

# «Le diagnostic m'a rassuré sur ce que je vivais»

**SANTÉ MENTALE** Philippe Proz a appris être atteint de troubles bipolaires en 2018 après des années de mal-être, il témoigne à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale.

PAR CHRISTINE SAVIOZ / PHOTO SABINE PAPILLOU



Mgr Bernard Tissier de Mallerai ordonnant de nouveaux prêtres en 2011. NF

«Aujourd'hui, ma maladie est sous contrôle. J'ai appris à me connaître et à repérer ce qui me met en difficulté pour anticiper les crises», confie Philippe Proz, président de l'Association valaisanne d'entraide psychique (AVEP). Atteint de troubles bipolaires, le Sédunois de 52 ans parle sans tabou de sa problématique psychique à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale du 10 octobre. «Pour déstigmatiser.»



**Jusqu'à-là, je me disais que j'étais en burn-out ou en déprime, mais que j'allais gérer.»**

PHILIPPE PROZ  
PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION  
VALAISANNE DE L'ENTRAIDE PSYCHIQUE



Philippe Proz, président de l'Association valaisanne de l'entraide psychique, mène aujourd'hui une vie équilibrée.

Jusqu'à la mort de sa mère en 2010, dont il était très proche, Philippe Proz ne se doute pas qu'il souffre de cette maladie alternant les épisodes d'exaltation de l'humeur, les épisodes dépressifs et les périodes de stabilité. «Ma maman avait toujours fait l'effet d'un régulateur d'humeur sur moi.» Il travaille alors pour la ville de Sion comme pompier à l'aéroport depuis plusieurs années, est marié et papa de trois enfants. Le décès de sa mère lui fait soudain perdre ses repères.

## Deux ans avant de demander de l'aide

Pendant les cinq années suivantes, il cumule des phases noires. Au point qu'en 2015, il ne se sent plus capable de travailler, ressentant «un ras-le-bol total». Il lui faut cependant deux ans

encore avant d'appeler à l'aide. «Jusqu'à-là, je me disais que j'étais en burn-out ou en déprime, mais que j'allais gérer.» Un jour de novembre 2017, il passe devant le Centre de compétences en psychiatrie et psychothérapie à Sion. «J'ai vu la pancarte et j'ai eu un déclic. J'y suis entré.»

Le lendemain, il est hospitalisé à Malévoz où il passera trois mois et demi. «L'infirmière du centre m'avait expliqué en détail ce qui allait se passer. J'étais bien préparé. Je l'ai bien vécu.» Il com-

mence à prendre des médicaments pour réguler ses troubles bipolaires et se sent mieux. Même s'il doit encore se faire hospitaliser plusieurs fois et multiplie les rendez-vous avec son psychiatre. En 2018, le diagnostic est posé. «J'ai appelé immédiatement ma sœur pour lui dire que j'avais une bonne nouvelle à lui annoncer, car, enfin, je comprenais mes réactions.»

Le Valaisan, qui était plutôt «dépressif morbide», n'a connu qu'une seule période maniaque. «C'est une phase où on se sent tellement puissant qu'on peut se mettre en danger. Par exemple, on peut se mettre sur les voies CFF et être certain que l'on arrêtera le train.» Une période où le cerveau est en agitation permanente. «Pendant quatre jours, je n'ai pas dormi une minute, j'étais épuisé intérieurement», explique Philippe Proz.

Le Sédunois connaît davantage les phases sombres qu'il cumule jusqu'à faire une tentative de suicide. «Je ne pouvais plus travailler, j'avais l'impression d'être un fardeau pour mes proches. C'était dur à supporter.» Un message de sa fille arrivé sur son téléphone au bon moment lui permet de se raccrocher à la vie. Il se rend ensuite trois fois par semaine à l'hôpital psychiatrique de jour à Sion pendant un an. «Cela a été un tournant dans mon parcours psychiatrique grâce au personnel bienveillant.» De mieux en mieux en lui, il éprouve le besoin de se rendre utile et devient bénévole pour l'association Hôtel-Dieu à Sion qui permet aux personnes démunies de bénéficier de repas à petits prix. «Le fait de m'engager avec des gens qui me faisaient confiance m'a redonné un but.»

