



© KEYSTONE/DOORSTOCK/Hochheimer

F Tous les êtres humains ne réagissent pas de la même manière à la pression et au stress: ce qui développe la force de résistance chez les uns provoque de la souffrance chez d'autres. Et quand il s'agit de détecter des maladies psychiques, il existe une grande ignorance, selon les spécialistes. Raison de plus de prêter attention.

Par Helena Durtschi Sager*

Bruno faisait carrière dans le monde international, il réussissait bien et avait un bon réseau; les conversations avec cet homme d'affaires qui sillonnait le monde étaient intéressantes. Un jour, tout a basculé. Bruno a pris sa retraite, peu après sa femme est tombée malade et elle est décédée très rapidement. Ensuite, Bruno a subi un infarctus, puis une attaque cérébrale qui l'a rendu hémiplégique. Il a survécu à peine deux ans.

Enfant prématuré, Bruno est né à Cologne, au milieu de la guerre. Pendant les bombardements, sa mère était obligée de l'abandonner dans l'appartement parce qu'il avait de l'asthme et qu'il n'aurait pas supporté un séjour dans un abri antiaérien.

Aujourd'hui, nous sommes une petite quinzaine de personnes réunies dans la chapelle: son frère avec les siens, quelques voisins et voisines, sa gouvernante et moi, sa parente éloignée.

Après la cérémonie, j'ai parlé avec la gouvernante. Elle a évoqué le quotidien avec Bruno, la manière dont elle s'en était occupée et l'avait aidé ainsi que sa dépression de plus en plus envahissante.

Vulnérabilité et résilience

Nous venons toutes et tous au monde avec un bagage différent et nous n'avons pas les mêmes ressources pour faire face aux défis de l'existence. Bruno avait trouvé dans l'action et le travail sa colonne vertébrale; il y puisait son identité, sa sécurité et son estime de soi. Il était capable de supporter le stress professionnel, mais il n'a jamais pu se remettre du décès de sa femme et l'hémiplégie lui a ôté tout désir de vivre.

Les conditions psychosociales de notre développement et ce qui nous est donné avant la naissance définissent souvent notre seuil d'endurance en situation de crise. Les difficultés et les traumatismes précoces peuvent laisser dans le cerveau des traces qui accroissent la prédisposition à la maladie; les expériences où l'on s'est senti sans défense et abandonné sont particulièrement traumatisantes. La psychiatrie parle de vulnérabilité au traumatisme.

Tout le monde ne réagit pas de la même manière. Certaines personnes restent vulnérables et

*Aufwärts oder
abwärts?*

*Vers le haut ou
vers le bas?*

* Pasteure et assistante sociale, collaboratrice spécialisée du secteur Diaconie



tombent malades psychiquement au cours de leur vie, d'autres développent une résilience qui les aide à surmonter les épreuves. Pour l'instant, on ne sait pas pourquoi certaines personnes sont plus vulnérables et d'autres plus résilientes.

Le tabou des maladies psychiques

Dans son livre «Ganz normal anders», le psychiatre Thomas Ihde estime qu'il existe beaucoup d'ignorance autour de la détection des maladies psychiques chez soi et chez les autres. Les gens ont de la peine à s'avouer qu'il y a déjà un certain temps qu'ils ne vont plus très bien. Angoisses, dépression, toxicomanie, épisodes psychotiques, compulsions appartiennent à la sphère privée, à l'intime: la plupart du temps, on n'en parle à personne ou tout au plus à la famille proche; le tabou a aussi des effets sur le psychisme des membres de la famille. Pourtant, on sait aujourd'hui que les maladies psychiques sont largement répandues. Selon les études mentionnées dans le dernier rapport sur la santé psychique de l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), une personne sur deux en Occident a des risques de souffrir d'une maladie psychique une ou plusieurs fois dans sa vie. La crise du Covid a encore aggravé la situation: les psychiatres pour enfants et adolescentes et adolescents n'ont plus de place et des jeunes en crise aiguë attendent souvent des mois avant de pouvoir consulter, ce qui surcharge les systèmes familiaux.

