

Lever le voile sur une maladie encore méconnue

Santé Créer un espace de dialogue pour mieux comprendre la schizophrénie, briser les préjugés et ouvrir la discussion sans tabou, voilà ce que propose le Pôle santé mentale, le 20 mars prochain.

Céline Latscha

«La psychiatrie suscite encore des craintes, reste méconnue et est entourée de préjugés, ce qui peut contribuer à l'isolement des personnes concernées», constate Emilie Gerber, infirmière clinicienne spécialisée en psychiatrie à l'Hôpital de Moutier. Pourtant, les troubles psychiques sont plus fréquents qu'on ne l'imagine: un Suisse sur deux en souffre ou en souffrira au cours de sa vie. Dans ce paysage, la schizophrénie reste l'un des diagnostics les plus mal compris et les plus stigmatisés. Cependant, elle n'est qu'une pathologie parmi tant d'autres.

«L'important, pour le Pôle santé mentale du Réseau de l'Arc, c'est d'attirer l'attention sur la santé mentale dans son ensemble», précise Céline Bärffuss, infirmière en chef de la psychiatrie stationnaire au sein du même hôpital. «Des milliers de personnes souffrent de troubles psychiques sans être diagnostiquées, parce que notre société a défini des normes, et que toute personne qui s'en écarte est rapidement étiquetée.»

La schizophrénie touche environ 24 millions de personnes dans le monde, soit une sur 300. Pourtant, 78% de la population continue d'associer cette maladie à la dangerosité, alors que la grande majorité des patients ne sont pas violents. «Le mot schizophrénie est souvent mal compris et évoque des idées fausses», souligne Emilie Gerber. «On l'associe à tort à l'instabilité ou au dédoublement de la personnalité, alors qu'il s'agit avant tout d'un trouble de la perception de la réalité. La schizophrénie ne se manifeste pas de la même manière chez toutes les personnes atteintes. Par exemple, certaines ne souffrent pas d'hallucinations, un aspect encore largement méconnu.»

Les patients vivent ainsi une double peine: en plus des symp-



Nous pouvons tous, un jour où l'autre, être confrontés à un trouble mental.

Image symbolique Idd

tômes invalidants, ils doivent affronter l'isolement.

Les 22e Journées de la schizophrénie, du 15 au 22 mars 2025, offrent une opportunité unique de briser ces tabous et de favoriser le dialogue. A Moutier, le Pôle santé mentale du Réseau de l'Arc propose, le 20 mars, une expérience immersive en réalité virtuelle avec «Goliath», un film interactif narré par Tilda Swinton, qui met en scène les troubles de la perception vécus par une personne schizophrène. «Cette immersion est une manière de sensibiliser le public», explique Emilie Gerber. «Plutôt que d'expliquer la schizophrénie de manière théorique, on offre une expérience concrète qui permet de mieux comprendre ce que ressentent les patients.»

Traitements en évolution

Si la perception de la schizophrénie reste empreinte de stéréotypes persistants, la prise en charge médicale a considérablement évolué. «Les traitements sont une part importante de la

prise en charge», rappelle Céline Bärffuss. «Mais nous avons aujourd'hui des approches complémentaires toutes aussi importantes qui vont bien au-delà du simple traitement médicamenteux.» Les médicaments stabilisent les symptômes les plus invalidants, notamment hallucinations et idées délirantes. Leur efficacité s'est améliorée et les effets secondaires, longtemps redoutés, ont été réduits avec les nouvelles générations d'antipsychotiques.

«Les traitements médicamenteux sont aujourd'hui mieux tolérés et plus ciblés», précise Emilie Gerber. «Mais ils ne suffisent pas à eux seuls. C'est pourquoi l'évaluation clinique personnalisée est importante afin de pouvoir orienter les patients vers des thérapies adaptées.» Les soins se dirigent vers une approche multimodale, qui prend en compte le vécu, l'environnement social et le ressenti du patient.

«Nous savons aujourd'hui qu'un patient atteint de schizophrénie peut mener une vie

équilibrée, travailler, avoir une famille», insiste Emilie Gerber. «Ce qui change tout, c'est l'accompagnement et le regard qu'on porte sur lui.» Parmi ces thérapies, la remédiation cognitive est une avancée majeure: elle aide à améliorer la mémoire, la concentration et les capacités d'organisation, souvent affectées par la maladie. Les thérapies comportementales et la psychoéducation permettent en outre aux patients de mieux comprendre leurs symptômes, d'identifier les déclencheurs des crises et d'adapter leur mode de vie. «Nous misons sur le rétablissement», relève Céline Bärffuss. «Les soins ne doivent pas

seulement soulager les symptômes, mais aussi permettre aux patients de retrouver la meilleure autonomie possible et une place dans la société.»

Dans cette dynamique, le rôle des proches et des pairs praticiens est de plus en plus valorisé. Ces derniers (des personnes ayant elles-mêmes traversé un trouble psychique et formées pour accompagner d'autres patients) apportent une compréhension unique et un soutien complémentaire à celui des soignants. Parce que la santé mentale concerne tout le monde, et que c'est en comprenant que l'on peut enfin avancer.

Les associations, un maillon essentiel

Les associations jouent un rôle clé dans l'accompagnement des personnes atteintes de schizophrénie et de leurs proches. PositiveMinders, à l'origine des Journées de la schizophrénie, s'engage depuis 2004 à changer les mentalités et à améliorer l'accès aux soins. Tout au long de l'année, elle mène des campagnes de sensibilisation, diffuse des ressources pédagogiques et met en lumière des parcours inspirants. En 2025, elle lance une campagne choc qui détourne les clichés médiatiques: plutôt que d'associer schizophrénie et faits divers, elle met en avant des patients qui sont enseignants, comptables ou jardiniers, prouvant que la maladie ne définit pas une personne.

