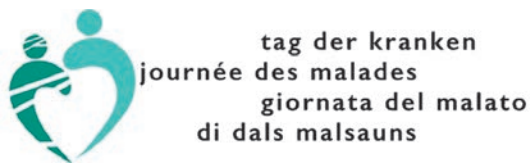


Journée des malades 2020

«Rétrospectivement, j'aurais souhaité être accompagnée par un pair-praticien en santé mentale»

Sandra Hügli-Jost

Responsable de la communication de mfe Médecins de famille et de l'enfance Suisse



Madame Walser, le 1^{er} mars 2020, à l'occasion de la Journée des malades, la parole sera donnée aux personnes qui sont atteintes d'une maladie. De quelle maladie s'agit-il dans votre cas?

Je souffre d'épisodes dépressifs récidivants et gère mon quotidien avec une instabilité émotionnelle.

Dans quelle mesure la devise de la Journée des malades 2020, «Ne vous arrêtez pas à ma maladie», vous parle-t-elle?

Au travers du traitement et de l'importance du rétablissement, j'ai appris, pas à pas, que je n'étais pas mes symptômes. Ils font partie de moi, mais ils ne sont pas mon identité. Je peux prendre part à la vie, par exemple travailler, faire du sport, ou aller descendre les poubelles. Au beau milieu de mes activités quotidiennes, je m'autorise parfois également à rêver en grand. Pendant certaines périodes, je suis simplement un peu moins en vadrouille, j'ai besoin d'un peu plus de calme, ou je fais un tour d'honneur de la sensibilité.

Pour moi, la devise de cette année, «Ne vous arrêtez pas à ma maladie», signifie que je dois adapter ma vie à mes valeurs, et pas l'inverse. Cette position me permet d'augmenter ma qualité de vie et de mener une vie agréable. Mes vulnérabilités enrichissent même ma vie d'une immense profondeur, ce qui me permet de savourer les bons moments d'une façon inouïe et m'enseigne la gratitude.

Combien de temps vous a-t-il fallu pour trouver vos marques avec la maladie et ce changement de situation?

Ce processus a duré plusieurs années. Ma vie a été chamboulée plusieurs fois avant que je trouve à nou-

Portrait



Noémie Walser a 29 ans et elle habite à Goldach, sur les bords du lac de Constance. Elle est logisticienne chez A. Vogel SA et exerce une activité de paire-praticienne en santé mentale. Pendant son temps libre, elle s'adonne à sa passion de l'Alpstein, paradis des randonneurs, et sur son blog noemie-erzaehlt.ch, elle partage au sujet de son hobby favori: la santé mentale. Ses articles visent à donner

du courage aux personnes sur le chemin du rétablissement et à dédramatiser cette thématique parfois difficile avec un soupçon d'humour.

veau mes marques. J'ai vécu ma première grande crise à 15 ans. Suite à cela, j'ai entrepris des tentatives assez étranges afin de retrouver une vie agréable, raison pour laquelle j'ai dû être traitée par différents psychiatres à plusieurs reprises. A 18 ans, j'ai reçu une rente d'invalidité et cinq ans plus tard, je terminais avec succès la formation proposée en tant que mesure de réadaptation pour devenir logisticienne. Symboliquement, c'était le coup d'envoi de ma nouvelle vie. Pour y parvenir, j'ai dû me confronter à des sentiments inconfortables, réfléchir sincèrement et apprendre de mes expériences. Aujourd'hui, je mène une vie qui me semblait auparavant inatteignable, tel un mirage.

Vous sentez-vous soutenue par votre médecin de famille?

Oui absolument, je me sens très soutenue par mon médecin de famille!

