

INTERLOCUTEURS ET LIENS

DÉPRESSION

Association romande Pro Mente Sana
Assistance-conseil pour les questions sociales, psychologiques et juridiques
Tél.: 022 718 78 40
Conseil juridique: 022 718 78 41
Conseil psychosocial: 022 718 78 42
E-mail: info@promentesana.org
www.promentesana.ch

GRAAP

Groupe d'accueil et d'action psychiatrique
Tél.: 021 647 16 00
E-mail: info@graap.ch
www.graap.ch

Association Suisse des Psychothérapeutes / ASP
Médiation gratuite de places de thérapie
Tél.: 043 268 93 75
www.psychotherapie.ch

Société Suisse de Psychiatrie et Psychothérapie SSPP
www.psychiatire.ch

KOSCH

Centre de coordination et de soutien pour les groupes d'entraide en Suisse
Tél.: 0848 810 814
E-mail: gs@kosch.ch
www.kosch.ch

LE RELAIS

Association genevoise de soutien aux proches
Tél.: 022 781 65 20
E-mail: info@lerelais.ch
www.lerelais.ch

Téléphone 143

La «Main Tendue»
www.143.ch

SUICIDE

Ipsilon «Initiative pour la prévention du suicide en Suisse»
Tél.: 031 359 11 08
E-mail: info@ipsilon.ch
www.ipsilon.ch

Contacts pour personnes en recherche d'aide
Spécial pour enfants et adolescents
www.ciao.ch

Téléphone 147

Conseil téléphonique pour enfants et adolescents
www.147.ch

Refugium

Association pour les survivants après un suicide
Tél.: 0848 001 888
E-mail: info@verein-refugium.ch
www.verein-refugium.ch



BURNOUT

www.swissburnout.ch
Cette plateforme de communication conseille tant les organismes que les particuliers, et favorise les échanges scientifiques.
Tél.: 071 242 66 88
E-mail: info@swissburnout.ch

www.stressnostress.ch
Cette association fournit des informations sur le stress générateur de maladies et aide à identifier à temps les signes avant-coureurs.

www.suva.ch
(Saisir le mot-clé Stress)
La Suva donne accès à différents articles et matériels sur le stress, notamment à des vidéos.

www.zepa.info
Zepa soutient les entreprises dans la prévention du burnout, organise des stages d'entraînement et des exposés, et apporte des conseils en matière de dépistage et d'aménagement de l'environnement du travail.

LE TOURNANT

Informations sur la dépression et les troubles anxieux | 1/2007



PAGE 3 | BURNOUT

«Pas question de ralentir mon rythme, encore moins de faire une pause»
Portrait de Claudio Minder, ex-Mister Suisse



PAGE 8 | SUICIDE

Aborder le sujet tabou du suicide
Parler peut atténuer l'énorme souffrance intérieure



PAGE 10 | DÉPRESSION

«Wolf in der Säule»: art brut à Zurich
Un lieu pour des artistes particuliers



SOMMAIRE

EDITORIAL 2

BURNOUT 3

«Je ne dominais plus la situation» 3
Portrait de Claudio Minder, ex-Mister Suisse

«User et abuser de ses forces peut conduire au burnout» 5
Interview de Dr med. Barbara Hochstrasser, médecin spécialiste en psychiatrie et en psychothérapie, Clinique privée de Meiringen

Reprendre le travail après un burnout? Aussi vite que possible! 6
Un nouveau modèle facilite la reprise du travail aux personnes concernées

SUICIDE 8

Suicide: il vaut mieux parler que de se taire 8
Parler peut atténuer l'énorme souffrance intérieure

DÉPRESSION 10

«Wolf in der Säule»: un espace de créativité 10
Art brut à Zurich

EN BREF 12

Interlocuteurs et liens 12

Impressum

Le tournant
Informations sur la dépression et les troubles anxieux

Editeur
Lundbeck (Suisse) SA
Cherstrasse 4, case postale
8152 Glattbrugg
info@lundbeck.ch
www.lundbeck.ch
www.depression.ch

Concept et rédaction: Birchmeier Giger Partner AG,
Design: LOGO 108 WERBUNG, Impression:
Victor Hotz AG



Chères lectrices, chers lecteurs,

Le syndrome du burnout est-il une nouvelle maladie ou simplement une appellation différente et désormais très populaire d'une affection connue, à savoir la dépression? Les spécialistes sont encore divisés à ce sujet. Le burnout décrit un état d'épuisement émotionnel et physique, certes souvent accompagné de dépression. Quel que soit l'âge, tout le monde peut être touché, même les jeunes encore en tout début de carrière. C'est ce que montre l'exemple de Claudio Minder, Mister Suisse de l'an 2000, aujourd'hui âgé de 26 ans. Chez lui, les symptômes caractéristiques du burnout sont apparus il y a un an: troubles de la concentration, insomnies et une agitation incessante qui le privait de tout repos. Ainsi que l'explique Dr Barbara Hochstrasser, médecin-chef de la Clinique privée de Meiringen BE, les individus qui s'investissent sans compter et sont particulièrement exigeants à l'égard d'eux-mêmes présentent un risque accru de développer un burnout. Par le passé, les victimes de ce syndrome avaient ordre de se ménager. Aujourd'hui, les spécialistes de la Clinique psychiatrique universitaire de Zurich obtiennent de bons résultats en les réinsérant aussi rapidement que possible dans la vie professionnelle. L'essentiel est alors de trouver le bon équilibre, d'engager le patient à retourner à la vie active tout en veillant à ce qu'il ne se surmène pas, afin qu'il puisse reprendre pied dans le monde du travail. Ce thème du burnout est traité à partir de la page 3.