«Les stéréotypes font autant de mal que la maladie elle-même», souligne Jean-Christophe Leroy, directeur général de l'association. D'autres structures locales offrent des groupes de parole, des ateliers thérapeu-

tiques et des espaces d'échange pour les proches aidants. Ces initiatives sont essentielles pour favoriser l'inclusion et rompre l'isolement. «Il est fondamental d'entourer les personnes concernées», rappelle Emilie Gerber, infirmière clinicienne spécialisée en psychiatrie à l'Hôpital de Moutier. «Les familles sont souvent démunies face à la schizophrénie, et les associations leur apportent un cadre, une écoute et des solutions.»

Les associations jouent aussi un rôle dans l'amélioration des pratiques thérapeutiques. En collaborant avec les hôpitaux et les centres de soins, elles aident à mieux prendre en compte les attentes des patients, à développer des programmes de soins adaptés et à lutter contre l'autostigmatisation. A travers ces actions, elles rappellent une évidence trop souvent oubliée: un trouble psychique ne doit pas condamner à l'exclusion.

Changer de regard, ensemble

Comme l'année dernière, le Pôle santé mentale du Réseau de l'Arc organise une soirée d'échange et de sensibilisation autour de la schizophrénie et des troubles psychiques, le 20 mars prochain à la Societ'halle de Moutier. Loin des clichés qui entourent encore ces maladies, cet événement vise à mieux faire comprendre la réalité des patients, à répondre aux interrogations du public et à déconstruire les préjugés. Lors de la table ronde, chacun pourra poser ses questions aux profession-

nels et associations présents, sans crainte ni jugement. «Nous souhaitons que ce soit un moment où l'on puisse parler librement, où les interrogations, même les plus simples ou les plus taboues, puissent être entendues et discutées», explique Céline Bärffuss, infirmière en chef de la psychiatrie stationnaire à l'Hôpital de Moutier.

L'un des temps forts de l'événement sera une expérience immersive en réalité virtuelle (optionnelle) avec «Goliath», un film interactif qui plonge le spec-

tateur dans la perception altérée du monde d'une personne atteinte de schizophrénie. Un moyen puissant de mieux comprendre ce que vivent les patients au quotidien et de favoriser l'empathie. Que l'on soit directement concerné ou non, cette soirée est une occasion unique d'apprendre, d'échanger et d'envisager la santé mentale avec un regard plus juste et bienveillant. L'événement est gratuit et ouvert à tous, sur inscription à communication@reseaudelarc.net, ou par téléphone au +41 32 494 39 43.

LOTERIES

Tirages du 14 mars 2025

EUROMILLIONS

8 10 33 35 49 2 9

N° + Étoiles	Gagnants	Gains (Fr.)
5+ ★★	0	-
5+ ★	3	374'274.45
5	8	68'164.10
4+ ★★	55	3'088.20
4+ ★	1'126	277.85
3+ ★★	2'642	125.20
4	2'540	91.50
2+ ★★	41'736	27.85
3+ ★	52'637	24.65
3	114'586	21.05
1+ ★★	232'010	12.60
2+ ★	806'481	11.40
2	1'755'386	8.45

SWISS WIN 10 14 34 35 44

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
5/5	0	-
4/5	186	950.00
3/5	9'659	42.85

Prochain Jackpot: Fr. 172'000'000.-*

SUPER-STAR C557R

Rangs	Gagnants	Gains (Fr.)
1 ★★★★★	0	-
2 ★★★★★	3	5'738.75
3 ★★★★★ / ★★★★★	12	1'195.60
4 ★★★★★ / ★★★★★	21	956.45
5 ★★★★★ / ★★★★★	73	235.85
6 ★★★★★ / ★★★★★	172	54.30
7 ★★★★★	344	18.80
8 ★★★★★ / ★★★★★	1'836	10.15
9 ★★★★★ / ★★★★★	17'642	4.05

*Montant estimé en francs, non garanti. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

Tirages du 15 mars 2025

LOTO

3 27 31 33 36 39
TEPLAY 7 NChance 5

N° + N° Chance	Gagnants	Gains (Fr.)
6+1	0	-
6+0	0	-
5+1	7	10'786.35
5+0	62	1'000.00
4+1	477	134.85
4+0	2'208	75.60
3+1	7'654	21.10
3+0	34'580	9.95

Prochain Jackpot: Fr. 14'500'000.-*

JOKER

2 2 5 2 3 9

N°	Gagnants	Gains (Fr.)
6/6	0	-
5 derniers	0	-
4 derniers	11	1'000.00
3 derniers	157	100.00
2 derniers	1'625	10.00

Prochain Jackpot: Fr. 1'130'000.-*

*Montants estimés en francs, non garantis. À partager entre les gagnants du 1^{er} rang.

MAGIC

3 3 4 9
ORDRE EXACT: Fr. 696.80
TOUS LES ORDRES: Fr. 116.10
MILIEU: Fr. 7.00

MAGIC

4 4 6 3 2
ORDRE EXACT: AUCUN GAGNANT
TOUS LES ORDRES: AUCUN GAGNANT
1er CHIFFRE: Fr. 12.00

BANCO

7 13
2 3 8 9 12 17 27
31 32 41 45 46 47
49 51 56 57 59 62 67

Seule la Liste officielle des résultats de la Loterie Romande fait foi.

www.loro.ch

ajour
Deine Region
dans ta poche

Toutes les news de ta région et du monde entier.
ajour.ch