

## **À l'occasion de la Journée internationale de la santé mentale du 10 octobre 2022 :**

### **Déclaration commune d'organisations et d'associations qui soutiennent et accompagnent les personnes souffrant de troubles psychiques.**

La VASK Suisse est l'organisation faîtière de neuf associations régionales. Toutes sont des organisations d'entraide bénévole. La VASK Suisse a présenté la déclaration ci-dessous à 52 organisations en leur demandant de la soutenir. Ces neuf organisations ont décidé de faire ce pas :

Angst- und Panikhilfe Schweiz  
Equilibrium Association pour la maîtrise de la dépression  
Ex-In Suisse - Experts par l'expérience  
Association professionnelle d'expertes et d'experts par l'expérience en matière de choc psychique et de rétablissement  
Madnesst - Réseau d'activistes de la santé mentale\*.  
p-art - Association de branche pour les prestataires de services aux personnes souffrant d'un handicap psychique  
Association professionnelle suisse de psychologie appliquée  
Société suisse de psychiatrie sociale (SSPS)  
Info-Entraide Suisse

---

### **Il est temps de mettre en place des soins efficaces et plus humains**

Le 10 octobre, le monde entier célèbre la Journée de la santé mentale. Cette journée met l'accent sur les personnes qui doivent faire face à des défis considérables dans leur vie. Et ils sont nombreux dans notre pays : Des rapports indiquent qu'environ 50 pour cent des personnes connaissent au moins une fois dans leur vie une détresse psychique telle qu'elles ont besoin d'aide. On sait également qu'au vu du nombre élevé de personnes souffrant de troubles psychiques, il n'y a pas assez d'offres d'aide, ni d'offres adaptées. En fait, c'est une situation que nous ne pouvons pas accepter. En 2012 déjà, le rapport "Avenir de la psychiatrie" de l'Office fédéral de la santé publique avait mis en évidence les lacunes et les défauts du système psychiatrique. Un coup d'œil rétrospectif permet de dresser une liste impressionnante - c'est ce qui avait été constaté à l'époque :

- Les plus grandes lacunes de soins existent dans le domaine stationnaire de la psychiatrie pour enfants et adolescents.

- Des lacunes considérables sont également constatées dans les cliniques de jour, les cabinets médicaux psychiatriques, la pédopsychiatrie ambulatoire et les offres ambulatoires générales (soins psychiatriques à domicile, services ambulatoires, consultations).
- Le système de financement actuel conduit à des incitations erronées, ce qui favorise le traitement stationnaire.
- Il existe des recommandations qui montrent la voie et qui permettent d'atteindre les objectifs pour des soins psychiatriques centrés sur le patient. Il convient d'accorder plus d'attention au secteur semi-hospitalier.
- Les bases légales des systèmes de sécurité sociale doivent être uniformisées et des incitations doivent être créées pour établir des offres ambulatoires et hospitalières diversifiées et pour mettre en place une psychiatrie de proximité centrée sur le patient.

Aujourd'hui, dix ans plus tard, nous devons constater avec désillusion que les mesures recommandées n'ont guère été mises en œuvre. Ceux qui en font les frais sont les personnes concernées, qui ne disposent pas dans notre pays des meilleures offres de prise en charge et des meilleures voies de rétablissement possibles. C'est regrettable - et c'est un appel au réveil. Mais chercher des coupables n'est pas une solution. En cette journée internationale de la santé mentale, la politique et la société ainsi que les institutions et les organisations des domaines de la psychiatrie et des soins psychosociaux (c'est-à-dire l'intervention en cas de crise, l'aide de proximité, le conseil, l'accompagnement, le logement, l'emploi, les soins à domicile) ainsi que les contacts à bas seuil (tels que Tel143, Tel147 et Diakonie) sont appelés à mobiliser toutes les forces dont ils disposent afin de mettre enfin en œuvre ensemble les mesures réclamées il y a dix ans déjà. L'objectif doit être de mettre en place, dans un avenir proche, des soins orientés vers l'avenir pour les personnes souffrant de troubles psychiques.

