

Journée mondiale de la santé mentale, hier Promouvoir la santé mentale en réduisant ses facteurs de risques sociaux

Prissilla M. MOUITY

Libreville/Gabon

S'investir dans la promotion de la santé mentale, sensibiliser les populations sur l'impact économique et sociologique des troubles mentaux...sont autant d'objectifs visés par cette Journée mondiale.

HIER, 10 octobre, c'était la Journée mondiale de la santé mentale sur le thème : "les premiers secours psychologiques, une approche clé pour aider les personnes récemment exposées à des situations d'urgence". Un thème pourtant évocateur.

Mais qui, malheureusement, n'a pas eu un écho retentissant à Libreville. Elle est passée sous silence. Rien n'a été organisé officiellement. L'on prévoit, toutefois, à partir du 17 octobre prochain, des conférences-débats autour de cette épineuse question de santé publique. Pourtant, au Gabon, indiquent nos spécialistes, la dépression et les troubles mentaux prennent de l'ampleur. La recrudescence des malades mentaux, à Libreville et dans le reste du pays, passe pour être la parfaite illustration de ce phénomène grandissant, mais qui ne semble pas, malheureusement, alerter



Photo : Ariside MOUSSAVOU

La santé mentale, est une question de santé publique.

les autorités. Or, en s'appuyant sur la constitution de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), qui définit la santé

comme «un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité», l'on distingue aisément que la santé mentale est une composante essentielle de la santé publique. La santé mentale, faut-il rappeler, est un «état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie». Vu sous cet angle pour le moins positif, la santé mentale est donc, indiscutablement, le fondement de notre bien-être et du bon fonctionnement d'une communauté. « La santé et le bien-être mentaux sont indispensa-

bles pour que l'être humain puisse, au niveau individuel et collectif, penser, gagner sa vie et profiter de l'existence. D'où cet intérêt particulier pour la santé mentale », a souligné dans un message la directrice régionale de l'OMS pour l'Afrique, le Dr Matshidiso Moeti. Mais selon une étude publiée par ladite Organisation mondiale de la santé, « la dépression et les troubles de l'anxiété en recrudescence dans le monde coûteraient à l'économie mondiale quelques 1000 milliards de dollars par an. En soignant ces troubles, les gains pour l'économie mondiale seraient de 4 fois su-

périeurs aux dépenses engagées.» Investir et promouvoir la santé mentale serait donc l'idéal pour les nations dont le secteur de la santé reste une priorité. Dans le cas spécifique du Gabon, ladite promotion de la santé mentale devrait consister, pense-t-on, à réduire certains facteurs de risque sociaux avant de se pencher sur une réelle prise en charge des malades mentaux. Parmi ces facteurs de risque, on cite, pêle-mêle, l'exclusion sociale, le mode de vie malsain, le risque de violence ou de mauvaise santé physique, la violation des droits de l'homme, etc.

Libre-propos

Les secours psychologiques : pour quand ?

Par Joseph BISSIÉMOU*

LE thème de la Journée mondiale de la santé mentale célébrée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) cette année est : "Les premiers secours psychologiques : une approche clé pour aider les personnes récemment exposées à des situations d'urgence". A défaut d'une grande manifestation cette année encore, ce thème nous incite au moins à la réflexion. On s'est habitué à parler de secours en matière de santé, simplement pour ce qui est des interventions médicales classiques. Toutefois, on est tous d'accord sur le fait que lorsqu'on parle de secours, il y a urgence. Qu'il s'agisse des secteurs physique ou psychique. Au plan de l'organisme, lorsqu'on évoque l'urgence physique, en général, le pronostic vital est engagé. En somme, il y a danger; notamment danger de mort. A tout le moins, il y a risque d'infirmité plus ou moins importante. Sur le plan psychologique, on ne s'en éloigne pas outre mesure. Dans les cas d'urgences psychia-

triques, il y a danger manifeste, notamment pour autrui. Ce type de situation se manifeste souvent sous l'impulsion du délire. Mais nous allons d'abord nous écarter de ce côté extrême des choses. Car, il y a aussi les urgences psychologiques qui nous côtoient au quotidien. En l'occurrence, il peut s'agir par exemple de tentatives de suicide dont les auteurs sont souvent de jeunes adolescents. Ceux-ci en font souvent l'expérience à la faveur d'une crise. Parfois, on a affaire à des automutilations un peu plus souvent observés chez les jeunes. Sinon, on peut avoir des cas où un individu, un peu comme dans un état de fureur, se met à tout casser autour de lui. Dans ces conditions, l'urgence rime toujours avec danger, notamment pour soi. Sauf qu'ici, le processus se déroule dans un état de claire conscience. Le sujet fait face à une crise. Il se retrouve, à brûle-pourpoint, plongé dans un état de perturbation mentale massive. Mais il n'y a pas de délire. Pour autant, il existe des situations où le danger n'est pas au rendez-vous, du moins de ma-



