

A photograph of two women sitting in a white, fringed hammock in a sun-dappled forest. They are facing each other and appear to be in conversation. The woman on the left has blonde hair and is wearing a blue denim shirt and blue jeans. The woman on the right has reddish hair tied up and is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. The background is filled with green trees and sunlight filtering through the leaves.

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?»

Il vaut vraiment la peine de parler de santé psychique. La campagne «Comment vas-tu?» vise à sensibiliser le public à cette question et à offrir des renseignements et des conseils concrets, grâce au site Web www.comment-vas-tu.ch

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 mène cette campagne?

La campagne est mise en œuvre par des cantons de Suisse alémanique et la Fondation Pro Mente Sana, sur mandat de Promotion Santé Suisse.

Vous trouverez plus d'informations sur les responsables et les partenaires de la campagne à l'adresse www.comment-vas-tu.ch > *En savoir plus sur la campagne* > *Organismes responsables*

3

**Comment
vas-tu?**

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.

4 Les maladies psychiques sont soignables.

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.



Troubles anxieux

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



Comment
vas-tu?

**Concerts.
Tatouages.
Phobie.**

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

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.

6

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.



Comment
vas-tu?

**Grêle.
Loto.
Dépression.**

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

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.

7

Comment
vas-tu?

Flirts.
santé psychique.
Anorexie.

Nous parlons de tout.
Aussi de santé psychique.

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.

8 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



Comment
vas-tu?

Vacances.
Enfants.
TOC.

Nous parlons de tout.
Aussi de santé psychique.

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.

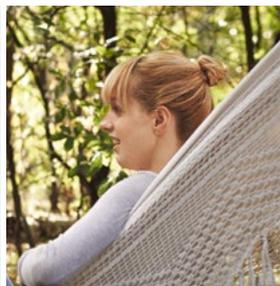
Attention! La limite entre la santé psychique et les maladies psychiques est difficile à déterminer. De nombreux signes distinctifs des maladies psychiques s'observent aussi chez des personnes en parfaite santé. Si vous avez eu l'impression, en lisant la description des maladies psychiques ci-dessus, 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 troubles psychiques peuvent frapper chacune et chacun d'entre nous, et la personne qui en souffre n'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 on prend soin de son corps, on peut prendre soin de son psychisme. Les conseils énumérés ci-dessous contribuent à prendre soin de sa santé mentale et à prévenir les maladies psychiques. Vous trouverez à l'adresse www.comment-vas-tu.ch > *Nous parlons de tout* > *Pistes pour prendre soin de sa santé psychique* des pistes concrètes pour appliquer ces conseils.

10

- Rester en contact avec ses proches. Les amitiés sont précieuses.
- Demander de l'aide. Accepter de l'aide est une marque de courage.
- Se détendre. Le repos permet de reprendre des forces.
- Croire en soi. Tout le monde connaît des moments de crise.
- Participer. Mettre ses forces, ses centres d'intérêt, ses envies et ses espoirs au service d'un projet ou d'une communauté.
- Pratiquer une activité physique. Bouger favorise aussi l'équilibre psychique.
- S'accepter comme on est. Personne n'est parfait.
- Apprendre de nouvelles choses. Apprendre, c'est découvrir!
- Laisser sa créativité s'exprimer. La créativité est à la portée de tout le monde.
- En parler. Peine partagée diminue de moitié.



Conseils pour en parler

Vous trouverez à l'adresse www.comment-vas-tu.ch de nombreux conseils pour aborder le sujet des troubles psychiques de manière fructueuse. Nous ne les aborderons pas de façon exhaustive ici, mais nous contenterons de mentionner deux points particulièrement importants:

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 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 psychologiquement malades:

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

Il est possible de commander ou de télécharger une brochure présentant des conseils pour parler de santé psychique à l'adresse www.comment-vas-tu.ch > *En savoir plus sur la campagne* > *Commander des brochures*



Informations complémentaires sur www.comment-vas-tu.ch

- Conseils destinés aux personnes concernées et à l'entourage
- Pistes pour prendre soin de sa santé psychique
- Adresses de conseil et de soutien
- Tout sur la campagne « Comment vas-tu ? »

Trouver une aide professionnelle

Les troubles psychiques devraient être traités par des spécialistes le plus tôt possible. La personne qui ressent un mal-être psychique peut en parler à son ou à sa médecin de famille, qui sera souvent à même de reconnaître un trouble psychique et d'adresser la personne concernée à un-e spécialiste en psychothérapie. Il s'agit de psychologues ou de psychiatres (c'est-à-dire de médecins spécialistes, dans ce deuxième cas) qui disposent d'un titre postgrade en psychothérapie. Il est aussi possible de s'adresser directement à ces spécialistes. Vous trouverez des adresses sur www.comment-vas-tu.ch

En cas de questions sur les troubles psychiques, vous pouvez appeler les numéros suivants: le 0848 800 858 de Pro Mente Sana pour des conseils psychosociaux et juridiques (en allemand); le 0840 000 062 (conseil psychosocial) ou le 0840 000 061 (conseil juridique) de Pro Mente Sana association romande; le 021 311 02 95 de CORAASP (permanence le mardi et le jeudi de 14h à 17h), ou écrire à info@coraasp.ch.

12

En cas d'urgence, vous pouvez appeler le **143**, numéro de La Main Tendue, hotline 24h sur 24 pour tous les soucis (anonyme, confidentiel, gratuit)

Télécharger ou commander des brochures

En vous rendant sur www.comment-vas-tu.ch > *En savoir plus sur la campagne* > *Commander des brochures*, vous pouvez commander ou télécharger cette brochure, deux brochures relatives à la santé psychique au travail, une brochure sur la santé psychique au sein de la famille ainsi qu'une brochure de conseils pour parler de santé psychique.

Responsables de la campagne:

Les cantons et pro mente sana

Pour le compte de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