Il vaut mieux parler que de se taire. Tel est le titre de notre article sur un sujet tabou, le suicide. Les personnes les plus exposées sont celles qui souffrent d'une affection psychique, souvent d'une dépression, et qui ne bénéficient d'aucun soutien professionnel ni d'aucun traitement. Nombreux sont ceux qui, de crainte d'aviver les éventuelles idées de suicide d'une personne, n'osent pas aborder ce sujet avec elle. En fait, c'est l'inverse qui se produit. Celui qui a des idées suicidaires se trouve dans une situation de détresse extrême. Lui parler peut permettre d'ouvrir une brèche et, le cas échéant, d'atténuer sa souffrance. L'objet de notre article sur le suicide est de redonner du courage et de montrer qu'il existe des aides à cette situation qui semble désespérée. Nous informons par ailleurs le lecteur des aides qui lui sont proposées.

Aux artistes atteints d'une affection psychique, l'atelier «Wolf in der Säule» offre un espace où leur créativité et leur sensibilité peuvent s'épanouir. Le résultat, ce sont des œuvres exceptionnelles, très expressives, qui connaissent un vif succès dans le cadre des expositions réalisées en Suisse et à l'étranger. Vous pourrez découvrir cet atelier unique en son genre à partir de la page 10.

Parue à l'été 2006, la première édition du magazine «Le tournant» a suscité des réactions très positives. Selon les médecins et les milieux spécialisés, ce nouveau magazine vient combler une lacune importante et fournir de précieuses informations sur tous les aspects de la dépression. Nous espérons que dans sa seconde édition, «Le tournant» vous offrira à nouveau une lecture informative.

R. Nil

PD Dr Rico Nil
Medical Director
Lundbeck (Suisse) SA

«Je ne dominais plus la situation»



IL Y A BIEN LONGTEMPS QUE LE BURNOUT N'EST PLUS UN SYNDROME RÉSERVÉ AUX RESPONSABLES DE DIRECTION. TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE CONCERNÉ. LES JEUNES EUX-MÊMES NE SONT PAS À L'ABRI. CLAUDIO MINDER, MISTER SUISSE DE L'AN 2000, A ÉTÉ TOUCHÉ À L'ÂGE DE 25 ANS. VIVANT À 100 À L'HEURE, NE S'ACCORDANT PAS UNE MINUTE DE RÉPIT, IL SE SURMENAIT, PSYCHIQUEMENT ET PHYSIQUEMENT. TROUBLES MASSIFS DE LA CONCENTRATION ET DU SOMMEIL, CAUCHEMARS, TELLES FURENT LES CONSÉQUENCES.

C'est à l'automne 2005 que les premiers signes sont apparus. Claudio Minder ne parvenait plus à se concentrer. De plus, il était débordé de travail. Il ne savait plus par où commencer, ce qu'il avait déjà fait, ce qu'il lui restait à faire ni pour quand. «Je ne dominais plus la situation», raconte-t-il aujourd'hui, un an plus tard. Il y avait ses multiples activités: conseiller en communication, modérateur à Radio Liechtenstein, rédacteur et producteur de l'émission «Fenster zum Sonntag» sur SF 2, directeur d'une boutique de mode, mannequin. Un emploi du temps que bien peu – pas seulement Claudio Minder – seraient en mesure de gérer. «Je vivais à 100 à l'heure», raconte-t-il aujourd'hui. Cumulés, tous ses jobs à temps partiel avaient fini par représenter un engagement à 130 pour cent. A cela s'ajoutait le terrible accident qu'il avait eu peu de temps avant alors qu'il passait ses vacances en Italie. «J'étais tombé d'une falaise de 12 mètres dans la mer. Le choc sur l'eau me coupa totalement la

