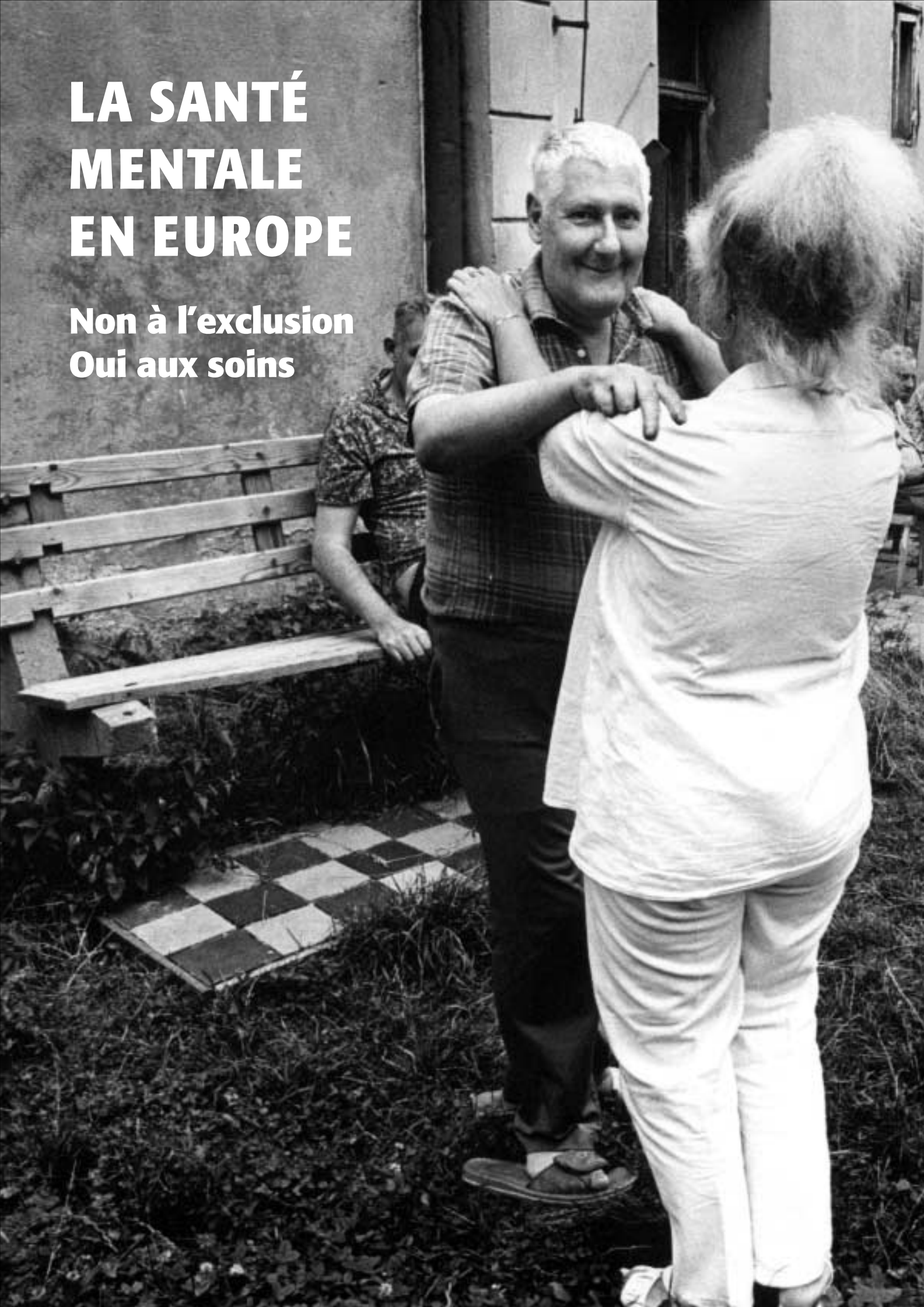


LA SANTÉ MENTALE EN EUROPE

**Non à l'exclusion
Oui aux soins**





Sa Majesté la Reine Silvia de Suède

La détresse mentale et les troubles psychiques engendrent de grandes souffrances et représentent un lourd fardeau pour de nombreuses personnes, leur famille et leurs amis. Il en résulte également une charge considérable pour la société.

Trop souvent, ce fardeau est méconnu. Le silence et la peur prédominent, alors que la santé mentale est l'une des ressources les plus précieuses de la personne humaine.

Il est essentiel de mettre fin à ce silence et à cette peur, qui suscitent des réactions caractéristiques : la fuite, l'agressivité et le sarcasme. Ces attitudes, qui isolent, effraient et humilient les personnes atteintes de problèmes de santé mentale, peuvent et doivent être modifiées par une action d'éducation, de sensibilisation et d'information.

En conséquence, aucune personne et aucune société ne peuvent se permettre de ne pas protéger et favoriser la santé mentale.

J'ai pu constater les souffrances provoquées par la détresse mentale chez des individus et dans des familles appartenant à toutes les couches de la société. J'ai aussi pu me rendre compte des possibilités d'action.

L'action que l'OMS et tous ceux qui coopèrent avec elle mènent cette année pour soulager les souffrances dues aux troubles mentaux dans le monde entier revêt une importance capitale. L'OMS peut contribuer à diffuser des connaissances, à mener des campagnes de sensibilisation, à s'élever contre les préjugés et la discrimination, à améliorer la qualité et l'humanité des services de santé mentale, et à aider les individus à prendre en main leur destin, et ce dans tous les pays du monde.

Au cours de cette Année de la santé mentale, tous – décideurs du secteur public et privé, associations, organisations religieuses, individus et familles – peuvent défendre les droits de l'homme et agir contre la discrimination et l'exclusion.

Disons tous oui aux soins de santé mentale.