Photo : OLLOMO

Joseph Bissiémo, psychologue.

nière immédiate. Elles ne perdent pas, pour autant, leur caractère urgent. Dans le cas d'espèce, on peut évoquer les cas d'abattement extrême où le sujet est dans un état de prostration. Souvent il ne mange plus, ne dort plus, et ne parle presque plus. Il a presque perdu l'appétit de la vie. Dans le même registre, on peut évoquer les victimes de viol ou de traumatismes psychiques divers. Dans ces conditions, il s'agit, essentiellement, d'un état alarmant. L'individu fait face à une souffrance psychique intense. Il

n'a pas prévu cette situation. Il ne s'est pas préparé en conséquence. Il perd ses moyens de défense psychiques. Il est, comme on dit, "dépassé par les événements". Ici, il n'y a peut-être pas de danger, du moins dans l'immédiat, il y a au moins un risque de dégradation de la santé mentale. Car on peut évoluer vers des complications. Par exemple, l'état de prostration peut, à plus ou moins long terme, déboucher sur un suicide. Le viol peut, chez la victime, occasionner la phobie des hommes; ou alors susciter la nymphomanie...On peut multiplier les cas. D'une manière ou d'une autre, on est confronté au problème de l'évolution de la pathologie. Le risque encouru est celui de la cristallisation du processus ou alors celui de la chronicité du symptôme. Dans ces conditions, l'urgence consiste dans une intervention rapide. Car dans toute idée de secours, on fait face au pronostic. Il est essentiel d'éviter une évolution non maîtrisée des événements. En matière de santé mentale, les secours psychologiques ont la

même fonction. C'est pourquoi, ils doivent être rapides. Face à un état alarmant, le premier objectif c'est d'atténuer l'intensité de la souffrance psychique. Pour le reste, il faut éviter le risque d'une dégradation mentale. Pour coller à l'actualité, après les événements récents dans le pays, les secours psychologiques n'ont pas été sollicités, ni même évoqués. Pourtant, c'est connu, en général pas grand monde, au plan mental, ne sort indemne d'une situation extrême. Qu'il s'agisse des victimes, des forces de l'ordre ou même des témoins, les uns et les autres sont mentalement affectés à des degrés divers. Curieusement, aucune cellule d'écoute n'a été créée nulle part pour permettre, au moins, aux gens d'apaiser leur souffrance psychique. A défaut de poursuivre une psychothérapie plus complète. Les secours psychologiques, on devrait y penser. Désormais.

* Psychologue clinicien Ancien directeur de l'hôpital psychiatrique de Melen

Lutte contre le tabagisme/"SOS Tabagisme" Sa campagne 2016 a pris fin

AEE

Libreville/Gabon

APRÈS trois mois de sensibilisation intense, à travers les plages et autres artères de Libreville, la campagne "Vacs sans tabac", initiée par l'Ong "SOS Tabagisme", a pris fin, dimanche, à la plage du lycée national Léon Mba. Près de deux mille jeunes ont été sensibilisés durant cette période de campagne de sensibilisation. Pour le président de cette Organisation non gouvernementale, Anthony Mba Nkogo, les objectifs fixés



Photo : AEE

Photo de famille du bureau directeur de "SOS Tabagisme" au terme de la campagne de sensibilisation sur les dangers du tabac. Photo de droite : Les membres de l'Ong au cours d'une phase de sensibilisation des jeunes sur la plage du Lycée Léon Mba.

ont été atteints. Il s'agissait, en effet, pour "SOS Tabagisme", de sensibiliser les jeunes de la capitale sur les dangers auxquels ils s'exposent, quotidien-

nement, en consommant du tabac. Pour ce faire, une équipe d'une dizaine de volontaires s'est déployée sur le terrain, avec des prospectus et des gad-



Photo : AEE

gets, qui leur ont permis de toucher le plus grand nombre. Cette campagne a été utile, a indiqué le président de l'Ong : « nous sortons de là

on ne peut plus satisfaits. Car, nous avons dissuadé de nombreux jeunes à se détourner de la consommation du tabac. Il en va de leur santé. Beaucoup qui

fument ont, sur le coup, décidé d'arrêter à cause des images choquantes qui leur ont été présentées.» "SOS Tabagisme", qui organise cette campagne chaque année, demande que l'Etat puisse prendre, en aval de son action, des mesures fortes visant à réduire le taux de consommation de cette drogue au Gabon, qui tue près de six millions de personnes par an dans le monde. Aussi, propose-t-il de fixer, par exemple, le prix du paquet de cigarette à 5000 francs et en interdire la vente au détail. Tout en appliquant (stricto sensu) la loi anti-tabac, votée en 2013.