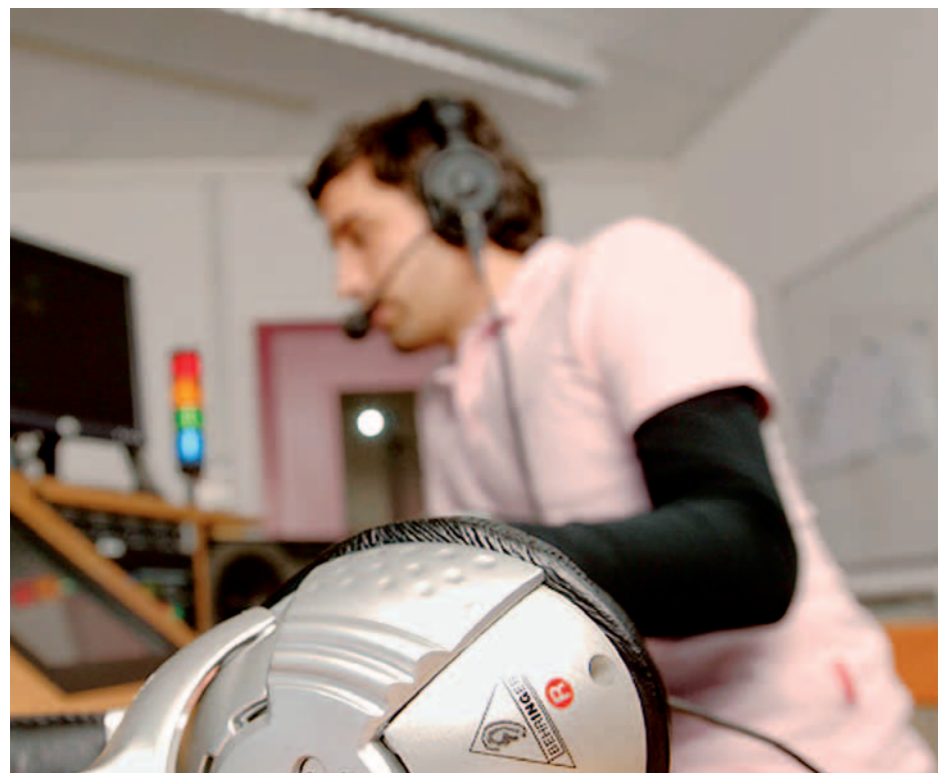
respiration. Je ne pouvais plus bouger les jambes ni les bras. Tout s'obscurcit devant mes yeux», rapporte-t-il en parlant de cette expérience horrible. Lorsqu'il revint à lui, il était allongé sur le sable, son père était penché sur lui et lui massait la poitrine. Un médecin qui se trouvait par hasard à proximité put lui donner les premiers soins. Tout doucement, sa respira-

tion reprit. Mais les muscles de ses extrémités étaient toujours totalement crispés. «Si mon père ne m'avait pas sorti de là, aujourd'hui je serais mort», affirme Claudio.

Le manque de concentration n'était que le début. Bientôt, il perdit le sommeil et lorsqu'il lui arrivait de s'assoupir, des cau-

PORTRAIT

Claudio Minder est né en 1980 à Uster/ZH. Peu après sa naissance, ses parents retournent en Italie où il vit avec ses cinq frères et sœurs tout près d'Avellino. Lorsqu'il atteint l'âge de 16 ans, ses parents le renvoient en Suisse pour sa formation. Il effectue alors un apprentissage de technicien des douanes et passe la maturité professionnelle. En l'an 2000, Claudio Minder remporte le titre de «plus beau Suisse». Après son année de «Mister Suisse», il travaille en qualité de conseiller en communication, modérateur, directeur d'une boutique de mode, rédacteur et producteur d'une émission télévisée et comme mannequin. Ces derniers temps, Claudio Minder s'est également engagé en tant qu'ambassadeur pour une association qui soutient les plus pauvres au Malawi, en Afrique.



Pour préserver sa santé, Claudio Minder a cessé son travail de modérateur à la radio.

chemars venaient le réveiller brutalement. «Souvent, je me réveillais trempé de sueur. Les mêmes pensées tournaient sans cesse dans ma tête. Je me demandais ce que je devais encore faire le lendemain, si la veille j'avais fait tout ce qu'on attendait de moi.» Aujourd'hui encore, Claudio Minder n'arrive pas à comprendre comment il s'est retrouvé dans ce cercle infernal.

Elu en l'an 2000, Claudio Minder a été le plus jeune Mister Suisse de tous les temps. Cet ancien fonctionnaire des douanes et fils de pasteur, originaire de Bâle, a grandi avec ses parents et ses cinq frères et sœurs en Italie, plus précisément à Volturara près d'Avellino, dans la province d'Irpinia. Paul, son père, pasteur réformé, et sa mère Erika quittèrent la Suisse peu après la naissance de Claudio. Lorsque ce dernier eut atteint l'âge de 16 ans, ses parents le renvoyèrent en Suisse pour sa formation. Il suivit un apprentissage de technicien des douanes, préparant parallèlement la maturité professionnelle. Lors de l'élection de Mister Suisse, il était en pleine préparation de ses examens. «Je n'avais pas beaucoup de temps pour

«Rien n'est plus
démoralisant,
que de ne pouvoir répondre aux
attentes
de ceux qui vous
entourent»

réfléchir au titre.» Lors du sondage TED, c'est lui qui obtint le plus grand nombre de suffrages des téléspectateurs. Pendant un an, Claudio Minder ne fut pas seulement le plus beau Suisse, mais également le plus doué pour les langues, puisqu'il maîtrise parfaitement l'italien, l'allemand, l'anglais et le français. Son rapport à la religion fut abondamment commenté. Claudio le résume ainsi: «Pour moi, Dieu est comme une glissière de sécurité sur l'autoroute. Elle me guide sur ma voie.» A l'époque, les critiques le concernant l'ont vivement touché. «J'étais souvent complètement démoralisé.» Cependant, les aspects positifs de l'expérience vécue en qualité de Mister Suisse finirent par l'emporter.

