



Politique de santé

Le psychisme et le corps

Étroitement liés Nous savons depuis longtemps déjà que le corps et le psychisme s'influencent mutuellement. Mais il a fallu encore plus longtemps pour reconnaître que dans certains cas, l'un et l'autre devaient être considérés de manière globale et éventuellement être traités ensemble.

TEXTE: HANS WIRZ

Cette approche holistique a été au cœur de la 18^e édition des journées lucernoises des tendances en santé (Trendtage Gesundheit). La manifestation de deux jours a (cette année encore) accueilli plus de 600 visiteurs dans le KKL sur les bords du lac. Comme toujours, le temps imparti à chaque exposé était compté, les questions et les discussions intéressantes et les participants très divers. Une fois encore, la richesse et l'utilité de la formation continue interprofessionnelle ont été démontrées.

Nous aborderons un peu plus loin quelques unes des réflexions suscitées par la manifestation. Nous vous présenterons également quelques citations

entendues lors de ces journées lucernoises.

Que dit Google?

Les maladies psychosomatiques sont des troubles physiques qui ne sont pas liés à des maladies organiques, mais dont on pense qu'ils sont déclenchés par des états psychiques. Les troubles somatoformes sont donc de nature psychique et peuvent lourdement impacter le quotidien. Les situations pathologiques sont de plus en plus diverses. On peut par conséquent dire qu'une observation approfondie et la prise en compte de l'aspect psychique rendent la médecine «plus humaine». Tout du moins plus efficace, même si cela la rend aussi plus compliquée. Un défi impor-

tant qui implique de prendre toutes les dimensions en compte.

En bonne santé ou malade?

Objectivement, la médecine décrit une maladie, la classe dans une catégorie et la traite selon les connaissances médicales actuelles. Le patient, lui, vit la maladie de manière propre et individuelle; on parle de «perception intérieure de son corps».

Dans 20 à 40 % des cas, la cause de la maladie (physique ou psychique) ne peut pas être déterminée. Cela est étonnant, mais c'est aussi la preuve du lien étroit existant entre le corps et l'esprit. La médecine détient toujours le monopole quand il s'agit de déterminer si une personne est (entièrement) en bonne santé ou malade (et quelle est la gravité de sa maladie).

Le stress peut rendre malade

Tout ce que nous planifions ou prévoyons de faire déclenche en nous des attentes. Mais des stimuli ou des exigences extérieures concrètes peuvent également provoquer un stress psychique important. Le stress n'est pas toujours négatif; en pratique, on parle de pression positive (eustress) et de situations de surmenage (disstress). La deuxième forme de stress peut rendre malade (exemples: côlon irritable, maladies cardiovasculaires ou troubles anxieux). Les études menées en Suisse montrent que trois actifs sur dix sont stressés.

Des attentes excessivement élevées sont souvent à l'origine de situations négatives. Par exemple:

- > perte de confiance
- > rejet
- > soucis, colère et peurs
- > problèmes financiers
- > interruptions de carrière

Toutes ces situations et bien d'autres déclenchent des troubles physiques ou rendent malades. C'est surtout leur interaction qui provoque le fameux burn-out.

L'introspection ne suffit pas. Pour que les choses s'améliorent, il faut plutôt se baser sur l'expérience et le caractère de la personne ainsi que sur des facteurs physiques, psychiques et sociaux actuels. Il peut également s'avérer nécessaire de revoir ses attentes et les promesses données de manière générale. Et apprendre à dire NON.

Revoir ses attentes

Sur le plan cérébral comme sur le plan émotionnel, nous ne cessons d'avoir des attentes: nous voulons réussir. On peut dire que nous analysons et évaluons en permanence nos attentes et nos possibilités. En effet, la tête et le cœur sont des organes hyperactifs qui nous sollicitent en tant qu'«équipe», plus que nous le pensions jusqu'ici.

La magie du cerveau

Bien entendu, on ne peut pas parler du cerveau dans l'absolu. C'est tout le contraire: chaque cerveau est unique, car sa structure et ses fonctions varient selon les individus. Résultat: on obtient donc des évaluations différentes avec des résultats divers. Ceci peut être fastidieux, mais constitue également un véritable enri-

chissement en raison de cette diversité. Il s'agit même d'une optimisation des résultats, si tant est que des avis divergents soient souhaités et acceptés. Dans ce cas, la diversité neurologique et le comportement neurologique peuvent avoir des effets très positifs.

La neurodiversité a un potentiel perturbateur

Voici certaines formes de développements défavorables:

- > Autisme
- > TDAH
- > Troubles du langage et de l'apprentissage
- > Déficience intellectuelle
- > Troubles moteurs
- > Anomalies du comportement
- > Problèmes de capacités intellectuelles

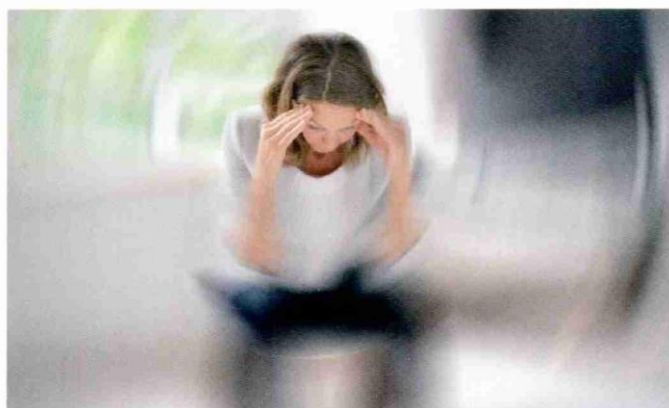
Conclusions pratiques

La neurodiversité est surtout évaluée de manière négative en raison des effets secondaires négatifs. Elle est par conséquent source de stigmatisation et est néfaste. D'autant plus qu'apparemment, même les experts médicaux et les spécialistes ont peu de connaissances à ce sujet, ou des connaissances erronées.

Voilà les recommandations émises pour améliorer la situation:

- > instaurer plus de compréhension
- > soutenir plutôt que «traiter»
- > se former soi-même en permanence
- > adapter l'environnement aux besoins neurodivergents
- > aborder les difficultés au lieu de les minimiser
- > soutenir l'individu dans son environnement
- > promouvoir l'autonomie
- > accepter que les personnes concernées apportent aussi des contributions précieuses, qu'elles sont donc des éléments positifs de la société.

Ce qui est dans tous les cas positif: considérer le psychisme comme un facteur important est une approche payante lorsqu'il s'agit d'améliorer la santé. Les patients sont ainsi réellement pris au sérieux. <



Certains nuages noirs tournent dans la tête...



... qui fonctionne aussi comme un parapluie.