

**COMMENT
VAS-TU?**



**Nous parlons de tout.
Aussi de santé
et de maladies psychiques.**

Informations et conseils pour en parler



Il faut qu'on en parle!

Pour la plupart d'entre nous, il est difficile de parler de maladies psychiques et nous nous sentons parfois insécurisés face à des personnes en souffrance psychique. Plus on a d'informations sur les maladies psychiques, mieux on peut les comprendre et en discuter. Cette brochure veut faire connaître ces maladies et donne des conseils pour en parler. Elle vise aussi à promouvoir la santé psychique. Car, tout comme le corps, le psychisme se soigne, et on peut ainsi prévenir des maladies.

2 On se tait plutôt que d'en parler

Il y a beaucoup de préjugés infondés à propos des maladies psychiques. Par exemple, que les malades sont eux-mêmes responsables de leur maladie et que celle-ci résulte d'une faiblesse personnelle. Ou que, par pure paresse, les personnes concernées exagèrent ou simulent. La honte de souffrir d'une maladie psychique est encore très répandue. Les préjugés sont lourds de conséquences: les personnes atteintes et leurs proches s'isolent et cachent la maladie, ce qui peut l'aggraver et accroître encore la solitude. Clichés et idées reçues font aussi qu'on attend longtemps avant d'oser parler au médecin de famille ou à un psychothérapeute lorsque ça ne va pas bien. C'est pourquoi les maladies psychiques sont souvent traitées trop tard, voire pas du tout. Une situation d'autant plus grave qu'un traitement précoce augmente les chances de guérison.

En parler, c'est aider

Ce n'est qu'en parlant ouvertement des maladies psychiques que l'on peut trouver les moyens appropriés d'y faire face. Au travail, où l'on cherche à se libérer de certaines tâches. Ou dans le domaine privé, où l'on veut savoir comment soutenir la personne touchée. Pour celle-ci, ne pas devoir cacher sa maladie est un grand soulagement. La plupart des gens ont beaucoup de peine à en parler, car les maladies psychiques sont encore un vrai tabou, aussi bien pour la personne malade que pour son entourage en bonne santé. Vous trouvez en page 11 des conseils à ce sujet.

La campagne «Comment vas-tu?»

Les affiches reproduites dans la brochure font partie de la campagne nationale «Comment vas-tu?».

Quel est le but de la campagne?

La campagne «Comment vas-tu?» souhaite sensibiliser le public au fait qu'il est juste et nécessaire de parler ouvertement des maladies psychiques. Elle entend contribuer à ce que les personnes concernées se sentent moins exclues, et informer sur ces maladies afin de combattre les préjugés négatifs qu'elles véhiculent. Vous trouvez des renseignements à ce sujet dans les pages suivantes.

La campagne veut aussi, au moyen de conseils pratiques, que les gens abordent plus facilement le sujet de la santé psychique. Ce thème est également très important aux yeux des institutions responsables de la campagne, raison pour laquelle vous trouvez des conseils pour promouvoir la santé psychique en page 10.

Qui sont les responsables de la campagne?

La campagne a été mise sur pied par la fondation Pro Mente Sana et par plusieurs cantons (cf. p. 12), ainsi que par d'autres organisations actives dans le domaine de la santé. De plus, elle est soutenue par la Fédération Suisse des Psychologues FSP et la Fédération des médecins suisses FMH.



A propos des maladies psychiques

Les maladies psychiques sont fréquentes

Au même titre que les affections physiques, les maladies psychiques font partie de la vie et n'épargnent personne. En Suisse, un individu sur deux souffre une fois dans sa vie d'une maladie psychique sérieuse. Dans le cadre de sa famille, du travail ou des loisirs, presque chaque personne en fait donc l'expérience directe. Heureusement, les maladies psychiques sont la plupart du temps curables, surtout si le traitement débute assez tôt.

Les maladies psychiques ont des causes complexes

On ne peut pas expliquer les maladies psychiques en appliquant des schémas simples. De nombreux facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et spirituels peuvent contribuer à déséquilibrer le psychisme de l'être humain. Aujourd'hui encore, il y a beaucoup d'aspects que l'on ne comprend pas totalement. Une situation de stress, par exemple au travail, au sein de la famille ou entre partenaires, peut déclencher une crise ou une maladie psychique. Mais des modifications biologiques du corps, par exemple après une naissance, peuvent aussi jouer le rôle de déclic.