Silvia

SOMMAIRE



- 1 Un témoignage personnel
- 3 Introduction
 - Le défi
 - 4 La santé mentale en Europe
 - 6 Les causes des problèmes de santé mentale en Europe
- Solutions
 - 8 Promotion de la santé égale prévention
 - 10 Améliorer la santé mentale
 - 12 L'avenir



Mots clés
 Mental Health
 Health Promotion
 Mental Disorders – prevention and control
 Prejudice
 Europe



But 6 – Améliorer la santé mentale

D'ici 2020, il faudrait améliorer le bien-être psychosocial de toute la population et offrir des services complets et plus efficaces aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale. En particulier :
6.1 il faudrait réduire sensiblement la prévalence des troubles mentaux et leur impact néfaste sur la

santé, et accroître la capacité des individus à faire face aux événements stressants de la vie ;
6.2 il faudrait réduire d'au moins un tiers le taux de suicide de manière que cette réduction soit la plus importante dans les pays et les groupes de population où les taux de suicide sont actuellement élevés.

Source : SANTÉ 21 : introduction à la politique-cadre de la Santé pour tous pour la Région européenne de l'OMS, Copenhague. Série européenne de la Santé pour tous, n° 5, 1998.

UN TÉMOIGNAGE PERSONNEL

Kjell Magne Bondevik, ancien premier ministre de Norvège



Kjell Magne Bondevik

« Peu avant de découvrir que je souffrais d'une dépression, j'étais extrêmement fatigué et cela n'allait pas, sans que je sache pourquoi. Pendant un certain temps, j'ai pensé que c'était simplement le stress et une « usure » normale. Je voulais surmonter cette mauvaise passe.

Mon esprit ne fonctionnait plus correctement : les mêmes pensées revenaient sans arrêt. De petits problèmes prenaient des proportions énormes. J'ai commencé à avoir des insomnies ; je me réveillais de plus en plus tôt, sans pouvoir me rendormir. Progressivement, je suis devenu inquiet et anxieux.

Les symptômes ne cessaient de s'aggraver et, un jour, ma femme et moi avons compris que cela ne pouvait plus durer. Nous avons demandé l'aide d'amis et fait appel à un médecin. Le diagnostic n'a pas pris beaucoup de temps et je l'ai accepté, ce qui n'a pas été trop difficile. Au contraire, j'ai été soulagé de pouvoir désigner le problème par son nom.

Mon entourage a réagi avec étonnement, tristesse et inquiétude. Ma famille et mes amis ont été fantastiques, et m'ont encouragé et soutenu. Au sein du gouvernement, les autres ministres ont été compréhensifs et se sont efforcés de m'aider.

Que fallait-il dire à la population ? J'en ai discuté avec mon médecin, mes proches collaborateurs et mes amis. Nous sommes rapidement parvenus à la conclusion que je devais rédiger une déclaration destinée à la presse. Le premier ministre ne peut rester absent pendant longtemps sans donner d'explications. J'ai décidé qu'il valait mieux dire sans détour de quoi je souffrais, tant pour mettre fin aux conjectures sur mon état de santé que pour contribuer à dissiper les malentendus au sujet des problèmes de santé mentale.

Les réactions à mes explications franches ont été très positives, même si la presse a fait état de commentaires négatifs peu nombreux. Pendant mon congé de maladie, j'ai reçu un millier de lettres, qui m'ont encouragé et soutenu. »



INTRODUCTION

Marc Danzon, directeur régional de l'OMS pour l'Europe



Marc Danzon

La plupart des gens connaissent quelqu'un qui est aux prises avec des problèmes de santé mentale, même s'ils n'en sont pas atteints eux-mêmes. Tous les membres de l'entourage d'une personne qui a eu une dépression, un accès psychotique ou des manifestations aiguës d'angoisse ou de stress connaissent les souffrances qui en résultent. Globalement, une personne sur quatre souffre de problèmes de santé mentale au moins une fois dans son existence. Cela représente un coût important pour la société.

Lors de la Journée mondiale de la santé, le 7 avril 2001, l'OMS lance une campagne d'une durée d'un an axée sur les problèmes de santé mentale, en vue notamment de mettre fin à la discrimination contre les personnes qui en souffrent.

La discrimination est le principal obstacle au traitement des affections mentales. Si le premier ministre de Norvège peut maintenant parler de ses problèmes de santé mentale, dans d'autres parties de l'Europe, la souffrance mentale reste cachée, car elle a encore un caractère honteux. Cela empêche tout traitement, porte atteinte aux droits fondamentaux de la personne humaine, encourage les pratiques discriminatoires en matière d'emploi et isole les malades de leurs amis et de leur famille.

Comme nul n'est à l'abri d'un problème de santé mentale, chacun peut légitimement créer une association en faveur de la santé mentale.

Il importe de s'attaquer aux facteurs qui augmentent les risques de troubles psychiques : la pauvreté, le chômage, la solitude, la perte d'identité, la détresse et le désespoir ; ceux qui souffrent de ces maux ont l'impression de n'avoir aucune emprise sur le monde qui les entoure. Il en résulte fréquemment des crises mentales aiguës, des dépressions, des troubles liés au stress, des idées suicidaires et une dépendance aux drogues et à l'alcool. Fréquemment, ceux qui sont touchés par ces problèmes perdent le goût de vivre. Ils mènent une existence peu heureuse et courte.

Si les personnes souffrant de problèmes de santé mentale sont traitées rapidement, elles

peuvent se rétablir et mettre leurs compétences et leur enthousiasme au service la société.

Il existe en effet un grand nombre de médicaments et de thérapies sociales, psychologiques et communautaires modernes, qui souvent se complètent mutuellement. Bien que l'accès aux services varie énormément en Europe, il existe une tendance à traiter les patients dans des cadres de proximité, où des réseaux de soutien social existent et où les patients peuvent se sentir chez eux.

