

## #WéigeetetDir – Le CHdN organise une campagne sur la santé mentale

*Du 10 octobre au 1<sup>er</sup> novembre, le Centre Hospitalier du Nord (CHdN) place la santé mentale au centre de ses préoccupations. En plus d'une campagne numérique qui permet aux personnes concernées, aux membres de l'équipe et aux partenaires nationaux actifs dans le domaine de la santé mentale de s'exprimer, le CHdN invite le public à découvrir son nouveau parcours de pleine conscience.*

Pendant son adolescence et sa vie de jeune adulte, Elena a souffert d'un trouble alimentaire. Pendant des années, elle alternait entre un poids normal et l'insuffisance pondérale, jusqu'à ce qu'à un moment donné, son régime alimentaire se limite à une tranche de pain croquant suédois le matin et un petit bol de salade accompagné d'une vinaigrette peu calorique. « Je savais que mon comportement alimentaire n'était pas normal et j'avais conscience que je ne pouvais pas continuer comme ça. Et pourtant, j'ai toujours pensé que je n'étais pas suffisamment malade. » Lorsqu'Elena a eu des difficultés à marcher et qu'elle a commencé à présenter des troubles du rythme cardiaque, elle a été hospitalisée et a entamé une thérapie à l'hôpital à l'issue de dix ans de maladie. « Bien que cela ait été très difficile pour moi, surtout au début, j'ai peu à peu réappris à manger et à gérer mes problèmes grâce à ma thérapie. Et j'ai fini par retrouver un poids normal, que j'ai plus ou moins pu maintenir. Heureusement, ma vie n'était plus en danger et, au bout d'un temps, j'ai réussi à maîtriser la maladie. » Après plusieurs hauts et bas, elle se porte bien aujourd'hui, même si la maladie fera toujours partie de sa vie, dit-elle. « On apprend à y faire face, à reconnaître les risques et à prendre soin de soi. J'ai surtout appris à en parler ouvertement. »

Ce n'est pas toujours facile, dit Elena, car elle se heurte souvent à l'incompréhension, voire à des commentaires peu empathiques. « Lorsque j'ai parlé de mon anorexie à des amis et à des connaissances pendant ma thérapie, la plupart d'entre eux se sont montrés peu compréhensifs – mais bien sûr, il est difficilement compréhensible qu'une personne cesse tout simplement de manger... Et malgré cela, tous mes amis ont fait de leur mieux pour se mettre à ma place et me soutenir du mieux qu'ils pouvaient, et cela m'a donné beaucoup de courage et de persévérance. » Mais, toujours d'après Elena, d'autres n'ont pas du tout essayé de la comprendre et n'ont fait que manifester de la colère et faire des remarques désobligeantes. « Un proche m'a reproché d'avoir inventé ma maladie et m'a exhorté à me ressaisir. Un autre m'a demandé pourquoi je me laissais mourir de faim délibérément, alors que les enfants en Afrique n'avaient pas le choix. Cela m'a blessée, et je ne souhaite pas de tels commentaires à quiconque est affecté par une maladie, qu'elle soit physique ou mentale. »

## « Ressaisis-toi ! », mon œil

### #StopStigma - la lutte contre les préjugés et les tabous

Elena est malheureusement tout sauf un cas isolé. Selon l'Institute for Health Metrics and Evaluation, plus de 970 millions de personnes dans le monde sont touchées par une maladie mentale. Selon les estimations de l'OMS, quelque 20 % des enfants et des adolescents souffrent de maladies mentales et le suicide est la deuxième cause de décès chez les adolescents. Les chiffres du Ministère de la Santé montrent que les maladies mentales sont également très répandues au Luxembourg. « Citation MiSA. » Malheureusement, un grand nombre des personnes concernées subissent le même sort qu'Elena. Bien que l'on parle aujourd'hui plus fréquemment et de plus en plus ouvertement des maladies mentales, les préjugés, les clichés et, dans certains cas, l'exclusion ne font pas encore partie du passé. Pour les responsables du Centre Hospitalier du Nord, c'était l'occasion d'aborder la question de façon interactive et parfois courageuse, en adoptant une approche plurielle.