Les maladies psychiques sont soignables

- 4 Les maladies psychiques peuvent être soignées et sont d'ailleurs souvent curables. Pour beaucoup d'individus, la maladie ne survient qu'une seule fois au cours de leur vie. Il est donc faux de considérer que toute personne psychiquement malade le restera jusqu'à la fin de ses jours. Le traitement diffère selon la maladie et en fonction de sa gravité. Il consiste souvent à combiner une psychothérapie et des médicaments. Les conseils aux proches sont également utiles. Le succès du traitement est d'autant plus grand que la maladie psychique est identifiée et traitée rapidement.

Les maladies psychiques sont multiples

Comme pour les affections physiques, il existe pour les maladies psychiques un grand nombre de pathologies différentes. De plus, les troubles psychiques revêtent une forme particulière propre à chaque individu. Quelques maladies sont décrites dans les pages suivantes.



Maladies anxieuses

Les angoisses font partie de la vie. Même s'il est désagréable d'avoir peur, il s'agit d'un signal important qui nous avertit des dangers. Chez les personnes qui souffrent d'une maladie anxieuse, la peur devient incontrôlable et se manifeste aussi dans des situations qui ne présentent aucun danger. Si le corps est constamment en alerte, il en subit les conséquences physiques: tensions, troubles du sommeil et problèmes de digestion font leur apparition.

Les maladies anxieuses sont encore trop peu identifiées et traitées

La maladie anxieuse à l'origine des symptômes physiques passe souvent inaperçue et n'est donc pas traitée. Pour deux raisons: d'une part, de nombreux médecins généralistes se concentrent avant tout sur les symptômes et leurs causes physiques et, d'autre part, il ne vient souvent pas à l'esprit des personnes concernées que leurs angoisses peuvent être l'expression d'une maladie. Elles pensent tout simplement que leur anxiété fait partie de leur personnalité. Mais une fois que le bon diagnostic est posé, les maladies anxieuses peuvent être traitées efficacement.

Phobies, crises d'angoisse et autres formes d'anxiété

Il existe différentes formes de maladies anxieuses. En cas de crises d'angoisse, les personnes sont brusquement en proie à une angoisse viscérale de la mort et présentent des symptômes physiques graves. Les personnes victimes d'une phobie ont peur de certains objets ou de certaines situations, par exemple peur des araignées ou peur d'endroits où il y a beaucoup de monde. Elles essaient autant que possible d'éviter ce genre de situation, ce qui peut, selon la phobie, rendre la vie quotidienne difficilement supportable. On appelle phobie sociale la peur de faire mauvaise impression auprès des autres. La peur accompagne en permanence la personne qui souffre de ce qu'on appelle les troubles anxieux généralisés.

5



Dépressions

Les dépressions sont fréquentes et causent de grandes souffrances. Les caractéristiques principales de cette maladie sont une tristesse durable ou récurrente, le sentiment d'un vide intérieur, des troubles de la pensée, de la concentration et du sommeil. Les personnes dépressives perdent la joie et le goût de vivre. Il devient difficile pour elles de gérer les tâches quotidiennes, les obligations professionnelles, les activités de loisirs et les contacts sociaux. Tout est de trop. Un préjugé erroné selon lequel les personnes dépressives manquent simplement de volonté et d'autodiscipline est malheureusement largement répandu.

Différents degrés de gravité

Certaines personnes ne souffrent qu'une fois dans leur vie d'une dépression, qui peut durer entre trois mois et deux ans. D'autres font plusieurs rechutes, et d'autres encore sont chroniquement dépressives. On distingue aussi le degré de gravité de la maladie: les dépressions légères ne sont souvent pas reconnaissables de l'extérieur. Les dépressions de gravité moyenne permettent à la personne malade de ne satisfaire que partiellement aux attentes de son entourage. En cas de dépressions graves, les personnes malades n'arrivent plus guère à gérer quoi que ce soit. Les suicides font souvent suite aux dépressions sévères.