Au cours de cette Année de la santé mentale proclamée par l'OMS, je vous demande d'agir, à titre personnel ou professionnel, pour que l'on dise non à l'exclusion et oui aux soins.



LE DÉFI

La santé mentale en Europe

L'Europe est un continent d'une grande diversité. Elle comprend certains des pays les plus riches et les plus développés du monde et plusieurs autres qui sont très pauvres. Dans les plus riches, le revenu par habitant est 300 fois plus élevé que dans les plus pauvres. Dans la Région européenne de l'OMS, 60% de la population vit dans des villes. Certains pays sont stables, mais d'autres poursuivent un processus de transformation. Une grande partie de la Région ressent les effets de bouleversements socioéconomiques, de mouvements de population et d'une urbanisation croissante.

Les problèmes de santé mentale touchent toutes les sociétés européennes et toutes les couches de la population. Ils figurent aujourd'hui parmi les principaux facteurs de la charge de morbidité et d'incapacités dans tous les pays de la Région. Les causes et les conséquences des problèmes de santé mentale varient en fonction de différents facteurs économiques et sociaux.

En Europe orientale, les problèmes de santé mentale sont à l'origine de la baisse spectaculaire de l'espérance de vie qui s'est produite au cours des dix dernières années, dans le contexte de la grave récession économique et des transformations sociales considérables qui ont marqué cette période. En cas de crise, les hommes sont particulièrement vulnérables à la dépression, au sentiment d'impuissance et au désespoir. Les femmes, en revanche, semblent mieux en mesure de faire face au stress, soutenues qu'elles sont par les réseaux sociaux et l'aide offerte par l'entourage.

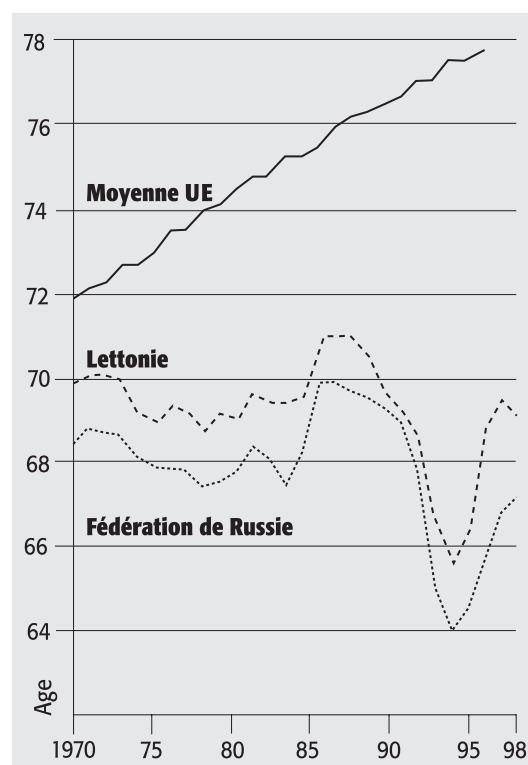
Les répercussions des problèmes de santé mentale sont considérables, car ceux-ci touchent non seulement ceux qui en souffrent directement mais également leur entourage. La maladie mentale a souvent des effets sur le revenu du patient et celui des proches qui le soignent. En outre, divers coûts doivent être pris en charge par l'État : soins médicaux, services d'assistance, manque à gagner fiscal et prestations sociales pécuniaires. Le coût global de la maladie mentale est énorme et, si les tendances actuelles se maintiennent, il augmentera de façon appréciable au cours des 20 prochaines années.

La qualité des soins de santé mentale varie beaucoup d'un pays européen à l'autre. Dans la partie orientale de la Région, il existe encore de

Ci-dessous : des riverains protestent contre un centre de santé mentale



très grands hôpitaux psychiatriques ou asiles, où les patients sont mis à l'écart de la société. Un grand nombre de ces établissements disposent de ressources insuffisantes, enregistrent des taux de mortalité élevés et ne respectent pas les droits de leurs patients. Les pays occidentaux tournent le dos à ce type de soins, mais le modèle du secteur



Ci-dessus : espérance de vie à la naissance, en années

Source : Base de données statistiques de la Santé pour tous. Bureau régional de l'OMS pour l'Europe, Copenhague.

« J'ai craqué. Je pleurais, je criais et je ne pouvais plus supporter les enfants. »

s'est également heurté à des problèmes. Il n'est pas toujours facile de se faire soigner et certaines personnes sont victimes d'une discrimination.

Les personnes atteintes de problèmes de santé mentale sont souvent mal acceptées. Beaucoup de gens les craignent et pensent à tort qu'elles sont violentes. Ils ne se rendent pas toujours compte que les problèmes de santé mentale peuvent toucher n'importe qui et qu'il est possible de les traiter. Des préjugés dépourvus de fondement engendrent des discriminations.

Les responsables des services de santé mentale doivent répondre aux objections de ceux qui sont hostiles à la prestation de services aux malades mentaux dans leur quartier et qui ne se rendent sans doute pas compte qu'une personne sur quatre souffre de problèmes de santé mentale au cours de son existence et apprécie alors de pouvoir être prise en charge à proximité de son domicile.

Un cas exemplaire

Zoltan P., chauffeur de taxi de 32 ans de Budapest, a été trouvé inconscient dans son véhicule, après une tentative de suicide à l'aide de somnifères. Deux ans auparavant, l'usine où il travaillait comme technicien avait fermé ses portes à cause des graves difficultés économiques que connaissait la Hongrie. Pour subvenir à ses besoins et pouvoir entretenir sa femme et sa fille, Zoltan s'est mis à travailler comme chauffeur de taxi, mais ses revenus étaient bas. Toutes ces difficultés ont eu raison de son mariage. Après son divorce, il a dû quitter le domicile conjugal et louer une chambre. Pour noyer son chagrin, il s'est mis à boire avec de nouveaux amis. Comme ses maigres revenus ne lui permettaient pas de

payer tout l'alcool qu'il consommait, Zoltan s'est considérablement endetté. Finalement, n'ayant plus les moyens de payer le loyer de sa chambre, il en a été réduit à dormir dans son taxi. Au bout de quelques semaines, dans un état de désespoir total, il a décidé de mettre fin à ses jours.