## Réinsertion réussie

Il y reste cinq ans avant de décrocher un poste rémunéré – lui permettant de

sortir de l'AI – à la fondation de L'Orme à Lausanne qui accompagne les personnes en fragilité psychique. Il y officie comme pair praticien en santé mentale. «Je suis en train de terminer cette formation de deux ans», explique-t-il en précisant son bonheur de pouvoir mettre l'expérience de son parcours psychique «au service de ces personnes et les aider dans leur rétablissement.»

Aujourd'hui, Philippe Proz a trouvé une vie équilibrée. «Mes enfants sont fiers de moi comme je suis fier d'eux, car ils n'ont aucune honte à parler de ma maladie.» Il affirme ne pas craindre de futures crises. Le fait d'avoir fait un «plan de crise conjoint» le rassure. Il s'agit d'une forme de déclaration anticipée permettant de considérer les préférences des usagers en matière de soins et de traitements. «J'ai par exemple précisé de quels traitements je ne voulais pas. Cela m'a fait gagner en sérénité.»

L'Association valaisanne d'entraide psychique tient un stand d'information sur le stress ce jeudi 10 octobre au marché de Martigny entre 8 et 13 heures.

## 18% des Suisses en détresse psychologique

En Suisse, 29% des jeunes femmes âgées de 15 à 24 ans sont en détresse psychologique selon la dernière enquête suisse de la santé de l'OFSP sortie en 2023. Dans la population en général, 18% expriment ce mal-être. Les troubles bipolaires affectent 1 à 4% de la population, soit 80 000 personnes en Suisse, selon le site des Hôpitaux universitaires de Genève. Ils débutent en majorité chez les personnes entre 15 et 25 ans et persistent tout au long de la vie.

## Ecône perd un évêque

**RIDDES** Il était un des quatre évêques de la Fraternité Saint-Pie X ordonnés par M<sup>gr</sup> Marcel Lefebvre. Bernard Tissier de Mallerai est décédé à l'âge de 79 ans.

Ecône et sa Fraternité Saint-Pie X sont en deuil. Leur évêque auxiliaire Bernard Tissier de Mallerai est décédé mardi soir à l'âge de 79 ans. Proche de Mgr Lefebvre, fondateur de la fraternité, il le rejoint dès 1969 au séminaire Saint-Pie X à Fribourg puis à Ecône. Ordonné prêtre en 1975, il sera consacré évêque le 30 juin 1988 sans la permission du pape Jean Paul II et excommunié dans la foulée, le 1er juillet 1988, en compagnie de Mgr Lefebvre et des trois autres évêques.

## Ecône aura-t-il un nouvel évêque?

Même si Benoît XVI a levé l'excommunication des quatre évêques d'Ecône en 2009, la situation de schisme perdure entre la Fraternité Saint-Pie X et l'Eglise catholique romaine. Aujourd'hui, ils ne sont plus que deux à occuper cette fonction et le décès de Bernard Tissier de Mallerai repose la question de l'ordination de nouveaux évêques à Ecône.

Une question à laquelle l'abbé Benoît de Jorna apporte un début de réponse, le 19 juin dernier, dans une missive adressée aux bienfaiteurs de la congrégation. «La situation ecclésiastique ne s'étant pas améliorée depuis 1988, il s'avère nécessaire de songer à leur donner des aides, qui deviendront un jour leurs remplaçants», écrit-il. Depuis sa lettre, la situation a changé et la Fraternité Saint-Pie X pourrait se positionner plus vite que prévu sur son avenir sacerdotal. Quitte à mettre en péril une série de rapprochements entre Ecône et l'Eglise catholique.

DIDIER DE IACO

PUBLICITÉ



Machines - Outils - Ferrements - Quincaillerie - Aciers - Sports  
Maschinen - Werkzeuge - Beschläge - Eisenwaren - Stahl - Sport

Sion  
Rte des Ronquoz 41  
1950 Sion  
Tél. +41 27 329 00 00

Collombey  
ZA Entre deux Fossaux 16  
1868 Collombey  
Tél. +41 24 475 73 00

Visp  
Wehreyring 41  
3830 Visp  
Tél. +41 27 617 00 00  
www.pfefflerle.ch

FR. 689.-

FR. 980.-

Fendeuse à bois  
GHS 500/8TE

- Tension: 230 V
- Puissance: 8 tonnes
- Hauteur de fente: 50 cm
- Aussi disponible en 400 V

Güde

Samedi matin ouvert P gratuit Visitez nos showrooms de Sion et Collombey