Au cours des trois prochaines semaines, les patients et leurs proches partageront leurs expériences sur les comptes Facebook et Instagram de l'hôpital. Les membres de l'équipe rendent compte des raisons pour lesquelles les services psychiatriques jouissent souvent d'une mauvaise réputation et prennent position contre les clichés et les préjugés avec des textes et des images combatives. C'est également l'objectif de Taboo Podcast, une initiative lancée récemment par Wencke Fiedler et Thierry Didelot. « Nous avons invité spontanément Taboo Podcast à rejoindre notre campagne et à s'attaquer avec nous aux obstacles existants », explique Anja Di Bartolomeo, chef de projet et responsable de la communication au CHdN. « De manière générale, l'engagement collectif de l'ensemble des acteurs nationaux joue un rôle important dans notre campagne, car ce n'est qu'ensemble que nous pourrons faire évoluer la société. Je suis très reconnaissante de l'énorme soutien que nous recevons de toutes parts depuis le début de la campagne », a déclaré Anja Di Bartolomeo. Afin d'informer les personnes concernées, les proches et le grand public sur les structures et organisations actives dans le domaine, le CHdN offre aux partenaires une plateforme dans le cadre de la campagne numérique. L'objectif principal étant de toucher un groupe cible jeune, les organisateurs ont également fait appel aux rappeurs U.Nique & Nuxx (Andy Molitor & Nuno Pereira). Avec leur chanson « Net aleng », ils lancent un appel ouvert aux jeunes pour qu'ils se fassent aider en cas de problèmes psychiques. Le vidéoclip (FDMedia) sera diffusé sur YouTube à l'occasion du lancement. La ministre de la Santé qui soutient toutes les initiatives visant à briser le tabou des maladies mentales, félicite la campagne du CHdN. Elle souligne la nécessité d'écarter les stigmates, les préjugés négatifs et la discrimination vis-à-vis des personnes concernées.

## Un parcours de pleine conscience pour plus de sensibilisation

Juste à temps pour le début de la campagne, le CHdN présente aussi son parcours de pleine conscience, qui a été constitué à toute vitesse en seulement deux mois par l'équipe de projet dynamique composée de six membres du personnel des services de psychiatrie et d'ergothérapie. Au total, neuf stations invitent les visiteurs à prendre le temps de se centrer sur eux-mêmes, de s'attarder sur l'ici et maintenant et de pratiquer la pleine conscience, un exercice extrêmement important dans le milieu hospitalier. « Surtout en milieu hospitalier, il est important aussi bien pour le patient que pour les membres du personnel de s'accorder des pauses et de se ressourcer. Notre parcours permet à son visiteur de se recentrer sur lui-même, de se repérer ainsi que de passer un moment dans l'instant présent », explique Nadine Mollitor, chef de projet. Les exercices de respiration, les conseils pour ralentir le rythme, l'entraînement des organes sensoriels de même que la promotion de la psychomotricité et des fonctions sensorielles offrent ce qui nous fait si souvent défaut dans la vie quotidienne. Le point fort du parcours de pleine conscience est une œuvre d'art des graveurs Raphaël Gindt et Daniel Mac Llody, qui abordent le sujet de la vie à travers les générations.

Elena estime cette campagne nécessaire et urgente. « J'espère qu'à un moment donné, les maladies mentales bénéficieront du même soutien que les autres maladies et qu'il soit acceptable d'affirmer que l'on ne va pas bien. C'est le seul moyen de sauver des vies. Ce n'est que de cette manière que nous pourrions aider les personnes concernées à surmonter la maladie ou à vivre avec elle. »

La campagne est diffusée sur les réseaux sociaux du Centre Hospitalier du Nord. Le parcours de pleine conscience est accessible à tout le monde.