Claudio Minder est certainement l'une des plus jeunes personnalités dont il existe déjà une biographie. Après son année de Mister Suisse, un journaliste écrivit, sur ses indications, une biographie intitulée «De l'or en vue – la vie en tant que Mister Suisse». Ce livre a été édité à 6500 exemplaires par la maison d'édition Brunnen de Bâle.

A tout juste 26 ans, Claudio Minder fait très certainement partie du cercle des plus jeunes victimes du burnout. Après des mois de difficultés de concentration, de nuits sans sommeil ou remplies de cauchemars, Claudio se décida à accepter l'aide d'un professionnel. «Rien n'est plus démoralisant, que de ne pouvoir répondre aux attentes de ceux qui vous entourent.» Au vu des symptômes, le psychologue sut très vite que Claudio était victime d'un burnout. Il l'enjoignit de faire une pause, de s'accorder du repos. «A cette époque, il n'était aucunement question de ralentir mon rythme, encore moins de faire une pause. Je préparais alors la modération de la prochaine élection de Mister Suisse à Chiasso. Je voulais absolument donner le meilleur de moi-même pour cette émission en direct avec Carla Norghauer, modératrice du Tessin», raconte l'ancien Mister Suisse. Il lui fallait trouver une autre solution. Claudio commença donc par refuser de petits contrats. Il essaya de faire du sport deux fois par semaine. Pendant un certain temps, il alla même jusqu'à s'interdire tout téléphone mobile et tout e-mail. «C'était le seul moyen de me protéger. Quand vous recevez une centaine de mails chaque jour, ça devient épuisant», rapporte-t-il. Il a également abandonné son poste de modérateur à Radio Liechtenstein où il exerçait à temps partiel (40 pour cent). «A présent, j'ai davantage de loisirs dont je profite vraiment. Je dois vraiment me préserver, c'est le seul moyen de sortir de ce cercle infernal.» Claudio en est convaincu. Les insomnies se sont également améliorées, certes son rythme de sommeil n'est pas encore parfait, mais Claudio est sur la bonne voie, son burnout fera bientôt partie du passé. ✨

«User et abuser de ses forces peut conduire au burnout»



EXTÉNUÉE, ÉPUIÉE, DÉMOTIVÉE. EN SUISSE, UN PEU MOINS D'UNE PERSONNE ACTIVE SUR QUATRE SOUFFRE DE BURNOUT ET CE À UN DEGRÉ ALLANT DE LÉGER À MOYEN. TROIS À QUATRE POUR CENT DES ACTIFS SONT MÊME SÉVÈREMENT TOUCHÉS. MAIS QU'ENTEND-ON EXACTEMENT PAR BURNOUT? DR BARBARA HOCHSTRASSER, MÉDECIN SPÉCIALISTE, NOUS EXPLIQUE QUELLES SONT LES PERSONNES LES PLUS EXPOSÉES.

Y a-t-il des catégories de personnes plus prédisposées au burnout?

Certains états d'esprit et certains types de personnalité sont associés à une prédisposition. Il s'agit notamment d'individus s'investissant sans compter, perfectionnistes, présentant un haut niveau d'engagement et une faible aptitude à la distanciation. Sont également concernées les personnes peu ouvertes au changement, évitant les problèmes plutôt que de les affronter, se résignant facilement devant un échec, plutôt introverties et ayant une faible estime de soi. Des études ont montré aussi que les célibataires présentaient un risque accru de développer un burnout.

Le burnout est-il une maladie typiquement masculine, les femmes réagissent-elles plus vite?

Les résultats des études scientifiques réalisées sur la répartition du burnout entre les sexes sont contradictoires. Il n'est donc pas possible d'affirmer que le burnout soit une maladie masculine. Il semblerait plutôt que certains traits de caractère, mais également des situations difficiles sur le plan professionnel soient responsables de la survenue du syndrome de burnout.

«Les **célibataires** présentent un **risque accru** de développer un burnout»

Quels en sont les premiers symptômes?

Une fatigue qui ne régresse pas malgré un repos suffisant, l'instabilité émotionnelle, la sensibilité aux situations de stress, la démotivation au travail et des sentiments négatifs à l'égard de l'entourage. Des troubles psychosomatiques peuvent également survenir.

Quels sont les «premiers soins» à prodiguer au patient qui consulte son médecin?