Que peuvent faire les médecins de famille pour soutenir les personnes atteintes de troubles psychiques?

mfe Haus- und Kinderärztin Schweiz
Medici di famiglia e dei bambini Svizzera
Medici di famiglia e dell'infanzia Svizzera

Responsabilité
rédactionnelle:
Sandra Hügli, mfe

L'association «Journée des malades» – plus de 80 ans d'engagement pour les personnes malades et handicapées

La «Journée des malades» est une association d'utilité publique fondée en 1939. En font partie des organisations de patients, les ligues de la santé, des associations professionnelles, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) ainsi que d'autres organismes actifs dans ce domaine. mfe est également l'un des membres et s'implique.

Une fois par année, la Journée des malades sensibilise la population à un thème particulier ayant trait à la santé et à la maladie. Elle entend ainsi favoriser les relations entre les malades et les bien-portants, contribuer à une meilleure compréhension des besoins des malades et rappeler aux personnes en bonne santé leurs devoirs envers les souffrants. La Journée des malades s'engage en outre pour la reconnaissance des activités de tous ceux qui, à titre professionnel ou privé, se consacrent aux malades et aux patients. L'association est financée par les cotisations des membres et par des dons.

Je me sens soutenue quand un médecin prend le temps de m'écouter attentivement. Le fait d'être écoutée peut faire naître une confiance qui est pour moi très importante pour deux raisons. D'une part, mon corps réagit de façon extrêmement sensible, un simple comprimé contre la douleur peut par exemple déjà entraîner des effets indésirables prononcés. D'autre part, un spécialiste contribue à la réussite du traitement lorsqu'il me dit sincèrement que cela va à nouveau aller mieux. Cela peut également être exprimé non verbalement. Par exemple par un sourire qui me redonne confiance.

Ou bien lorsqu'il me donne le sentiment que mes troubles ne sont pas considérés comme une besogne à expédier rapidement malgré l'agenda chargé du médecin. Pour moi, ce sont ces gestes qui sont en apparence de petits gestes qui me font sentir, au milieu de mes défaillances, que je suis déjà sur le chemin de la guérison.

Comment pouvez-vous et voulez-vous donner du courage aux autres personnes touchées?

Il y a quelques années, je pensais que je n'arriverais jamais à sortir de ces crises. Face à ce «jamais», la vie a souvent d'autant plus de bonnes alternatives à offrir. Cela ne veut pas dire que tous les maux et toutes les peurs ont soudainement disparu, mais que l'on ressent la vie «malgré tout» ou même précisément en raison de cela. Je souhaite encourager les personnes qui présentent un handicap psychique à ne pas renoncer à leurs propres rêves. Nous sommes capables de plus que nous ne le pensons parfois! Cela peut durer quelques temps, mais il est possible de se rétablir!

En revanche, il est essentiel de ne pas se mettre la pression. Nous ne devons pas orchestrer un chemin de vie irréprochable ou présenter des pirouettes artistiques. Lorsque nous savons comment nous voulons définir notre qualité de vie, alors nous randonnons déjà sur le chemin de notre rétablissement.

Vous soutenez d'autres personnes atteintes de troubles psychiques en tant que paire. Comment en êtes-vous venue à cet engagement et en quoi consiste le travail de paire?

Rétrospectivement, dans ma jeunesse, j'aurais souhaité être accompagnée par un pair-praticien en santé

Considérer la personne et ne pas s'arrêter à sa maladie

La «Journée des malades» se déroulera dans toute la Suisse le dimanche 1^{er} mars 2020. Des manifestations et des actions seront organisées sur le thème: «Ne vous arrêtez pas à ma maladie». A cette occasion, nous voulons montrer que nombre de personnes malades ou atteintes d'un handicap sont des piliers importants de notre société. Même si la maladie exerce son empreinte au quotidien et mobilise du temps et de l'espace, la vie est faite d'autres pré-occupations également. C'est ce qu'indiquent les résultats d'une analyse spécifique du Panel suisse de ménages. Ces données permettent aussi de conclure que la participation des malades chroniques aux activités sociales influence positivement la qualité de

vie et la perception de leur état de santé. Nous lançons, en ce sens, un appel à la population: «Engageons-nous les uns pour les autres et soyons présents en particulier pour ceux qui ne vont pas bien.» La Journée des malades est organisée par l'association du même nom. La rubrique «Activités» de notre site Web www.journeedesmalades.ch présente les différentes actions qui auront lieu le 1^{er} mars 2020. Les organisateurs de manifestations peuvent aussi utiliser cette plateforme pour annoncer ce qu'ils mettent en place.