Burnout et troubles bipolaires

Les médias parlent abondamment du burnout et font souvent le lien avec une surcharge de travail professionnel. Il n'est pas rare que le burnout corresponde effectivement à une dépression due à l'épuisement. Les troubles bipolaires représentent une autre forme de dépression, dans laquelle les phases dépressives alternent avec des épisodes maniaques durant lesquels la personne concernée est mue par un besoin d'agir dévorant. Elle perd alors souvent le contact avec la réalité.

Troubles du comportement alimentaire

Les personnes atteintes d'un trouble du comportement alimentaire gèrent les peurs, le stress et les émotions par le biais de la nourriture. Les deux troubles alimentaires les plus fréquents sont l'anorexie (anorexia nervosa, refus d'avoir un poids normal) et la boulimie (consommation rapide de larges quantités de nourriture suivie de vomissements provoqués). Il existe aussi des formes mixtes de ces deux troubles.

Anorexie: la mesure de l'estime de soi par les kilos

Les personnes anorexiques ont une perception altérée de leur corps: aussi décharnées qu'elles soient, elles restent convaincues que leur poids est excessif. C'est pourquoi elles mangent le moins possible et font parfois du sport de manière exagérée afin de brûler des calories. Toutes les préoccupations tournent autour du contrôle de leur poids corporel.

Boulimie: la diminution du stress par la consommation d'aliments

A l'inverse, les personnes boulimiques mangent, obéissant parfois à des fringales irrésistibles, mais vomissent ensuite la nourriture ingurgitée. Comme pour toute addiction, les quantités ingérées doivent sans cesse augmenter. Ces fringales incontrôlables déclenchent des sentiments de culpabilité et de honte et sont souvent tenues secrètes.

Conséquences physiques dangereuses

Toutes les formes de troubles du comportement alimentaire entraînent des conséquences physiques dangereuses, par exemple des perturbations du rythme cardiaque. Les troubles de l'alimentation n'apparaissent souvent qu'à la puberté. L'anorexie est l'une des pathologies les plus graves chez les jeunes. Une grande partie des personnes qui en souffrent guérissent, mais la maladie présente aussi des évolutions chroniques conduisant au décès de certains patients.

6

7



Autres maladies

Addictions

Les dépendances, ou troubles addictifs, font partie des maladies psychiques et sont fréquentes. Des substances (avant tout l'alcool et le tabac), de même que certains comportements (par exemple les jeux de hasard), peuvent rendre dépendant. Les caractéristiques les plus significatives de l'addiction sont que la personne dépendante doit consommer toujours plus pour obtenir l'effet souhaité et qu'elle présente des symptômes de sevrage si elle renonce à la substance ou au comportement addictif. Les addictions sont souvent combinées à d'autres maladies psychiques. La consommation exagérée d'alcool, de drogues ou de médicaments est parfois aussi une tentative de se soigner soi-même d'une dépression ou de ses angoisses. Mais, à moyen terme, une forte consommation aggrave ces maladies. Pour les proches, les addictions sont la plupart du temps très pénibles à supporter.

Troubles obsessionnels compulsifs

Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC) comprennent les actes compulsifs et les pensées obsessionnelles. Se laver les mains, compter (notamment les marches d'escalier) ou contrôler (si quelque chose est éteint) sont typiquement des actes compulsifs lorsqu'ils sont réalisés de manière excessive. Un exemple classique de pensée obsessionnelle se traduit par «Ai-je bien fermé la porte?». Les pensées obsessionnelles précèdent souvent les actes compulsifs. Presque chacun de nous connaît ce genre de problème, mais il ne s'agit pas pour autant d'un indice signalant la présence d'une maladie. On ne parle de trouble obsessionnel compulsif que lorsque l'obsession est si forte que la personne, tout en sachant pertinemment que c'est un non-sens, ne parvient pratiquement pas à agir autrement. Les troubles obsessionnels compulsifs commencent le plus souvent de manière insidieuse. Lorsqu'ils sont graves, la personne malade ne peut plus mener une vie normale et devient incapable de travailler. L'éventail de ces troubles est très large.