Il est primordial de supprimer les situations de stress, de donner au patient du temps pour se reposer et se régénérer. La régulation du sommeil constitue souvent un élément capital. Une activité physique modérée et l'équilibre entre travail et repos sont des aspects essentiels de la

PORTRAIT

Dr med. Barbara Hochstrasser est médecin spécialiste FMH en psychiatrie et en psychothérapie. Elle a créé un service de burnout renommé dans la Clinique privée de Meiringen BE où elle occupe les fonctions de médecin chef.

thérapie. L'organisme doit pouvoir se régénérer et se reposer. Selon la situation, la prise de médicaments pourra être indiquée, ceci toutefois dans le cadre d'un traitement médical uniquement.

En quoi consiste la thérapie à long terme?

Celle-ci repose en fait sur les mêmes éléments que le traitement aigu. Un stress modéré, une certaine discipline dans l'observation des phases de repos et de détente, mais également une activité physique, un sommeil régulier et suffisant, du temps pour entretenir des relations avec autrui et pour soi-même, voici les éléments essentiels. Il est capital de prendre en compte les signes que donne l'organisme et d'y réagir. Généralement, la maîtrise du burnout passe bon gré mal gré par un changement des valeurs et des priorités personnelles.

La personne atteinte peut-elle retrouver un quotidien normal après avoir surmonté son burnout?

Oui, mais le quotidien doit être organisé différemment afin qu'elle n'abuse pas à nouveau de ses forces. Avec un bon équilibre entre l'activité et le repos, suffisamment de temps pour une activité physique, de la détente, des relations personnelles et une réflexion sur soi-même, cet objectif est réalisable. Cependant, le patient doit veiller à ne pas se retrouver dans la même situation de travail qu'avant le burnout. La charge et le rythme de travail doivent être adaptés en fonction des forces disponibles. ★

«Veiller à **ne pas se retrouver** dans la **même situation** de travail **qu'avant** le burnout»

Quelle aide peuvent apporter les proches?

Faire preuve de compréhension et de patience, décharger le patient de certaines tâches, l'encourager, lui manifester de l'estime, même en l'absence de toute prestation. Eviter tout reproche et toute accusation. Les proches doivent être ouverts au dialogue, mais ne pas l'imposer. Ils peuvent proposer des activités intéressantes, mais n'occasionnant pas de fatigue, faire preuve d'humour et dispenser de la joie.

Une guérison totale est-elle possible?

Une guérison est possible, elle dépend de la sévérité et de la durée des symptômes. Généralement, il demeure toutefois une certaine sensibilité au stress.

LE BURNOUT ET LA DÉPRESSION ONT BEAUCOUP DE POINTS COMMUNS

Selon Dr Barbara Hochstrasser, le burnout et la dépression ont beaucoup de points communs. Il est ainsi démontré que les personnes ayant souffert de dépression par le passé ou ayant des proches en dépression présentent un risque accru d'être atteintes de ce syndrome.

Le burnout comporte trois dimensions: l'épuisement émotionnel, le cynisme et le sentiment personnel d'une baisse de performance au travail. Le cynisme, attitude négative et dévalorisante à l'égard d'autrui, est absent du tableau de la dépression.

Le burnout se caractérise également par un épuisement à la fois mental et physique et par une moindre résistance au stress – pression du temps, relations interpersonnelles difficiles ou facteurs physiques comme la chaleur ou le bruit. Sur le plan clinique, une forte instabilité végétative est constatée chez de nombreux patients atteints de burnout.

Reprendre le travail après un burnout?

Aussi vite que possible!



PLUS UNE PERSONNE ATTEINTE DE BURNOUT RESTE LONGTEMPS SANS TRAVAILLER, PLUS SON RETOUR À LA VIE ACTIVE EST DIFFICILE. APRÈS UN TRAITEMENT AIGU, LE MIEUX EST DE REPRENDRE LE TRAVAIL AUSSI RAPIDEMENT QUE POSSIBLE, TELLE EST LA TENDANCE ACTUELLE. SANS STRESS, PEUT-ÊTRE POUR QUELQUES HEURES SEULEMENT ET AVEC L'APPUI D'UN JOB COACH. LES RÉSULTATS OBTENUS AVEC CE MODÈLE SONT TRÈS POSITIFS.

Burnout – que faire après? En Suisse, les hommes et les femmes quittant le monde du travail suite à un burnout sont de plus en plus nombreux. En arrêt maladie, évincés, désespérés. Le retour à la vie active semble tout d'abord une étape insurmontable. Ecartée du travail, généralement en délai de congé, la personne concernée attend l'amélioration. C'est ainsi qu'étaient traités les patients atteints du syndrome dépressif d'épuisement il y a peu de temps encore. On attendait qu'ils soient rétablis avant d'oser les réorienter vers le monde du travail – une attente qui n'était pas vraiment favorable à l'estime de soi. Et à mesure que l'absence se prolongeait, la reprise de la vie active devenait un problème de plus en plus lourd.