Lorsqu'il a repris conscience à l'hôpital, Zoltan était toujours décidé à en finir. Heureusement, il a bénéficié d'un traitement médicamenteux et a accepté de participer à une thérapie d'une durée de six semaines. Pendant cette période, il a rendu visite à sa fille et a évité les amis avec lesquels il buvait auparavant. Il a repris goût à la vie et s'est mis à rechercher un nouvel emploi de technicien.

LE DÉFI

Les causes des problèmes de santé mentale en Europe

Les problèmes de santé mentale peuvent avoir plusieurs causes, souvent combinées : facteurs biologiques, sociaux et psychologiques et événements stressants. Ils sont généralement liés à des difficultés qui surgissent dans notre vie personnelle ou dans notre cadre de vie.

Ce stress est susceptible de créer une grave perturbation au bout d'un certain temps, qui varie d'une personne à l'autre. Il peut alors fausser complètement notre perception du monde et de nous-mêmes, influencer sur notre raisonnement et notre mémoire, et provoquer des troubles physiques.

Nous courons des risques particuliers lorsque nous nous heurtons à des difficultés dans notre vie personnelle : perte d'un être cher, éclatement de la famille et chômage. La situation de la société qui nous entoure a également des effets sur notre état d'esprit. Des bouleversements peuvent porter atteinte à notre identité et à notre dignité, et nous faire penser que nous sommes anonymes, dévalorisés et marginalisés.

Dans l'Europe d'aujourd'hui, la prévalence élevée des problèmes de santé mentale peut être liée à une évolution rapide de la société. Le chômage, le sous-emploi, la précarité de l'emploi, la pauvreté, l'absence de domicile fixe, la guerre, les bouleversements économiques et les crises politiques ont des effets très négatifs : il devient difficile de satisfaire ses besoins essentiels et de croire à la possibilité de réaliser ses espoirs et ses aspirations. En bref, nombreux sont ceux qui commencent à désespérer.

De nouvelles façons de vivre, de travailler et de communiquer peuvent réduire les possibilités de relations sociales. Des disparités considérables entre les riches et les pauvres, des différences entre les valeurs, une urbanisation sauvage, le manque de contacts personnels en raison des technologies modernes de l'information et la dispersion des familles peuvent saper le réseau social qui nous aide à faire face aux difficultés de l'existence.

Lorsque les gens constatent qu'ils maîtrisent moins bien leur vie, ils n'ont plus le sentiment de jouer un rôle significatif dans le monde.



Les populations qui se trouvent dans de telles situations ont des taux plus élevés de suicide, de dépression, de comportement antisocial, de violence, et de consommation de tabac, d'alcool et de drogues illicites.

© DIETER COLE

« Si vous faites attention, vous verrez que plus de garçons se suicident que de filles. Pour un gars, ce serait un signe de faiblesse de débattre ses problèmes devant ses copains mais les filles, elles en parlent librement. »

(Garçon de 15 ans)

Récession économique et santé mentale

La Fédération de Russie et les nouveaux États indépendants

Peu après l'effondrement de l'URSS et la création des nouveaux États indépendants, la mortalité prématurée a commencé à augmenter de façon spectaculaire dans ces derniers. Face à une grave récession économique, à des taux de chômage inconnus auparavant, à la perte de la protection sociale et à une baisse du niveau de vie, une grande partie de la population a été envahie par des sentiments d'impuissance et de désillusion. Pour lutter contre le désespoir, de nombreuses personnes se sont mises

à boire, ce qui a augmenté les taux d'accidents, de violence et de suicide. Lorsqu'ils perdent leur rôle traditionnel de soutien de famille, les hommes semblent être plus vulnérables à de tels bouleversements que les femmes. Dans certains des nouveaux États indépendants, l'espérance de vie des hommes a baissé de près de dix années au cours de la période 1985-1995, alors que les chiffres relatifs aux femmes sont restés relativement stables.

Augmentation de l'inégalité sociale : l'Irlande

L'Irlande a beaucoup changé au cours des quatre dernières décennies. L'économie de ce pays était traditionnellement dominée par l'activité agricole, dans de petites exploitations familiales, et par l'industrie légère ; l'influence de l'Église sur les valeurs était prédominante. En un espace de temps

relativement court, l'Irlande s'est transformée, sous l'effet de la croissance industrielle, de l'urbanisation et de la laïcisation. L'ancien mode de vie, caractérisé par l'attachement à des principes moraux identiques et l'appartenance à une communauté soudée, disparaît progressivement en raison d'une division

accrue du travail et de l'existence d'une multitude de valeurs concurrentes.

Aujourd'hui, l'économie irlandaise est l'une de celles dont la croissance est la plus rapide en Europe occidentale, mais un écart de plus en plus important se creuse entre ceux qui bénéficient du développement économique actuel et

ceux qui restent à la traîne. Le nombre de suicides a augmenté considérablement au cours des deux décennies écoulées. L'année dernière, le suicide a été la cause la plus fréquente de décès chez les hommes de moins de 30 ans et il a touché en particulier des travailleurs du secteur agricole.

SOLUTIONS

Promotion de la santé égale prévention

Il est possible de prévenir, de traiter et de prendre en charge les problèmes de santé mentale. Une aide ou un traitement approprié permet à la grande majorité des personnes en difficulté de se rétablir, de vivre une existence satisfaisante et de jouer un rôle utile dans leur famille et la société.