Interlocutrice: Nicole Fivaz, responsable du secrétariat central de la Journée des malades, Mobile: 079 214 28 34, E-mail: [info\[at\]tagderkranken.ch](mailto:info[at]tagderkranken.ch)

L'accompagnement en santé mentale – une offre d'avenir

Les pairs-praticiens en santé mentale sont des piliers centraux pour les personnes qui vivent des crises psychiques. Ils indiquent par quels moyens il est possible de retrouver confiance en soi et dans la vie. Les pairs-praticiens sont des personnes qui ont elles-mêmes fait l'expérience de l'ébranlement psychique et des institutions psychiatriques. Ils ont fait un immense travail sur leur maladie et leur rétablissement et ont développé des stratégies individuelles pour la gestion des crises et le maintien de leur qualité de vie. Les pairs-praticiens ont passé la formation EX-IN (Experienced Involvement), une formation certifiée à l'échelle européenne. Ils mettent leur expérience pra-

tique à la disposition des personnes touchées, de leurs proches et des spécialistes. Ils souhaitent transmettre espoir et confiance et encourager et accompagner d'autres personnes sur le chemin très personnel du rétablissement. L'offre des pairs complète les prestations du médecin de famille et du psychiatre et ouvre souvent de nouvelles perspectives, et ce pas seulement pour les patients. Actuellement, il n'existe pas encore de système uniforme pour la facturation de l'accompagnement en santé mentale. Les pairs qui travaillent dans des institutions peuvent en règle générale facturer via les caisses-maladie. www.ex-in-schweiz.ch

mentale qui aurait pu comprendre mes dialogues intérieurs et le cheminement de ma pensée et poser des mots dessus. Cela m'a motivé à candidater à la formation «Experienced Involvement» de l'association EX-IN-Schweiz, afin de rendre cet accompagnement possible pour d'autres personnes touchées.

Comme je finis ma formation en mai 2020, je découvre en ce moment par l'intermédiaire de différents stages dans quels domaines je souhaite m'engager à l'avenir. J'ai travaillé dans un service de psychothérapie et j'ai également pu partager mon expérience pratique dans le cadre de conférences publiques, dans des écoles, des ateliers ou pour donner matière à penser à un groupe. Il me tient à cœur de fournir ce travail de sensibilisation avec un soupçon d'humour et de montrer que cela peut être plutôt cool de se regarder en face, sans toutefois tourner en dérision une maladie à prendre au sérieux.

Que souhaitez-vous offrir aux autres et à notre société?

Je souhaite donner aux autres le courage de parler plus souvent ouvertement de leurs inquiétudes et de leurs problèmes. Partagez entre vous, parlez-en, soulagez votre cœur que ce soit auprès d'une amie, d'un médecin de famille ou de façon anonyme auprès d'une ligne téléphonique de soutien. Chercher de l'aide est une impulsion très saine!

Quant à la société, une chose me tient particulièrement à cœur. En tant que bénéficiaire d'une rente d'invalidité, j'ai vécu mon stage d'une semaine comme étant bien plus que cinq jours de «découverte du secteur privé». Pour moi, cela signifiait un monde totalement nouveau, une perspective, un morceau de normalité. Je souhaiterais qu'à l'avenir, un nombre croissant d'employeurs voient les dons et les talents de tous et éprouvent le besoin d'ouvrir des perspectives.

Correspondance:
Sandra Hügli-Jost
Responsable communica-
tion,
mfe – Médecins de
famille et de l'enfance Suisse
Secrétariat général
Effingerstrasse 2
CH-3011 Berne
[sandra.huegli\[at\]
medecinsdefamille.ch](mailto:sandra.huegli[at]medecinsdefamille.ch)