

CONSEILS

DROIT, ARGENT, CONSO, SANTÉ, PSYCHO... LES INFOS QUI SIMPLIFIENT LA VIE

- DOSSIER: **LA SANTÉ MENTALE** EN QUESTION • NOS EXPERTS, VOS QUESTIONS • MODE, AUTO, CUISINE, TV, BD



La santé mentale, ça s'entretient aussi!

Les troubles psychiques sont des maladies comme les autres, ni plus ni moins évitables que les maladies somatiques. Mais comment les prévenir et les guérir?

18%

La proportion de la population suisse souffrant de problèmes psychiques.

TEXTE FRANÇOIS BUSSON
ILLUSTRATION GUILLAUME LONG

Tout le monde, en gros, est d'accord sur le fait qu'une bonne santé psychique est essentielle au bien-être en général. Mais on a tous un peu

tendance à considérer qu'il est normal d'être bien dans sa tête et que le recours à un soutien psychologique ne peut être qu'exceptionnel et réservé à des personnes fragiles ou victimes d'un affreux coup du sort. La réalité est tout autre...

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ PSYCHIQUE?

Pour l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé psychique est «un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter des tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté». Elle est donc à la base du bien-être de la personne et du bon fonctionnement d'une communauté. ○○○



*** Dans ce sens, elle concerne chaque individu mais aussi l'ensemble de la société.

La santé mentale d'un individu étant largement influencée par le contexte social dans lequel il évolue (environnement familial, situation économique, etc.) et ses caractéristiques personnelles (héritage génétique, histoire de vie, etc.), elle est amenée à évoluer au fil des circonstances de la vie. En bref, la santé mentale, comme la santé physique, n'est jamais acquise. Elle est la résultante d'un équilibre qu'un soutien adéquat peut parfois aider à maintenir ou à rétablir.

QUE FAIRE POUR EN PRENDRE SOIN?

Nous vivons aujourd'hui dans une société qui valorise à ou-

7,8
MILLIARDS
LE COÛT ANNUEL
DES PRINCIPALES
MALADIES
PSYCHIQUES
POUR L'ÉCONOMIE
SUISSE.

trance la performance, l'excellence et la compétition entre les individus. Or l'être humain est par essence imparfait et il peut être fragilisé. Il est normal de ne pas toujours être performant, heureux ou brillant.

En ce sens, il est important de bien se connaître, de respecter ses limites et d'apprendre la bienveillance envers soi-même.

Prendre soin de soi est quelque chose de très personnel. Alors que certains digèrent leurs tensions par le biais d'une activité sportive, d'autres le font au cours d'une promenade ou un repas entre amis, en faisant une sieste ou l'amour. L'essentiel étant de bouger, de sortir de chez soi, de changer d'air et d'alterner phase d'activité et phase de détente.

Les activités créatrices per-

mettent également d'exprimer des émotions positives ou négatives autrement que par la parole. Cela permet de libérer des tensions ou des soucis.

Enfin, n'oubliez pas de cultiver les relations avec votre entourage, famille, amis, voisins ou communauté. En parlant avec les autres, en les écoutant, on met de l'ordre dans ses idées et on arrive souvent à dissoudre les tensions qui nous habitent. Cela procure généralement le sentiment d'être compris dans un climat de non-jugement.

LES ÉVÉNEMENTS DE LA VIE QUI PEUVENT AFFECTER LA SANTÉ PSYCHIQUE

A chaque nouvelle étape de notre vie, certains événements constituent des défis et exigent

des efforts d'adaptation. Ces moments peuvent avoir une influence sur la santé psychique, surtout s'ils surviennent soudainement et impliquent de grands changements dans notre manière de vivre.

C'est le cas lors du décès d'un proche, d'un divorce, de la perte de son emploi ou de la survenue d'une grave maladie, par exemple. Ces événements, surtout s'ils se cumulent, peuvent être une importante source de stress et fragiliser la santé mentale sans, la plupart du temps, provoquer de troubles psychiques durables. Parfois, on arrive seul à surmonter l'obstacle, parfois, il n'y a aucune honte à demander de l'aide à des professionnels qui peuvent faciliter et accélérer son franchissement.

