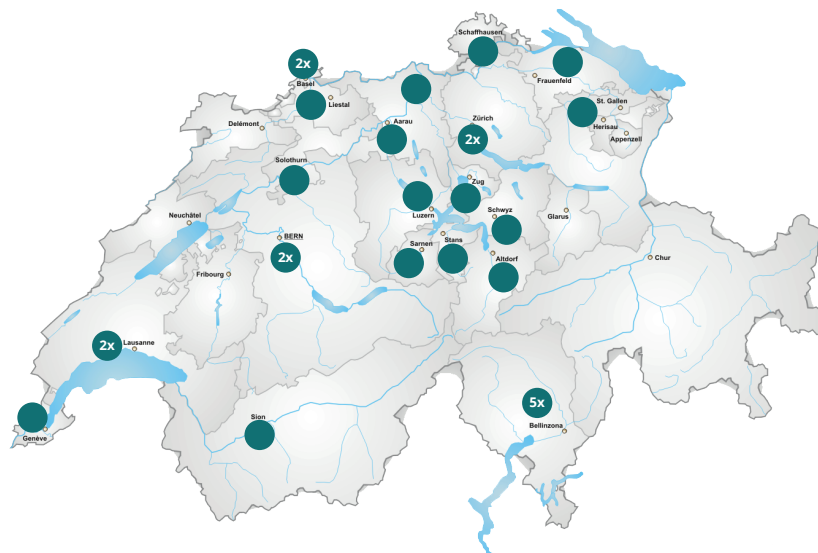
SafeZone.ch propose des consultations en ligne professionnelles. Qu'il s'agisse de tests d'auto-évaluation pour s'orienter, de questions concrètes ou de demandes d'aide, il y a la possibilité de rester anonyme et de décider quelles informations révéler. Les services offerts par SafeZone.ch sont gratuits. Ils reposent sur une longue expérience et des informations faciles à comprendre. Des expert-e-s qualifié-e-s aident à trouver des solutions et à identifier les prochaines étapes.



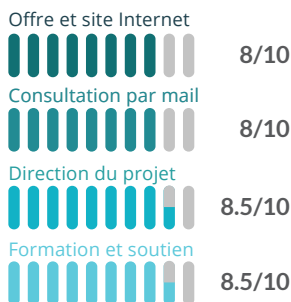
Les 6 piliers de l'assurance qualité



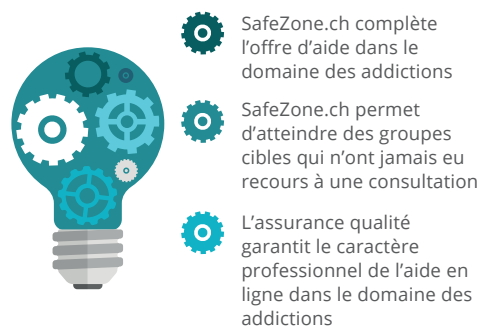
Consultations assurées par des services spécialisés de toute la Suisse



