

**70 000**

**Suisses** présentent des troubles schizophréniques (soit 1% de la population).

60% environ des patients ne présentent pas de troubles persistants.



**SANTÉ MENTALE** Principaux troubles psychiques chez les 15-30 ans, les schizophrénies demeurent un sujet tabou. La faute à des préjugés tenaces.

# Tous ces maux dans ma tête

ESTELLE BAUR

Vrai ou faux? «La personne qui souffre de schizophrénie est violente» et «la schizophrénie, c'est un dédoublement de la personnalité». Ces deux affirmations sont toutes deux erronées et prouvent à elles seules combien les préjugés ont la peau dure quand il s'agit d'évoquer les troubles schizophréniques. Car en 2017, c'est ainsi qu'il faut les

**«Nous offrons un lieu de dialogue, sans jugement.»**



**LOUISE-ANNE SARTORETTI**  
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION SYNAPSEPOIR

nommer, comme nous l'explique le Dr Philippe Rey-Bellet, responsable du pôle de psychiatrie et de psychothérapie de l'hôpital de Malévoz: «On regroupe sous cette dénomination des entités diverses avec des dévenirs assez variables. La schizophrénie est un terme entaché d'une représentation négative et stigmatisante d'une maladie chronique invalidante, voire débiliteuse. Or, on sait que ces troubles ne sont pas systématiquement persistants et ne présentent pas forcément un handicap social.»

**Plus victimes de violences que violents eux-mêmes**

«La question de la violence appartient aussi aux poncifs répandus, poursuit le Dr Rey-Bellet. On constate un léger excès d'actes délictueux chez les patients qui souffrent de troubles schizophréniques, mais qui sont généralement banals, de l'ordre d'incivilités en raison d'une incapacité à se conformer aux usages sociétaux communs. Par contre, ils sont souvent victimes des au-

## Les signes de troubles schizophréniques

**Déconnexion partielle avec la réalité:** apparition de convictions délirantes, de phénomènes hallucinatoires (auditifs dans plus de 80% des cas).

**Symptômes de type dépressif:** repli social (perte du réseau amical, complications dans les liens familiaux), craintes de type hypocondriaque, chute de la performance scolaire ou professionnelle.

**Désorganisation de la pensée:** perte des liens logiques dans les idées et le langage.

**C'est chez les 15-30 ans** qu'ils se déclarent principalement malgré un développement intellectuel normal.

tres.» Vulnérables et fragiles, ces personnes sont par ailleurs plus tentées par les actes d'automutilation ou la tentative de suicide.

L'idée de la double personnalité est également fautive: «On devrait plutôt parler d'une perte du sentiment d'identité, de la conscience d'être soi. L'angoisse et la désorganisation de la pensée engendrent un sentiment de déliquescence du moi, ce qui constitue notre personnalité et qui nous permet de nous situer dans la réalité.» Plutôt que de multiplier les identités, le patient perd donc la sienne et ne parvient plus à distinguer la réalité de l'état second dans lequel il sombre parfois.

**Une association de proches valaisanne**

Parmi les ressources disponibles en Valais, l'association Synapsespoir, créée en 2009 par des proches de personnes souffrant de troubles schizophré-

ques, compte aujourd'hui environ 180 membres. «Le Valais était le dernier canton à ne pas avoir d'association pour ces pathologies», explique sa présidente Louise-Anne Sartoretti. Nous souhaitons apporter quelque chose de spécifique pour cette maladie considérée par l'OMS comme le trouble psychique le plus invalidant chez les jeunes et qui demeure extrêmement tabou. Il apparaissait nécessaire d'offrir un lieu de dialogue sans jugement afin de

soutenir les familles qui sont assez isolées en raison des préjugés qui entourent ces troubles.» L'association a donc pour but de soutenir les familles et de déstigmatiser la pathologie en travaillant en partenariat avec les professionnels.