LES PRINCIPAUX TROUBLES PSYCHIQUES

Parfois, la vulnérabilité psychique ne peut être surmontée et le trouble psychique s'installe. Or les personnes souffrant de ce type d'affection sont aujourd'hui encore victimes de nombreux préjugés et de discriminations souvent issus d'une méconnaissance quant à l'origine et aux manifestations de ces troubles psychiques. On ignore encore trop souvent qu'il est tout à fait possible de se rétablir d'un trouble psychique pour recouvrer une bonne qualité de vie. A condition, au départ, de poser un diagnostic précis sur le type de trouble en question.

La présentation générale des principaux troubles psychiques qui suit a uniquement pour but de renseigner sur leurs symptômes et les comportements qui y sont liés. Ces explications ne permettent en aucun cas de faire

soi-même son diagnostic. Seul un médecin psychiatre est habilité à diagnostiquer un trouble psychique. De plus, un tel diagnostic nécessite une discussion entre le patient et le médecin, qui donnera des explications précises et pertinentes.

Les troubles anxieux

L'anxiété est un état d'agitation psychique et d'insécurité pas forcément en lien avec un objet précis. Elle est souvent accompagnée de dépression, avec de la tristesse, un repli sur soi, une dévalorisation pouvant aller jusqu'à des idées suicidaires.

On distingue le trouble anxieux généralisé (d'une durée de plus de six mois sans lien avec un objet ou une situation précis), l'attaque de panique (peur intense sans la présence d'un réel danger durant une trentaine de minutes avec répétitions possibles), les phobies et les TOC (troubles obsessionnels compulsifs).

La dépression

La dépression se manifeste par une humeur triste constante, une perte d'intérêt pour toute activité et une baisse d'énergie. Ces symptômes sont accompagnés d'une diminution de la confiance en soi, d'une culpabilité injustifiée, de difficultés à se concentrer, de troubles du sommeil, d'une perte de l'appétit et du désir sexuel...

Le trouble bipolaire

Il se caractérise par de grandes variations de l'humeur: la personne vit des périodes d'excitation importante (appelées «phases maniaques»), suivies de périodes de dépression, entrecoupées par

des moments de stabilité. Les phases maniaques se traduisent par une très grande accélération du cours de la pensée, une augmentation de l'activité physique et du désir de parler, des difficultés de concentration, une réduction du besoin de sommeil, une augmentation de l'énergie sexuelle ou de la sociabilité ou encore des achats inconsidérés.

Tandis que les phases de dépression se manifestent par de la tristesse, une perte d'intérêt, de la fatigue, des troubles de l'appétit et/ou du sommeil, une perte de l'estime de soi, des difficultés de concentration, des pensées suicidaires...

La schizophrénie

La schizophrénie est une maladie psychique qui revêt différentes formes. Elle peut se manifester par une perte de l'unité psychique qui entraîne chez l'individu une certaine désorganisation et des comportements étranges que l'entourage ne comprend pas. Un autre symptôme peut être une fausse perception de la réalité: la personne voit, entend, sent ou ressent des choses qui semblent ne pas exister. Elle peut se sentir persécutée et ressentir de fortes angoisses.

Les troubles addictifs

Ils comprennent l'alcoolisme, le tabagisme, la toxicomanie (drogues illégales et médicaments) et les addictions comportementales (dépendance aux jeux, internet, etc.).

Les troubles du comportement alimentaire

Les deux principaux types de perturbations liées à la

1/2

UNE PERSONNE SUR DEUX, EN SUISSE, SOUFFRE D'UNE MALADIE PSYCHIQUE À UN MOMENT OU UN AUTRE DE SA VIE.

1016

SUICIDES EN SUISSE EN 2016,

DONT 75% D'HOMMES. TAUX STANDARDISÉ EN BAISSÉ DE 2/5 DEPUIS 1995.