«Pour les personnes atteintes de burnout, notre objectif aujourd'hui est qu'elles reprennent le travail aussi vite que possible après le traitement aigu», explique Bettina Bärtsch, job coach à la Clinique

psychiatrique universitaire de Zurich. «De préférence sur le même poste de travail, mais pas dans les mêmes conditions. Sans stress, si possible avec l'accompagnement d'un job coach et au départ pour quelques heures seulement.» Selon Bettina Bärtsch, il est essentiel d'engager les victimes d'un burnout à retravailler, sans toutefois les surmener. Car le surmenage pourrait conduire à une rechute.

Une telle reprise de l'activité professionnelle implique des accords entre l'employeur, le médecin traitant et le job coach. «Il existe généralement un rapport entre le burnout et le travail. C'est un lieu où beaucoup de choses se sont passées, parfois un lieu de frustration marqué par certains dysfonctionnements des modes de travail. Tout ceci doit être pris en compte.» Selon l'expérience de Bettina Bärtsch, il est capital que la réhabilitation professionnelle soit aménagée avec flexibilité tant en termes de

temps que de contenu, de manière à pouvoir compenser les éventuelles fluctuations de performance.

«Il faut amener le patient à ne pas réitérer les mêmes erreurs. Il doit apprendre à

tirer la sonnette d'alarme plus tôt et à ne pas abuser à nouveau de ses forces», ajoute-t-elle. Ce retour dans le monde du travail demande du temps, du temps que les malades doivent s'accorder. Selon Bettina Bärtsch, la mise en œuvre de ce modèle peut – en fonction bien entendu de la situation – tout à fait permettre une totale réinsertion. ★

Auteure: Verena Thurner, Directrice du Ressort topfit au «Schweizer Illustrierte»

RETOUR À LA VIE ACTIVE: «SUPPORTED EMPLOYMENT»

Une fois le burnout surmonté, il est difficile pour les personnes atteintes de se réinsérer dans le processus de travail. La crainte d'un nouvel échec et la performance au départ limitée sont autant d'obstacles sur le chemin du retour à la vie active.

Grâce au concept du «Supported Employment» développé aux Etats-Unis, les personnes concernées réussissent, avec le soutien professionnel d'un job coach, à se réinsérer bien plus rapidement dans la vie active. Le coach les aide dans la recherche d'un emploi et les soutient dans la reprise de l'activité professionnelle. Il est par ailleurs l'interlocuteur de l'employeur. Depuis trois ans, ce modèle est également mis en œuvre en Suisse et les résultats sont très prometteurs. Ce concept permet en outre de réduire les dépenses d'assurance puisqu'il n'y a pas nécessité de verser une rente aux personnes atteintes. Les médecins spécialistes intéressés et les personnes concernées par le burnout trouveront de plus amples informations sur www.puk-west.unizh.ch ou directement auprès de bettina.baertsch@puk.zh.ch

Suicide: il vaut mieux parler que de se taire



EN SUISSE, ON COMPTE CHAQUE ANNÉE TROIS FOIS PLUS DE DÉCÈS PAR SUICIDE QUE PAR ACCIDENTS DE LA CIRCULATION. LE SUICIDE FRAPPE SOUVENT LES FAMILLES DE MANIÈRE TOTALEMENT INATTENDUE, LAISSANT DE PROFONDES BLESSURES. BIEN QUE FRÉQUENT, LE SUICIDE RESTE UN SUJET TABOU.

Toutes les six heures, une personne se suicide en Suisse. Chaque année, ce sont presque 1500 personnes qui disparaissent ainsi. Le nombre des suicides est supérieur à celui des victimes que font les accidents de la route, la drogue, le sida et les actes de violence réunis. Au niveau européen, la Suisse arrive au neuvième rang pour le taux de suicide – après des pays comme la Russie, la Hongrie et l’Autriche. Les experts ignorent pourquoi autant de gens se suicident en Suisse. Parmi les multiples facteurs, il y a notamment la honte, celle qui fait que l’on ne parle pas de ses propres problèmes, que l’on ne recherche pas d’aide dans les situations de crise.

«Aujourd’hui encore, le suicide reste un sujet tabou, bien que chacun de nous ou presque ait, à un moment quelconque de sa vie, envisagé cette éventualité ou ait été en contact avec ce problème dans son entourage ou sa famille. Il est donc capital de lutter contre la stigmatisation du

suicide et plus généralement des problèmes psychiques», explique Barbara Weil, Directrice d’«Ipsilon», l’«Initiative pour la prévention du suicide en Suisse».

«Aucune personne ne se suicide parce que ce sujet est abordé avec elle»

Ce sont surtout les personnes en phase de transition qui sont touchées

Le suicide n’est en fait que l’aboutissement d’une évolution qui a débuté longtemps auparavant. Environ 90 % des personnes qui mettent un terme à leur vie souffraient d’un trouble psychique au moment du passage à l’acte. Pour 40 à 70 %, il s’agit d’une dépression et pour 25 à 50 %, d’un problème d’alcool ou de drogue. Des difficultés précèdent en général depuis longtemps ce trouble psychi-

que, chômage, départ à la retraite, problèmes de couple, problèmes d’apprentissage ou scolaires, maladie, modification des conditions de vie comme la maternité ou le départ du foyer parental.