Une bonne santé mentale dépend d'une communication harmonieuse, d'échanges empreints d'ouverture et d'une entraide entre les individus et au sein de la famille et de la société.

Malheureusement, les préjugés et la discrimination dont souffrent les personnes atteintes de problèmes de santé mentale les empêchent souvent de demander de l'aide avant que leurs problèmes ne débouchent sur une crise. De la gêne, des idées préconçues et un manque d'information peuvent inciter les amis, la famille et les relations à éviter les personnes atteintes de problèmes de santé mentale, au lieu de les aider à recouvrer la santé. Les employeurs hésitent encore à recruter des personnes qui ont des problèmes de santé mentale. En outre, les services de santé mentale manquent souvent de ressources. Les patients ont du mal à se faire soigner, à se loger et à recevoir un soutien social.

Il est essentiel d'abattre le mur de silence qui entoure la souffrance morale, afin que toute personne qui s'inquiète de sa santé mentale puisse en parler, s'adresser aux services compétents et obtenir un diagnostic et un traitement.

Il faut que cesse la discrimination et, à cet égard, chacun peut jouer son rôle.

Personnalités connues

Les personnes jouissant d'une grande notoriété, qu'il s'agisse de dirigeants politiques ou de célébrités médiatiques, peuvent jouer un rôle de pionnier, soit en faisant part de leur propre expérience, soit en sensibilisant les autres aux questions de santé mentale.

« Sur le marché du travail, les bons travailleurs ne manquent pas, mais Rebecca en fait partie et, si nous ne l'avions pas engagée, nous serions privés de ses compétences. »

(L'employeur de Rebecca (Rebecca souffre de dépression))

Politiques

Les personnalités politiques et leurs conseillers peuvent proposer des dispositions législatives pour protéger les droits des personnes souffrant de problèmes de santé mentale, faire en sorte que des services leur soient accessibles et interdire toute discrimination de la part des employeurs.

Il faudrait évaluer toutes les politiques nouvelles pour s'assurer qu'elles n'ont pas de conséquences néfastes pour la santé mentale des citoyens.

Promotion et défense de la santé

Les pouvoirs publics, les services sanitaires et les associations peuvent coopérer dans les domaines de la promotion de la santé et de l'éducation sanitaire, afin que chacun comprenne les causes des problèmes de santé mentale, les manifestations concrètes de celles-ci et les moyens d'obtenir de l'aide.

Médias

Fréquemment, les médias perpétuent des mythes concernant la santé mentale. En particulier, ils renforcent l'idée que les malades mentaux sont violents. En fait, des études ont montré que les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont généralement moins violentes à l'égard des autres que le reste de la population et sont souvent elles-mêmes victimes d'actes de violence. Les médias peuvent jouer un rôle utile en diffusant des informations exactes sur la santé mentale.

Amélioration de la santé mentale d'un bout à l'autre de la vie

Au cours de l'existence, et ce dès la petite enfance, il existe une série de tournants qui peuvent avoir des effets sur notre santé mentale. Il s'agit notamment du passage de l'école primaire à l'école secondaire, du début de la vie professionnelle, du départ du logement des parents

comportement appropriés en transmettant les informations nécessaires qui, s'ajoutant à l'expérience, constituent le moyen fondamental de faire face aux difficultés de l'existence.

Plus tard, un cadre professionnel stable a des effets positifs sur le bien-être mental, en permettant aux adultes d'être socialement



et de la fondation d'un foyer, des changements d'emploi et des menaces de licenciement, de la retraite et du déclin de la santé qui accompagne la vieillesse. Chacun de ces changements peut influencer sur la santé mentale.

De nombreuses institutions sociales peuvent aider les individus à se préparer à ces changements. Pendant l'enfance, l'école peut façonner un état d'esprit et un

productifs et en leur assurant la sécurité d'emploi. La société peut favoriser la santé mentale des personnes âgées, en leur offrant la qualité de la vie, la cohésion sociale et le sentiment de maîtriser leur existence.

Orientations nouvelles

La Ligue roumaine pour la santé mentale, qui est une organisation non gouvernementale, investit dans des initiatives qui tournent le dos aux méthodes psychiatriques classiques et dans une certaine mesure dépassées qui sont mises en œuvre en Roumanie. Avec le concours de professionnels, d'autres organisations, de patients, d'anciens patients et de familles de patients, la

Ligue s'efforce de trouver des méthodes complémentaires pour améliorer la santé mentale dans le pays. Elle réalise une série d'actions et de programmes, et en particulier offre un hébergement protégé à des adultes ayant des problèmes de santé mentale de longue durée et gère un centre de documentation sur la santé mentale.

Messages essentiels

- Les problèmes de santé mentale peuvent toucher n'importe qui et une personne sur quatre en souffrira à un moment de sa vie.
- Les affections mentales frappent surtout les personnes qui vivent dans des environnements

sociaux et économiques particulièrement stressants et ne résultent pas d'une faiblesse de l'individu.

- Il est possible de traiter et de prendre en charge les problèmes de santé mentale.

SOLUTIONS

Améliorer la santé mentale



Si l'on prend en charge rapidement et efficacement les problèmes de santé mentale, le patient a d'excellentes chances de reprendre une vie normale, d'avoir son propre logement, de travailler et de maintenir ses liens avec sa famille et ses amis.

Depuis quelque temps, de nouveaux médicaments et de meilleures méthodes de prise en charge permettent aux services de santé mentale de soigner les patients dans leur cadre de vie habituel. Il peut arriver que des malades doivent passer quelque temps dans le service psychiatrique d'un hôpital général, mais il est maintenant admis que cela ne représente qu'une solution à court terme.