Troubles de la personnalité borderline

Ce trouble est plutôt rare et c'est une maladie souvent peu comprise par l'entourage. Les personnes souffrant d'un tel trouble de la personnalité ont surtout des difficultés relationnelles et par rapport à leur propre estime. Elles gèrent mal leurs affects et leur humeur et agissent souvent de manière impulsive. Les automutilations telles que blessures et tentatives de suicide sont fréquentes. Ce trouble est le plus prononcé entre l'âge de 15 et 35 ans. Les personnes atteintes ont souvent eu une enfance difficile. Cette maladie entraîne de grandes souffrances et de la solitude. Pour l'entourage aussi, la situation est pesante et difficile à gérer.

Schizophrénie

On sait encore peu de choses sur le développement des schizophrénies. Aucune schizophrénie n'est pareille à une autre. Toutes se caractérisent par des fantasmes et des hallucinations. Les schizophrènes entendent, voient, sentent ou ressentent des choses qui ne sont pas perceptibles pour les autres. Ils ont des idées fixes, des convictions qui sont pour eux immuables et réelles, même si l'entourage ne partage absolument pas cet avis. La schizophrénie commence en règle générale de manière insidieuse. Il y a des personnes chez qui les symptômes ne se manifestent qu'une seule fois et qui, ensuite, guérissent complètement. D'autres ont des épisodes récurrents, et dans l'intervalle, elles vont très bien. Pour d'autres enfin, la maladie est chronique.

Autres maladies psychiques

Il existe encore d'autres maladies psychiques, notamment les troubles post-traumatiques, qui surviennent après avoir vécu des événements particulièrement tragiques, ou l'hyperactivité, l'autisme, la démence.

8

9



COMMENT VAS-TU?

**Vacances.
Enfants.
TOC.**

**Nous parlons de tout.
Aussi de santé psychique.**

pro mente sana
et des cantons

Attention! La limite entre la santé psychique et les maladies psychiques est difficile à déterminer. De nombreux signes distinctifs des maladies psychiques s'observent aussi chez des personnes en parfaite santé. Si vous avez eu l'impression, en lisant la description des maladies psychiques ci-dessus, que certains signes vous concernent, ne vous inquiétez pas outre mesure. A moins toutefois que vous souffriez fortement de ces symptômes. En cas de doute, il est conseillé de parler avec des personnes de votre famille, des amis ou avec un professionnel (voir p. 12).

Conseils pour conserver et promouvoir la santé psychique

Les maladies psychiques peuvent frapper chacune et chacun d'entre nous et la personne qui en souffre n'en est jamais elle-même fautive. Nous ne sommes néanmoins pas complètement à la merci de ces maladies. Tout comme le corps, le psychisme aussi peut être soigné. Les conseils énumérés ci-dessous contribuent à prendre soin de sa santé et à prévenir les maladies psychiques.

- **Rester en contact avec les amis. C'est précieux d'avoir des amis.**
- **Demander de l'aide. Accepter de l'aide est un acte de courage – et non pas un aveu de faiblesse.**
- **Se détendre. Dans la tranquillité, il y a de la force.**
- **Ne pas se résigner. Affronter les crises de la vie.**
- 10 • **Participer. L'être humain a besoin d'une vie sociale.**
- **Rester actif. Le mouvement est la condition préalable à toute évolution.**
- **S'accepter tel que l'on est. Personne n'est parfait.**
- **Apprendre de nouvelles choses. Apprendre, c'est découvrir!**
- **Se montrer créatif. La créativité est un talent que chacun d'entre nous possède.**
- **En parler. La parole libère, et c'est un premier pas important.**

Conseils pour parler des maladies psychiques

L'écoute fait du bien

De nombreuses personnes ont peur de ne pas trouver les mots justes lorsqu'elles abordent avec quelqu'un la question d'éventuels problèmes psychiques. Ce faisant, elles sous-estiment quel bien cela fait de se sentir simplement écouté, de partager. Engagez la conversation en essayant de vous mettre à la place de l'autre et en cherchant à le comprendre. Vous ne devez pas trouver de solution.