**Des aides pour les malades et leurs proches**

L'association offre une permanence téléphonique cinq jours par semaine et de la documentation d'informations (ndlr: une

brochure destinée aux enfants intitulée «La maman de Tom et Lola ne va pas bien» est disponible depuis peu sur le site de l'association). «C'est Synapsespoir qui a amené en Valais «Le Psyrialogue», une plateforme d'échange entre patients, proches et soignants. Un lieu de partage à échelle humaine qui a lieu trois fois par année», rappelle Louise-Anne Sartoretti. L'association organise également des rencontres mensuelles pour les proches à Sion ou à Fully, des in-

**«DES SONS DANS LA TÊTE», LES JOURNÉES DES SCHIZOPHRÉNIES 2017**

Parmi les symptômes des troubles schizophréniques, les hallucinations auditives occupent une place prépondérante. La 14e édition des Journées des schizophrénies se concentre sur la thématique du son. Les bruits et la musique tiennent une place importante dans la thérapie des troubles schizophréniques, mais aussi dans la pathologie elle-même. Mises en situation avec des écouteurs, ateliers de musicothérapie,

concerts et expositions d'artistes inspirés ou touchés par la maladie, rencontres et stands d'information, les Journées de la schizophrénie 2017 s'annoncent musicales. ☉

Rendez-vous dans divers lieux de Suisse romande jusqu'au 2 avril. Entrée libre à tous les événements. Programme et informations supplémentaires: [www.info-schizophrenie.ch](http://www.info-schizophrenie.ch)

interventions dans des classes de tous niveaux et des conférences. La prochaine, «Des voix me parlent... normal?» aura lieu dans le cadre des Journées de la schizophrénie, ce soir à 20 heures à Notre-Dame du Silence à Sion (voir encadré ci-contre). «Nous coanimons également le programme Profamille, une formation donnée par les professionnels du département pour apprendre aux proches à préserver leur bien-être

**«Ces troubles ne sont pas obligatoirement persistants.»**



**D' PHILIPPE REY-BELLET**  
RESPONSABLE DU PÔLE DE PSYCHIATRIE ET PSYCHOTHÉRAPIE DE MALÉVOZ

tout en accompagnant le malade. Les résultats sont bénéfiques: on constate déjà une diminution des hospitalisations.» Grâce à de tels soutiens, les personnes atteintes de troubles schizophréniques seront peut-être moins stigmatisées, ce qui devrait leur permettre de mieux se soigner. Car, oui – balayons une dernière idée reçue – se rétablir est possible. ☉

**POUR ALLER + LOIN**

**?** Vous souhaitez avoir plus d'infos? L'association Synapsespoir offre outils et soutien en Valais: [www.synapsespoir.ch](http://www.synapsespoir.ch) Les Journées de la schizophrénie: [www.info-schizophrenie.ch](http://www.info-schizophrenie.ch)

**L'ANTIDOTE** Vendredi 24 mars, l'émission «L'antidote – Attaque cérébrale» sera rediffusée sur Canal9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

EN BREF

**ASSOCIATION PÉRINATALITÉ**  
Carnet d'adresses

Vous habitez en Valais central et allez bientôt devenir parents? Le carnet d'adresses de l'association Périnatalité Valais est fait pour vous. Il recense, au fil des mois de la grossesse et du

développement de l'enfant, les adresses de référence. Sages-femmes, pédiatres, CMS... tous les services valaisans utiles y figurent. ☉ [www.perinatalite-valais.ch](http://www.perinatalite-valais.ch)

**FONDATION DE NANT**  
Groupe de parole sur la bipolarité

L'institut psychiatrique vaudois de la Fondation de Nant à Clarens organise un groupe de parole mercredi 5 avril entre 19 h et 20 h 30 sur le thème de la bipolarité. Comment reconnaître ses différentes expressions pour mieux l'appréhender, tel sera le sujet de la rencon-

tre. Animé par des professionnels de la fondation, le débat s'adresse avant tout aux proches des malades. La participation est gratuite. ☉

Plus d'infos sur: [www.planetesante.ch/Agenda/Groupe-de-parole6](http://www.planetesante.ch/Agenda/Groupe-de-parole6). Inscription au: 0800 779 779.

**BUREAU DE PRÉVENTION DES ACCIDENTS**  
Ski de randonnée en toute sécurité

Amateurs de sports de neige, attention aux avalanches! Chaque année, celles-ci font en moyenne douze morts parmi les adeptes du ski de randonnée en Suisse. Pour réduire les risques, il est conseillé de suivre une formation, d'opter pour un équipement adéquat (détecteur, sonde,

équipement d'urgence), de se comporter avec prudence et de se renseigner sur les conditions et les risques d'avalanches. Le site [securitealpine.ch](http://securitealpine.ch) liste les situations à risque rencontrées sur le terrain. ☉

Conseils et informations sur: [www.bfu.ch/fr](http://www.bfu.ch/fr)