Différents modèles de soins de santé mentale ont été mis au point en Europe. La plupart d'entre eux combinent certaines des méthodes énumérées ci-après avec une surveillance régulière exercée par un médecin généraliste, un spécialiste de la santé mentale ou les deux :

« Le psychiatre n'imposait rien.

Il a proposé de m'hospitaliser mais j'ai refusé ; en revanche, j'ai accepté de prendre un antipsychotique. Au bout de deux semaines, les voix avaient disparu et je n'étais plus paranoïaque. Maintenant, huit ans plus tard, je viens de cesser de prendre mes médicaments et je me sens bien. »

Médicaments

Ils sont utiles en cas de problèmes d'humeur, d'insomnie et d'hallucinations.

Soutien social

Une assistance dans la vie courante (repas, transport et soins personnels, par exemple) peut aider le patient à maîtriser à nouveau son existence.

Soins généraux et infirmiers

Ils assurent une sécurité en cas de crise grave.

Différentes thérapies d'expression

Par exemple, la psychothérapie et la thérapie cognitivo-comportementale peuvent aider le patient à mieux comprendre son comportement et son mode de raisonnement, à prendre les choses du bon côté et à apprendre des stratégies nouvelles pour faire face aux problèmes.

Stratégies d'auto-prise en charge

Des méthodes favorisant la santé et la bonne forme peuvent aider les patients à surmonter le stress et d'autres problèmes.

Les activités sociales et l'expression créative peuvent rendre au patient son optimisme.

Prévention du suicide

Un nombre croissant de personnes se suicident. Aujourd'hui, le suicide figure parmi les cinq causes principales de décès dans le groupe des 15-24 ans. Cette réalité tragique semble être liée à une augmentation du nombre de personnes qui souffrent de dépression et de stress. Lorsque la dépression n'est pas diagnostiquée ou traitée convenablement, le taux de suicide est

particulièrement élevé. Les valeurs traditionnelles influent sur le taux de suicide enregistré, qui est bas dans les pays où l'influence de la religion est importante. Les taux de suicide les plus inquiétants sont observés dans les nouveaux États indépendants et les pays d'Europe centrale et orientale.

Les hommes ont plus tendance à se suicider que les femmes, parce

qu'en général ces dernières bénéficient davantage d'un soutien de la famille et des amis et utilisent plus les services de santé, et que la dépression est moins bien diagnostiquée chez les hommes. Il est nécessaire de réaliser des recherches plus approfondies pour comprendre ces différences entre les sexes et mettre au point des programmes qui

encouragent les hommes à demander de l'aide dès qu'ils en ont besoin.

Si le personnel de santé reçoit une formation le mettant à même de détecter plus tôt les problèmes de santé mentale et d'offrir un traitement approprié, il peut en résulter une baisse du taux de suicide.

L'action menée dans l'île de Gotland

Dans les années 80, l'île

suédoise de Gotland avait un taux de suicide élevé. Pour faire face à ce problème, les médecins généralistes de l'île ont suivi une formation accélérée concernant la dépression et le suicide, ce qui s'est traduit par une réduction de 50% des congés de maladie dus à la dépression et du nombre de patients hospitalisés. Le taux de suicide a diminué d'environ deux tiers

(surtout parmi les femmes) et la prescription d'antidépresseurs a fortement augmenté.

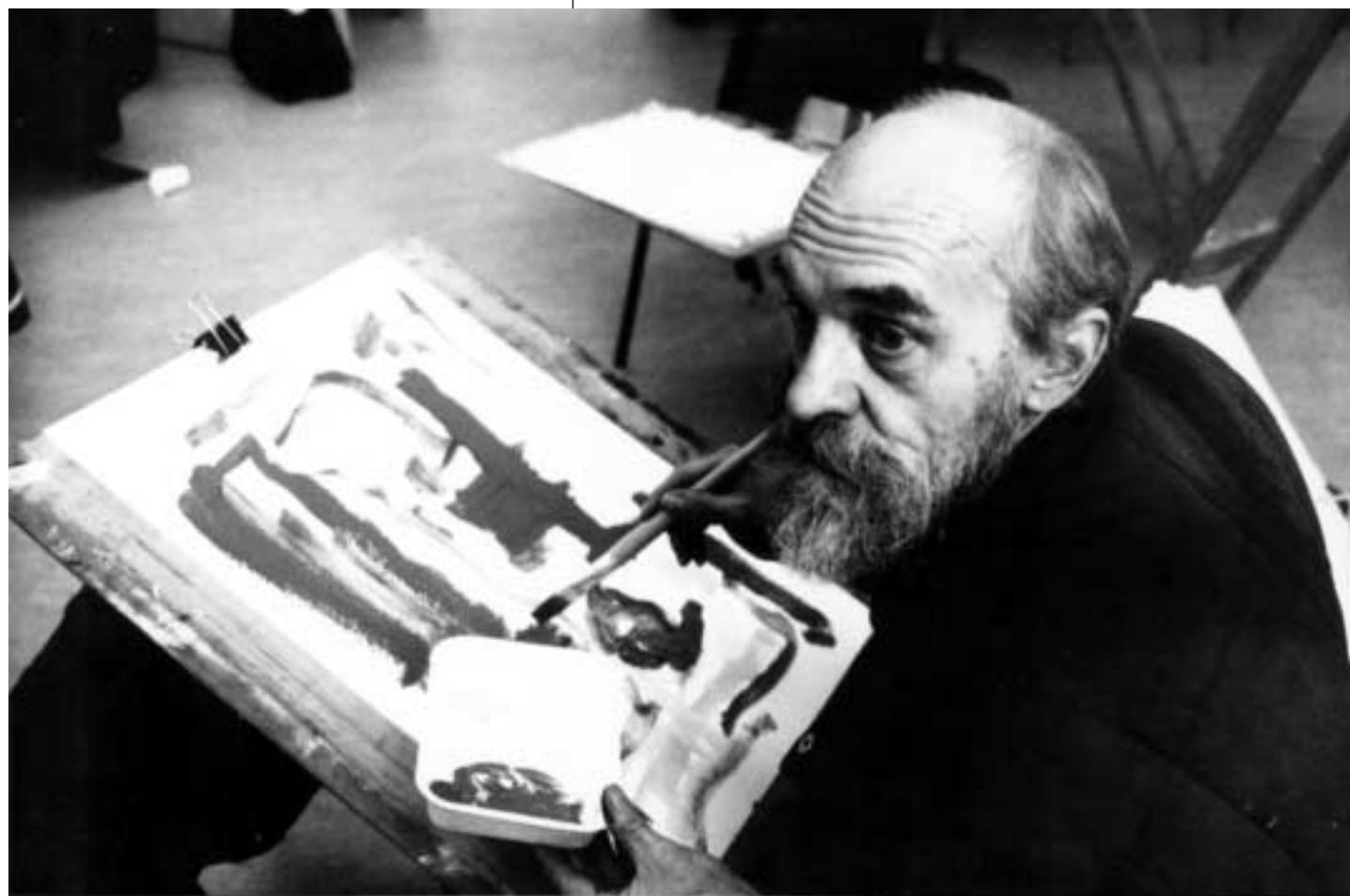
Étant donné que les hommes utilisent généralement moins les services de santé que les femmes, les généralistes ne voyaient pas souvent d'hommes dépressifs et suicidaires. Ceux qui consultaient avaient tendance à être agressifs et insultants et à ne pas suivre leur traitement.