Evaluation

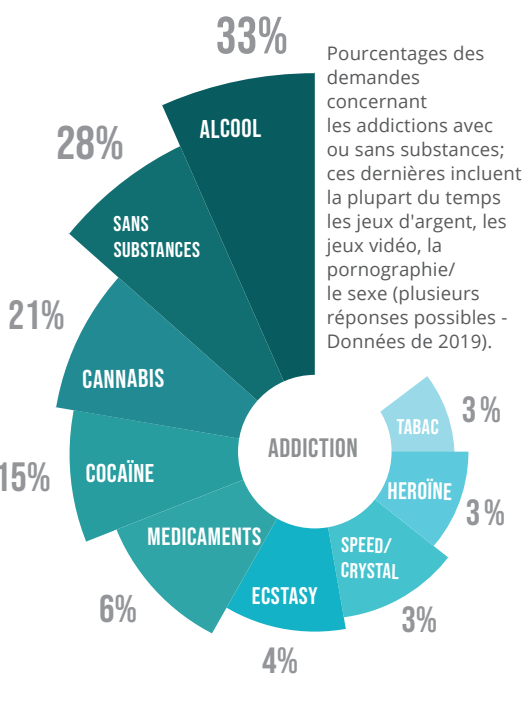
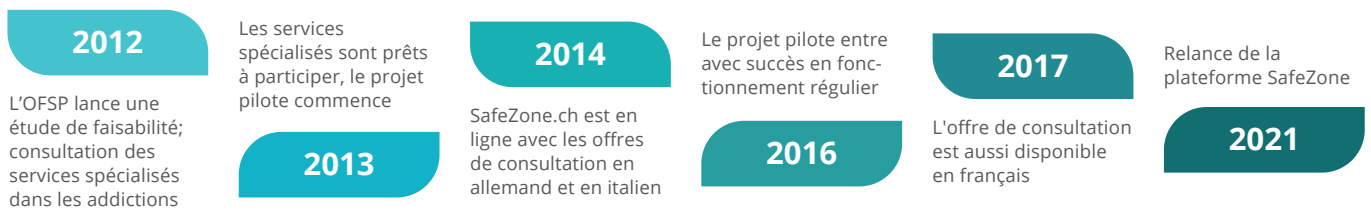
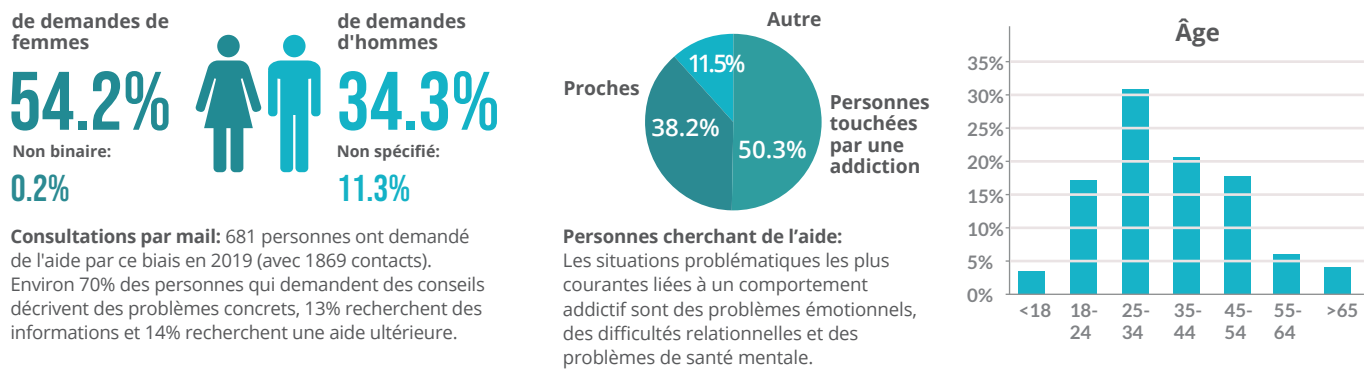


Résultats de l'évaluation



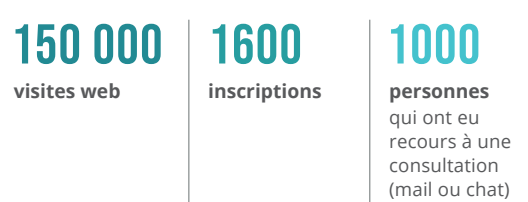
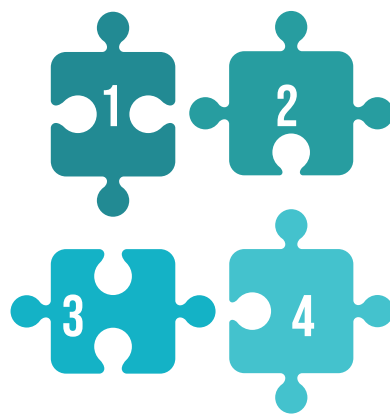
SAFEZONE.CH EN CHIFFRES - 2020

L'offre de consultation de SafeZone.ch est utilisée six fois par jour en moyenne (env. trois nouvelles demandes et trois demandes de suivi par jour). L'auto-test a été complété environ 5 500 fois en 2020 ; les questions et réponses publiques ont été consultées 45 500 fois. En 2020, le nombre de consultations réalisées a augmenté de 50 % par rapport à 2019. Une augmentation en lien avec la crise du coronavirus : la situation des personnes souffrant déjà de problèmes d'addiction s'est probablement aggravée pendant le confinement (en particulier l'addiction à l'alcool, au cannabis, au tabac et aux jeux en ligne). D'autre part, les offres en ligne ont été davantage utilisées du fait de la restriction des contacts.



Avantages de SafeZone.ch et de la **consultation en ligne**: Les consultations sont gratuites et dispensées par des expert-e-s qualifiés. L'utilisateur/-trice choisit le lieu, l'heure et la forme de consultation qui lui convient. Le partage avec des personnes vivant des situations similaires est également possible en tout anonymat.

- 1. Effet désinhibiteur**
L'anonymat et l'accès facilité à la consultation favorisent l'ouverture, le sentiment de protection et la disponibilité à aborder des questions délicates
- 2. Activation des ressources**
L'autonomie dans l'organisation de la consultation favorise la disponibilité au changement
- 3. Effet de bilan**
La rédaction de la demande permet de réduire la pression, de mettre de l'ordre dans ses pensées et ses émotions et favorise l'auto-réflexion
- 4. Efficacité du transfert**
L'accessibilité en tout temps aux échanges de la consultation permet de les utiliser aussi à d'autres moments



Eichenberg / Kühne (2014)