Des exemples en Suisse et à l'étranger permettent de voir à quoi peut ressembler une telle psychiatrie axée sur l'être humain. Il s'est avéré que le traitement est efficace et durable lorsqu'il est effectué dans l'environnement social des personnes concernées (= aide de proximité) et en étroite collaboration avec les proches. Nous sommes convaincus que les maladies psychiques sont principalement causées par des frustrations, des pertes et des blessures psychiques subies dans le cadre de vie des personnes concernées. C'est un impératif humain de préparer le terrain pour une telle psychiatrie et de la mettre en œuvre.

## **Stigmatisation - la deuxième maladie**

Notre société continue de stigmatiser les malades psychiques. Ainsi, l'étude sur la santé 2020 de la caisse-maladie CSS a révélé que 61 % des personnes interrogées sont d'avis que les maladies psychiques font partie de celles qui suscitent peu de compréhension de la part de la société. Cette stigmatisation publique est souvent le début de l'exclusion sociale. Un stigmate social est une sorte de "marque", une particularité, une différence, un écart par rapport à la norme, qui est lié à une dévalorisation. Les personnes concernées souffrent ainsi d'un moindre soutien social et d'un sentiment de solitude, c'est-à-dire d'une deuxième maladie. Malheureusement, la déstigmatisation n'est pas si facile à obtenir. Sur le chemin, l'implication de l'environnement social dans le traitement est la voie royale. Si l'on parvient à identifier les causes sociales qui se cachent derrière une maladie psychique et si l'on en déduit les bonnes mesures de traitement, un premier pas important est franchi. Un pas qui a un effet déstigmatisant sur tout l'environnement social d'une famille concernée.

## **Mesures de contrainte au lieu de relation et d'attention**

En psychiatrie, des mesures de contrainte sont encore appliquées lors du traitement. Nous parlons ici de placement à des fins d'assistance, de mesures de restriction de la liberté de mouvement ou de traitements sans consentement, qui sont effectués par des procédés basés sur des moyens de contrainte chimiques ou mécaniques. Dans son rapport, le Comité des Nations unies chargé d'examiner cette année la mise en œuvre de la Convention relative aux droits des personnes handicapées en Suisse s'est montré préoccupé par cet état de fait. En outre, les traitements médicamenteux administrés sous la contrainte s'accompagnent généralement d'intimidations.

En 2018, 10,4 % de tous les cas traités dans les cliniques suisses ont fait l'objet d'une ou plusieurs mesures prises contre leur propre volonté. Il est pourtant prouvé que les mesures de contrainte ont un effet antithérapeutique et pourraient être largement réduites ou évitées. Pour ce faire, il faudrait consacrer plus de temps à l'établissement de relations avec les patients - en particulier avec ceux qui sont en grande détresse et en proie à la révolte. Et il faudrait une nouvelle culture de traitement avec des portes ouvertes, liée à l'idée que la psychiatrie doit être en premier lieu une médecine relationnelle. Malheureusement, cela n'est pas réalisable dans les conditions actuelles, où la psychiatrie clinique classique, qui déborde, est le modèle dominant et mobilise la plupart des ressources. Des ressources qui font alors défaut pour une psychiatrie axée sur la relation.

## **L'aube d'une nouvelle ère pour la psychiatrie**

Les lacunes et les déficiences dans la prise en charge des personnes souffrant de troubles psychiques sont donc connues. Les moyens de les combler sont également connus. Comme nous l'avons mentionné au début, les responsables politiques ont rédigé il y a dix ans déjà un rapport contenant de nombreuses indications sur les lacunes existantes et les mesures à prendre pour les combler. Jusqu'à présent, peu d'entre elles ont été corrigées ou mises en œuvre.

Dans notre pays, nous avons la responsabilité de veiller à ce que les soins de santé soient également garantis aux malades et aux handicapés psychiques, conformément à l'article sur l'égalité de la Constitution fédérale. Les malades physiques disposent d'un système de santé très développé. Il est temps maintenant de mettre à la disposition des malades psychiques un réseau d'aide professionnelle tout aussi efficace. Afin qu'il y ait bientôt de moins en moins de patients privés d'un traitement axé sur l'être humain et souffrant de graves conséquences tardives d'un traitement de plusieurs années par des psychotropes. Il est temps que la psychiatrie entre dans une nouvelle ère, dans laquelle une pratique respectueuse, un accès à bas seuil et un traitement plus humain feront partie du quotidien.