Aider pour lutter contre la stigmatisation

Souvent, si l'Etat est dépassé, l'Eglise et la société civile prennent le relais. Ainsi, pendant la pandémie, l'offre d'entraide «Mobile Boten» a permis de

livrer des courses à des personnes âgées et d'atténuer un peu leur isolement. Désormais, la vie a repris son cours usuel. Dans notre quotidien trépidant, nous n'avons souvent plus le temps de nous pencher sur nos besoins psychiques ni sur ceux des autres. En outre, beaucoup d'entre nous ne savent pas exactement comment aborder une personne qui souffre psychiquement. Les cours en collaboration avec Pro Mente Sana, apprennent à apporter une première aide en santé mentale (cf. encadré).

En faire toujours plus

Le stress durable et la pression à la performance sont le lot quotidien de beaucoup d'entre nous, ce qui a des répercussions sur notre santé psychique. Au travail, les exigences, le rythme et la quantité des tâches augmentent. La performance et le succès sont devenus des valeurs essentielles. Le burn-out n'est plus réservé aux managers. Deux fois plus de diagnostics sont posés chez les femmes qui cumulent au moins deux charges que chez les hommes.

Les vrais temps de récupération sont devenus rares, ce que montrent bien les débats autour de l'abolition de la trêve dominicale. Il faut remplir le programme des vacances et des loisirs. Les créneaux vides sont exceptionnels dans beaucoup d'agendas, car nous cherchons en permanence à exploiter au mieux notre vie. En vacances, nous voulons l'appartement le plus beau et le moins cher, si possible avec piscine et vue sur la mer, et nous cherchons pendant des heures la meilleure offre sur internet. Et au travail, nous passons nos pauses à consulter nos messages sur notre téléphone.

Stigmatisation de soi

Beaucoup ont le sentiment que le monde est devenu fou, mais ils tiennent le coup. Par contre, les plus sensibles et les plus vulnérables ne supportent pas ce rythme. Certaines tombent malades. Comme assistante sociale, j'ai travaillé avec des personnes psychologiquement vulnérables. J'ai souvent constaté qu'elles se sentaient coupables de leur maladie; elles critiquaient leur échec ou, pire encore, se détestaient car elles se sentaient incapables de répondre aux exigences de la société. En réalité, ces personnes avaient intériorisé ce qu'elles avaient vécu comme une accusation de l'extérieur. Il est possible que ce schéma se soit profondément gravé dans l'ADN de l'humanité, car dans les Psaumes, on trouve déjà cette stigmatisation de soi liée à des accusations de l'extérieur. Dans les récits de guérison du Nouveau Testament, je suis frappée que Jésus se soit érigé contre ce type d'accusation et n'ait pas seulement guéri les corps, mais qu'il ait aussi libéré les êtres de leur souffrance intérieure.

S'interrompre

«L'interruption est la définition la plus courte de la religion», selon la formule du théologien Johann Baptist Metz. L'interruption permet de se mettre en veille intérieure et de se reposer de l'activité incessante. Elle casse les habitudes et les réflexes et nous donne accès à ce qui n'est pas faisable et qui nous dépasse. Récemment, une amie m'a dit

Aider les autres, s'aider soi-même

Le cours ensa Premiers secours en santé mentale permet d'acquérir les bases sur les principales maladies psychiques. Le cours apprend à reconnaître les problèmes psychiques suffisamment tôt et à apporter un soutien adéquat et professionnel à la personne concernée.

Pour en savoir plus:

ensa Erste-Hilfe-Kurs – Sozial-Diakonie
(www.diakonierefbejuso.ch) (en allemand)

qu'avant chaque activité, elle prononce la prière du pèlerin russe «Jésus-Christ, aie pitié de moi», ce qui l'aide à prendre un instant de pause pour se mettre à l'écoute de son environnement et lui permet aussi de s'ouvrir aux besoins des autres.

Bruno

Un voisin et la gouvernante de Bruno étaient à ses côtés lorsqu'il est décédé. Pendant le repas qui a suivi la cérémonie d'adieux, ils m'ont raconté que pendant les dernières semaines, Bruno n'était presque plus dépressif et se réjouissait de quitter ce monde. Il arrive un moment où l'inégalité de notre potentiel de vie ne joue plus aucun rôle. Mais il reste essentiel de pouvoir vivre et mourir dans la dignité. Bruno a ressenti à la fin de sa vie le sentiment de sécurité qui lui avait manqué au début.

*Zur Ruhe kommen:
Japanischer
Zen-Garten.*

*Retrouver le
calme: jardin
zen japonais.*

© KEYSTONE/mauritius images/WOLFGANG FILSER