Après quelques années, les effets positifs initiaux ont commencé à s'estomper. Une action de formation permanente a commencé dans les années 90 ; elle visait à détecter le syndrome dépressif « atypique » chez les hommes, à l'aide d'un profil de symptômes mis au point localement. Il en est résulté une nouvelle baisse du nombre de suicides parmi les hommes.

Le service de santé mentale de Trieste

La ville italienne de Trieste a créé un remarquable réseau de services de proximité, d'appartements protégés et de coopératives employant des malades mentaux. L'hôpital psychiatrique de Trieste a été fermé et remplacé par des centres de santé mentale de proximité ouverts 24 heures sur 24. Ces centres offrent des soins médicaux, une réadaptation psychosociale, une

assistance sociale et, en cas de nécessité, un traitement des accès aigus. On a créé un certain nombre d'appartements protégés pour offrir un cadre non médical et accueillant pour ceux qui étaient atteints le plus gravement et de façon chronique. Enfin, de nombreux patients ont pu se réinsérer dans la société grâce aux emplois qui leur ont été offerts.



IMAGES (FROM TOP) © ROB VAN BEEK, © CORE ARTS

L'AVENIR

La santé mentale est extrêmement précieuse. Elle doit être protégée et il faut prévenir et traiter les problèmes de santé mentale. Aucune société, pas même la plus pauvre, ne peut se permettre de ne pas investir dans la santé mentale. C'est pourquoi il faut évaluer les effets de toutes les politiques sur la santé mentale.

Objectifs

L'OMS a défini trois objectifs d'action en Europe. Elle a créé des équipes spéciales chargées de recueillir des exemples de bonnes pratiques, et de mettre au point et de diffuser des principes directeurs sur les politiques et les services concernant la santé mentale.

1. Prévenir les décès prématurés dus à la détresse et au stress

Les problèmes de santé mentale et les troubles liés au stress constituent la principale cause de décès prématuré en Europe. Il est prioritaire de trouver des moyens de s'y attaquer.

2. Lutter contre les préjugés

La discrimination empêche les personnes atteintes de problèmes de santé mentale d'avoir accès à des services appropriés, de sorte qu'elles risquent de ne pas se rétablir et de ne pas se réinsérer dans la société. En d'autres termes, les pays se privent souvent des compétences de ces personnes. La discrimination contribue dans une mesure importante à la charge que représentent les problèmes de santé mentale non traités et, en conséquence, il faut la combattre.

3. Évaluation et planification au niveau national

L'Europe étant diverse, il faut planifier et financer les services de santé mentale compte tenu des

besoins propres à chaque société. Il est nécessaire de procéder à des évaluations nationales de la santé mentale, pour faciliter la planification des pays relative à la santé mentale et l'investissement dans cette dernière, et pour évaluer les effets de modifications de la politique sociale sur la santé mentale.

Domaines prioritaires

Promouvoir l'insertion sociale

- Une réduction des inégalités de revenus et de l'exclusion peut renforcer la cohésion et améliorer la santé mentale.
- Il faudrait accorder une attention particulière aux personnes vulnérables : réfugiés, handicapés mentaux, personnes atteintes de maladies de longue durée et d'incapacités physiques, jeunes, personnes âgées vivant seules, et victimes ou auteurs d'actes de violence.
- Il faut améliorer l'environnement social à l'école, sur le lieu de travail et dans le cadre de vie en général, pour que chacun se sente soutenu et apprécié.

Déceler et traiter les problèmes de santé mentale rapidement dans des cadres de proximité

- Dans toute la mesure du possible, les soins de santé mentale doivent être décentralisés et intégrés dans les soins primaires.
- L'assistance de professionnels doit être facile à obtenir, de bonne qualité et disponible dans des cadres de proximité.
- Il faut traiter les patients avec un respect total et leur offrir des soins dans un cadre accueillant et sécurisant.
- Les patients doivent jouir de l'ensemble des droits de la personne humaine. Les restrictions



Programme de santé mentale de l'OMS

imposées aux personnes atteintes de problèmes de santé mentale doivent être réduites au minimum, viser uniquement à assurer la santé ou la sécurité des patients et des autres personnes, et être réexaminées fréquemment.