Dès lors que la situation de crise persiste longtemps, il est fréquent que des troubles psychosomatiques surviennent. Des interactions se produisent entre symptômes physiques et psychiques, troubles du sommeil, dépressions, peurs, attaques de panique, problèmes d’estomac, maux de dos, comportements à risque en matière d’alcool et troubles de l’alimentation. La personne touchée se retrouve finalement dans l’incapacité de faire face à l’intensité de la crise. Souvent même, elle n’est plus en mesure de faire le rapprochement entre le symptôme (trouble du sommeil par exemple) et la cause. Il arrive un moment où toutes ses ressources sont épuisées. La personne atteinte se sent impuissante et ne peut plus, seule, trouver une issue à la crise. Le suicide est alors

envisagé comme seule solution possible. Il n’y a plus aucun espoir.

«Retenir quiconque veut commettre un acte suicidaire»

Ne pas se taire

Quelques questions posées par des amis, relations, proches ou par le médecin de famille auraient peut-être contribué à atténuer la souffrance. «Le suicide n’est pas un acte volontaire, mais le besoin impérieux de mettre fin à une souffrance intérieure extrême. La personne concernée se trouve presque dans un état de transe», constate Barbara Weil. D’où la nécessité de retenir quiconque veut commettre un acte suicidaire. Autre aspect caractéristique, le fait que la situation soit jugée différemment une fois la crise passée. Souvent exprimée, la crainte selon laquelle quelqu’un risquerait de se suicider parce qu’on a abordé ce sujet avec lui, est sans fondement. Au contraire. «Aucune personne ne se suicide parce

que ce sujet est abordé avec elle. En revanche, il se peut qu’elle le fasse si nous nous taisons face à ses idées de suicide et à la crise qu’elle traverse», déclare Mme Weil.

Aide dans la souffrance

La Main tendue est un lieu où les personnes suicidaires, ou encore leurs proches confrontés à l’inquiétude, peuvent s’adresser. «Nous sommes à l’écoute face à toutes les crises psychiques et à toutes les situations de la vie. Notre objectif est de créer un climat de compréhension et de confiance. C’est une étape extrêmement importante. Nous veillons à ne pas faire pression sur notre interlocuteur et cherchons des ressources dans lesquelles il puisse puiser du courage», explique

«Le suicide n’est pas un acte volontaire, mais le besoin impérieux de mettre fin à une souffrance intérieure extrême»

Tony Styger, Directeur du centre régional de Zurich.

Un accompagnement à long terme pour réduire les tentatives de suicide

«En comparaison avec l’étranger, la Suisse s’engage malheureusement bien peu en faveur de la prévention du suicide», regrette Prof. Dr med. Konrad Michel, de la Clinique psychiatrique universitaire de Berne. En Suède, on a pu démontrer qu’avec des mesures ciblées de perfectionnement professionnel destinées aux médecins, on pouvait faire baisser le taux de suicide. La Clinique psychiatrique universitaire de Berne est donc devenue elle-même active, proposant une brève intervention spécifique après toute tentative de suicide. Il semblerait, selon les recherches dans ce domaine, que les mesures ayant le plus de chances de réduire le risque de récurrence seraient de brèves interventions, suivies d’un accompagnement à long terme. Le premier contact a lieu au bout de deux semaines, d’autres consultations suivent à intervalles rapprochés. Des lettres rappelant au patient les signes d’alerte et les mesures comportementales établies en commun lui sont ensuite adressées régulièrement pendant deux ans. ★

Source: Crise et suicide, document de base, séminaires pour médecins, FMH-BAG, Berne 1992; 2^e édition 1995, 3^e édition remaniée 2000.

LIVRES:

Suicide. La fin d’un tabou?

Hans-Balz, Pascal Mösl
Éditeur: Labor et Fides, Juin 2003
ISBN 2830910842

Idées noires et tentatives de suicide

Emmanuel Granier
Éditeur: Odile Jacob, Avril 2006
ISBN 2738117252

Le suicide des adolescents

Valérie Samouel, Pierre Satet
Éditeur: La Mascara/Tournon
ISBN 2914237421

«Wolf in der Säule»: un espace de créativité



LES PERSONNES ATTEINTES D'UNE MALADIE PSYCHIQUE N'ONT SOUVENT AUCUNE POSSIBILITÉ D'EXPRIMER LEUR CRÉATIVITÉ. «WOLF IN DER SÄULE» EST UN ATELIER UNIQUE EN SON GENRE QUI OFFRE CET ESPACE, AINSI QUE LE MATÉRIEL DE PEINTURE NÉCESSAIRE, AUX PERSONNES À L'ESPRIT CRÉATEUR.

Arnold Federle: dessiner, peindre, repeindre – expérimenter selon l'humeur.

sine, peint, détruit, repeint ou gratte, selon l'humeur.

