

# LE PSYCHISME MERITE NOTRE ATTENTION

SANTÉ MENTALE - Nicole Inez Fuchs

## Santé mentale : 5 raisons pour lesquelles le psychisme mérite notre attention

Imaginez que vous avez un gros rhume et de la fièvre. Qu'est-ce que vous faites d'habitude ? Normalement, vous irez chez le médecin et demanderiez qu'il vous mette en congé de maladie. Quand on vous interroge sur votre état, vous dites : « Je ne me sens pas bien, j'ai froid. » Normal, n'est-ce pas ? Mais que feriez-vous si vous étiez en dépression ? Chercher de l'aide comme si c'était la chose la plus normale au monde ? Notre psychisme a besoin de notre attention, tout comme notre corps. Vous formez une équipe : la santé mentale est le mot magique.

## Les raisons pour lesquelles notre psychisme est important

### Le corps et l'esprit ne font qu'un

Là où la médecine conventionnelle considérait autrefois le psychisme séparément du corps, il existe de plus en plus d'approches holistiques. Cela signifie que l'on prend conscience qu'un esprit sain va de pair avec un corps sain et vice versa. On peut aussi en déduire qu'il est extrêmement important de considérer les maladies psychiques comme aussi importantes que les maladies physiques.

### La santé mentale et le monde moderne

Le psychologue allemand Hans Ulrich Wittchen considère la santé psychique comme « le plus grand défi de l'Europe au 21ème siècle ». D'une part, parce que les maladies psychiques sont en augmentation et que le stress psychique est en augmentation perceptible. D'autre part, le degré d'acceptation reste insuffisant. Il n'est toujours pas évident « d'avoir le droit » de se sentir mal psychologiquement. Les personnes concernées doivent encore faire face à des préjugés et sont souvent confrontées à un manque de compréhension.

### Augmentation des problèmes de santé mentale

Au fur et à mesure que la santé physique s'améliore dans la société, le nombre de personnes souffrant de problèmes mentaux augmente. Selon les chiffres actuels de l'OMS, 117 millions de personnes souffrent actuellement de problèmes de santé mentale dans l'Union européenne. De nombreux facteurs conduisent à ce phénomène : stress au travail, surmenage, conciliation travail / famille, les innombrables options qui s'offrent à chacun, le harcèlement, etc. Selon les chiffres actuels de la Chambre du travail, une personne sur trois est au courant d'un cas de burnout dans sa propre entreprise. Aussi, les taux de maladie dans ce contexte augmentent de plus en plus.

### L'accent est mis sur le corps

C'est « cool » d'aller au gymnase et de poser fièrement. Nous sommes submergés d'offres et ne pensons pas une seule minute que nous devrions en avoir honte. Mais pensez-y : de

combien d'offres professionnelles disposez-vous dont vous pourriez profiter si vous vouliez faire quelque chose pour votre santé mentale ? Beaucoup de gens préfèrent aller voir un astrologue plutôt qu'un psychologue ; parce qu'il n'y a toujours pas de note « cool » à solliciter une aide professionnelle pour les « maux et douleurs » psychiques.

### **Tendances vers la santé mentale**

La question de la santé mentale est de plus en plus abordée. Mais plus comme produit de style de vie et moins comme base essentielle d'une vie saine. Toutefois, il vaut mieux vendre la santé mentale en tant que mode de vie plutôt que de la laisser de côté. Aux États-Unis, par exemple, les services de consultation sur ce sujet pour les gestionnaires sont vendus comme prestations de service.

L'augmentation du nombre de maladies psychiques montre clairement que notre société doit repenser sa vision des choses. C'est OK d'avoir des problèmes psychologiques. Une personne se compose du corps et de l'esprit, il est donc clair que les deux parties peuvent tomber malades et méritent un traitement. Donc : veillez sur votre bien-être, laissez-vous aider et devenez un ambassadeur du fait que la psyché vaut autant que l'enveloppe, notre corps.