Promouvoir la santé mentale pour prévenir les problèmes et mettre fin aux discriminations

- Une action éducative portant sur la santé mentale devrait faire partie de tous les programmes scolaires et sanitaires.
- Il faut encourager les initiatives locales qui accroissent la tolérance, de sorte que chacun puisse parler de ses difficultés et que les différences soient acceptées.
- Chaque fois que cela est possible, il faut dénoncer les idées erronées sur les problèmes de santé mentale.
- Il faudrait encourager les médias à donner des représentations positives de personnes qui surmontent des problèmes de santé mentale et à rendre compte des bons résultats obtenus aujourd'hui grâce aux soins de santé mentale.

L'OMS est en contact avec des correspondants nationaux pour la santé mentale, des centres de liaison pour la prévention du suicide, des équipes spéciales et un réseau de centres collaborateurs s'étendant à l'ensemble de l'Europe. Le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe peut vous donner les coordonnées de ces personnes et services dans votre pays.

Bureau régional de l'OMS pour l'Europe

Scherfigsvej 8
DK-2100 Copenhagen Ø
Danemark

Tél. : (+45) 39 17 17 17
Fax : (+45) 39 17 18 18
Mél. : postmaster@who.dk

Responsable du programme de santé mentale

Dr Wolfgang Rutz
Conseiller régional pour la santé mentale

Équipe spéciale de l'OMS sur l'évaluation et la planification nationales

Professeur Frans Baro, Belgique (président)

Équipe spéciale de l'OMS sur la détresse et la morbidité liée au stress

Professeur Hans-Jürgen Möller, Allemagne (président)

Équipe spéciale de l'OMS sur la lutte contre les préjugés

Professeur Lars Jacobsson, Suède (président)

Réseau européen de l'OMS pour la prévention du suicide

Professeur Armin Schmidtke, Allemagne (secrétaire)

© Organisation mondiale de la santé – 2001

Tous les droits relatifs au présent document sont réservés par le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe. Toutefois, ce document peut faire l'objet de comptes rendus et être résumé, reproduit ou traduit (mais non en vue d'une vente ou d'une utilisation à des fins commerciales), pour autant que la source soit dûment indiquée. Pour utiliser l'emblème de l'OMS, il faut demander l'autorisation du Bureau régional. Toute traduction doit contenir la mention suivante : *Le traducteur du présent document est seul responsable de la fidélité de la traduction.* Le Bureau régional souhaite recevoir trois exemplaires de toute traduction. Les opinions exprimées par des auteurs nommément désignés n'engagent que ces auteurs.

Produit par Mental Health Media
(www.mhmedia.com ;
(+44) 20 77 00 81 71)

Illustrations : Rob van Beek, Dieter Cole, Core Arts, Croydon Advertiser Group, Mental Health Media, Aleksander Nordahl, Harrie Timmermans

Maquette : Jennie Smith

Imprimé au Royaume-Uni par RAP

Photographie de couverture :
© Harrie Timmermans



« Les troubles mentaux figurent parmi les principaux sujets de préoccupation en matière de santé en Europe. En particulier, la dépression, le suicide et les autres problèmes liés au stress ainsi que les modes de vie néfastes et les maladies psychosomatiques, causent d'immenses souffrances à des individus et à leur famille et coûtent très cher à la société.

La baisse d'espérance de vie parmi les populations européennes qui sont aux prises avec des changements sociaux considérables peut être attribuée aux décès prématurés causés par des problèmes de santé mentale.

Ces dernières décennies, cependant, d'importants progrès accomplis grâce à la recherche expérimentale et clinique ont ouvert des horizons nouveaux et fourni des outils thérapeutiques qui permettent de prévenir, de soulager, de stabiliser et de guérir des troubles mentaux.

Il existe encore un décalage entre ce qui pourrait être fait et ce qui est effectivement réalisé. J'espère sincèrement qu'au cours de l'année 2001 il sera possible de surmonter en grande partie les insuffisances actuelles, grâce aux efforts que l'Organisation des Nations Unies et l'Organisation mondiale de la santé accomplissent pour favoriser la santé mentale, atténuer les troubles mentaux et lutter contre les préjugés dont sont victimes les personnes atteintes de maladies mentales, grâce à une diffusion des connaissances et à une action de sensibilisation. »

Arvid Carlsson

Lauréat du prix Nobel en 2000

Selon la définition qui figure dans la Constitution de l'OMS, la santé « est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Bureau régional de l'OMS pour l'Europe
Scherfigsvej 8
DK-2100 Copenhagen Ø
Danemark

Tél. : (+45) 39 17 17 17
Fax : (+45) 39 17 18 18



EUROPE

Le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), créée en 1948, est une institution spécialisée des Nations Unies à qui incombe, sur le plan international, la responsabilité principale en matière de questions sanitaires et de santé publique.

Le Bureau régional de l'Europe est l'un des six bureaux régionaux de l'OMS répartis dans le monde. Chacun d'entre eux a son programme propre, dont l'orientation dépend des problèmes de santé particuliers des pays qu'il dessert.

États membres

Albanie
Allemagne
Andorre
Arménie
Autriche
Azerbaïdjan
Biélorussie
Belgique
Bosnie-Herzégovine
Bulgarie
Croatie
Danemark
Espagne
Estonie
ex-République yougoslave de Macédoine
Fédération de Russie
Finlande
France
Géorgie
Grèce
Hongrie
Irlande
Islande
Israël
Italie
Kazakhstan
Kirghizistan
Lettonie
Lituanie
Luxembourg
Malte
Monaco
Norvège
Ouzbékistan
Pays-Bas
Pologne
Portugal
République de Moldova
République tchèque
Roumanie
Royaume-Uni
Saint-Marin
Slovaquie
Slovénie
Suède
Suisse
Tadjikistan
Turkménistan
Turquie
Ukraine
Yougoslavie