Pour garantir le bon fonctionnement de l'atelier, un encadrement est assuré cinq jours par semaine de 15 à 19 heures. Les tâches sont multiples et vont du simple ménage aux activités de relations publiques. Parfois, il leur faut aussi apaiser les conflits lorsque les utilisateurs se retrouvent en trop grand nombre sur un espace restreint. Malgré son trouble psychique, Erich appartient aujourd'hui à l'équipe d'encadrement. Il possède lui aussi un mode d'expression artistique particulier. Ses personnages sont comme arrondis. Des cercles ou des boucles sortent souvent de leur tête.

Entre 10 et 15 personnes utilisent chaque jour l'atelier. Ce sont souvent les mêmes depuis des années, comme André Zehntner qui a vu son existence bouleversée par sa maladie, après avoir suivi sa formation professionnelle et fréquenté le conservatoire. Ses tableaux représentent les relations interpersonnelles – parfois de manière très expressive. De larges traits viennent alors esquisser, parfois véritablement décrire ses personnages. Aujourd'hui, il fait les cent

disponibles. Les artistes sont tous tenus de participer aux coûts – une feuille coûte par exemple un franc. A l'étage du dessous se dresse une grande table ronde autour de laquelle tout le monde peut se réunir. Et encore un étage plus bas est installé le local de rangement et les ordinateurs. Les peintures du Japonais Massami Ishihara y sont empilées: un volcan dont l'éruption vient juste de reprendre. Bien qu'il s'agisse toujours du même motif, chaque tableau est différent. Massami habite depuis 20 ans environ en Suisse. Il a commencé à peindre au cours d'un séjour en clinique, il y a six ans. Lorsqu'il peint, Massami se sent «bien, pas isolé». A côté, on peut voir les peintures d'Arnold («Noldi») Federle. Jusqu'en 1993, il travaillait à son compte en tant que souffleur de verre. Depuis, il mène une lutte permanente pour fonctionner «normalement». Il expérimente volontiers avec différents matériaux, des-

Massami Ishihara: il se sent bien, pas isolé, lorsqu'il peint.



pas dans l'atelier, incapable de se concentrer parce qu'il est aux prises avec de «graves difficultés financières». Il doit s'en entretenir avec son curateur et ça ne lui sort pas de l'esprit. «Quand il est dans un bon jour en revanche, il peut peindre plusieurs tableaux à la fois», souligne Andrea Fetz-Thaler.

Un espace de liberté en dehors de l'hôpital

L'atelier a été créé par Karin Mai en 1998. Cette ancienne infirmière psychiatrique avait déjà fondé un atelier de peinture indépendant, dans la clinique universitaire de Burghölzli. «Der Wolfender Soirler», tel était le titre qu'un patient avait donné à son premier tableau, réalisé à la clinique. C'est ainsi que fut intitulée la toute première collection de tableaux. L'objectif de Mai était de proposer un atelier extérieur à l'institution que représente l'hôpital. Elle loua donc des salles dans la Rachergasse qu'elle finança de ses propres deniers. Alors qu'elle parlait de la collection de tableaux, le nom de celle-ci fut mal compris, «Der Wolfender Soirler» devint «Der Wolf in der Säule». Le nom de l'atelier était trouvé! Aujourd'hui, l'association compte presque 100 membres et se situe au numéro 44 de la Merkurstrasse.

«A nos yeux, il est essentiel que l'atelier ne soit pas vu comme un espace de thérapie, mais comme un atelier et une espace de liberté artistique.», souligne la Présidente Gabi Rosenberg. «Der 'Wolf in der Säule' offre aux utilisateurs la possibilité de se retirer dans un espace de création», ajoute Andrea Fetz-Thaler pour souligner toute l'importance de l'atelier.

On veille donc à ce que les artistes deviennent autonomes. Dernièrement, Pro Mente Sana a financé un cours d'informatique. Les artistes peuvent désormais



André Zehntner: il lui arrive de peindre plusieurs tableaux à la fois.

ouvrir un compte e-mail et aller chercher des informations sur Internet. Bien que l'atelier «Wolf in der Säule» n'ait rien à voir avec la thérapie, entraide et solidarité y tiennent une place essentielle. «Dès que quelqu'un est absent quelques temps, nous l'appelons chez lui», confirme Andrea Fetz-Thaler. L'atelier associe donc merveilleusement la liberté artistique et l'épanouissement de ces personnes qui, sans lui, ne pourraient pas vivre leur créativité.

Tout le monde y est le bienvenu. Mais il apparaît bien vite que ceux qui sont présents sont de véritables artistes. Plusieurs expositions, à l'étranger également, témoignent de la qualité de leur production artistique. La prochaine exposition (à la Fondation Zürliwerk du 2 février au 13 avril 2007) est déjà prévue. Les œuvres ne font pas défaut. ★

ATELIER «WOLF IN DER SÄULE»

D'utilité publique, l'association «Wolf in der Säule» ne reçoit pas de subsides de l'Etat. Elle recherche donc en permanence de nouveaux membres et de nouveaux bienfaiteurs. Pour plus d'informations: Atelier «Wolf in der Säule», téléphone: 044 271 78 52, e-mail: info@wolfindersaeule.ch, Internet: wolfindersaeule.ch