Rompre le silence peut donner des ailes

Les malades psychiques souffrent doublement, de la maladie proprement dite et de la solitude qui en résulte, car ils ont peur d'être rejetés s'ils se confient. Le fait de chercher le dialogue avec eux et de briser leur isolement est ressenti par beaucoup de malades comme un grand soulagement.

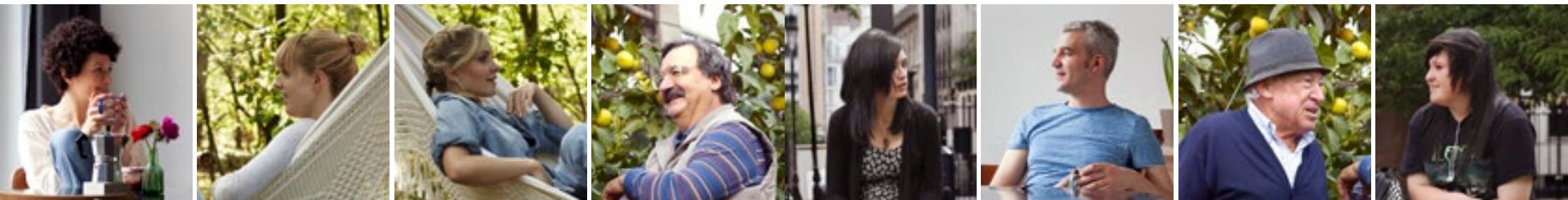
Il est particulièrement difficile d'engager la conversation. Vous trouvez ici quelques exemples pour tenter de «briser la glace»:

Conseils pour les proches, amis et connaissances:

- «Je me fais du souci pour toi, ces derniers temps tu as l'air un peu tourmenté.»
- «Je m'inquiète que tu ne viennes plus à nos réunions. Est-ce que tu ne vas pas bien?»
- «J'ai le sentiment qu'en ce moment, ça ne va pas très fort pour toi. Veux-tu m'en parler aujourd'hui, ou une autre fois?»

Conseils pour les personnes psychiquement malades:

- «Ces derniers temps, je ne me sens pas trop bien.»
- «Je ne suis pas très en forme. Est-ce que je peux en parler avec toi?»
- «J'ai en ce moment quelques problèmes et cela me ferait du bien que quelqu'un m'écoute.»



Trouver une aide professionnelle

Les maladies psychiques devraient être traitées aussi rapidement que possible par des spécialistes. La personne qui souffre psychiquement peut en parler à son médecin de famille. Celle-ci ou celui-ci est souvent à même d'identifier les maladies psychiques et d'adresser les personnes souffrantes aux psychothérapeutes. Ce sont des psychologues ou des psychiatres ayant achevé une formation postgrade en psychothérapie. On peut aussi s'adresser directement à ces spécialistes. Vous trouvez des adresses de psychologues-psychothérapeutes ou d'autres psychologues spécialisés sur www.psychologie.ch. Pour chercher des adresses de psychiatres, voir le site www.psychiatrie.ch → SSPP.

Pour obtenir des renseignements complémentaires et des **adresses de conseil et de soutien en Suisse romande, vous pouvez contacter les organisations suivantes:**

CORAASP, les mardis et jeudis après-midi au 027 323 00 03 (tarif local) ou info@coraasp.ch (www.coraasp.ch).

Pro Mente Sana, les lundis, mardis et jeudis de 10h à 13h (tarif local): conseil juridique 0840 0000 61, conseil psychosocial 0840 0000 62 ou info@promentesana.org (www.promentesana.org).

En cas d'urgence, vous pouvez appeler le **143**, numéro de La Main Tendue (24h/24, anonyme, 20 centimes par appel).

Télécharger ou commander cette brochure

- 12 Par le biais du site www.comment-vas-tu.ch, vous pouvez télécharger ou commander cette brochure.

Des commandes sont aussi possibles auprès de la CORAASP: par téléphone au 027 323 00 03 ou par courriel info@coraasp.ch.
Prix: Fr. 2.– par brochure (plus frais d'envoi).

Responsables de la campagne:

pro mente sana



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Partenaires:

FESP
Fédération
Suisse des Psychologues

gesundheit schwyz
Gesundheitsförderung
und Prävention

KANTON
LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement

FMH
Föderatio Medicorum Helveticorum