••• manière de se nourrir sont l'anorexie mentale et la boulimie.

L'anorexie se remarque chez l'adolescent par une perte de poids intentionnelle et le maintien d'un poids faible, mais aussi par le fait que la personne touchée ne consomme plus que certains aliments.

La boulimie se traduit par le fait de manger une grande quantité de nourriture en très peu de temps et de manière répétée, et parfois par une préoccupation excessive du contrôle du poids. Dans certains cas, cela amène la personne à se faire vomir ou à utiliser des produits laxatifs pour éliminer ce qu'elle a mangé.

Les troubles de la personnalité borderline

Ils se manifestent par une forte instabilité et une grande impulsivité, notamment dans les relations avec les autres. Les symptômes peuvent être très différents d'une personne à l'autre. La personne peut ressentir des émotions extrêmes (peur de l'abandon par exemple).

31,2 JOURS

LA DURÉE MOYENNE DES SÉJOURS DANS DES SERVICES DE PSYCHIATRIE EN 2017. UNE DURÉE SIX FOIS SUPÉRIEURE AUX AUTRES TYPES D'HOSPITALISATION.

Elle peut aussi agir de façon à se mettre en danger (automutilation, consommation de substances, comportement sexuel à risque, boulimie, etc.), avoir des comportements suicidaires, d'importantes sautes d'humeur (irritabilité, anxiété, colère, bagarre, etc.) ou encore ressentir un sentiment de vide.

LE SUICIDE

La tentative de suicide est le signe d'une détresse intense. Quand une personne passe à l'acte, c'est parce qu'elle perçoit le suicide comme le seul moyen de mettre fin à une souffrance devenue insupportable. Certains signaux d'alerte peuvent permettre de détecter un futur passage à l'acte (fatigue, tristesse, irritabilité, troubles du sommeil, de l'appétit, renfermement sur soi, abandon des activités habituelles, etc). Souvent, les personnes parlent de leur envie de se suicider avant de passer à l'acte, que ce soit de manière directe ou indirecte. C'est pourquoi il est important d'être attentif et à l'écoute. ■

ADRESSES UTILES

www.santepsy.ch

- Renseignements et infos sur la santé mentale en général.
- Conseils pour entretenir sa santé mentale au quotidien.
- Base de données réunissant de nombreuses adresses utiles par canton, par thème et par public cible.
- Messages de la campagne nationale de promotion de la santé psychique lancée par Promotion Santé Suisse et déployée au niveau romand par les cantons et la Coraasp (Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique).

www.coraasp.ch

- Adresses de ses organisations membres, qui proposent, dans chaque canton, accueil et soutien aux personnes concernées et aux proches.
- Informations concernant les troubles psychiques, la défense des droits des personnes concernées et les actions de déstigmatisation menées par l'association et ses membres.

Numéros d'aide

- 144** Urgences
- 143** La Main Tendue
- 147** Pro Juventute
- 117** Police

Fatigue, ronflements et arrêts respiratoires nocturnes ? Il pourrait s'agir d'apnées du sommeil.

PUBLIREPORTAGE

Les personnes souffrant d'apnées du sommeil connaissent de brefs arrêts respiratoires durant leur sommeil, entraînant un déficit en oxygène. Voici les symptômes les plus fréquents des apnées du sommeil :



Arrêts respiratoires pendant le sommeil



Ronflements



Fatigue diurne, épuisement



Céphalées matinales



Difficultés de concentration

Toujours fatigué ? Faites le test de risque d'apnées du sommeil de la Ligue pulmonaire !

Le test en ligne de la Ligue pulmonaire vérifie votre risque d'apnées du sommeil en seulement cinq minutes. Cette évaluation vous permet de savoir si une consultation médicale plus approfondie est indiquée. www.liguepulmonaire.ch/test



LIGUE PULMONAIRE
DU SOUFFLE POUR LA VIE