

SANTÉ MENTALE

Service d'écoute gratuit face à la situation alarmante

« **Mens sana in corpore sano** » (un esprit sain dans un corps sain). Aujourd'hui plus qu'avant, ce vieil adage résonne. Face à la pandémie et au flux de nouvelles anxiogènes et déprimantes, les professionnels de la santé mentale du monde entier lèvent les boucliers et tirent la sonnette d'alarme : santé mentale et santé physique marchent ensemble. À Maurice, l'Action for Integral Human Development, mobilisant une dizaine de professionnels de la santé mentale et de la psychologie, vient de lancer une campagne nationale qui s'échelonne sur 10 semaines. Ainsi, pendant cette période, une ligne d'écoute gratuite est mise à la disposition de tous ceux qui souhaiteraient avoir une oreille attentive.

« Depuis 2020, nous observons une plus grande vulnérabilité de la population mauricienne; une hausse des risques suicidaires, une augmentation des états dépressifs, un important état d'anxiété, un niveau de stress accru... La situation est alarmante. » C'est ce que constatent

les psychologues Émilie Rivet-Duval et Mélanie Vigier de Latour-Bérenger. En ces temps de Covid, une quinzaine de professionnels ont décidé de prendre les choses en main pour venir en aide aux personnes qui se sentent dans le besoin et proposent depuis quelques jours

« un service d'écoute psychologique ». Les personnes souhaitant parler à un professionnel pourront ainsi appeler sur le 5450 8888. « Nous sommes aussi sur WhatsApp et la personne peut nous envoyer un message. Nous la rappellerons pour la mettre en contact avec la personne concernée », explique Émilie Rivet-Duval, responsable des projets d'AIHD. Pour ce qui est des adolescents qui souhaiteraient se confier, eux aussi peuvent prendre contact avec l'équipe d'écoute, à condition d'avoir un accord parental.

Un service essentiel, selon la psychologue, qui constate avec tristesse l'impact de la pandémie sur les Mauriciens, jeunes et moins jeunes. Elle explique ainsi que ce service d'écoute, aussi simple soit-il, peut déjà donner des pistes aux personnes se sentant envahies ces derniers temps. « Déjà, pour écouter et pour mettre en mots ce que la personne vit, c'est beaucoup », dit-elle. « Il s'agit dans un premier temps d'écouter l'autre et de l'aider à identifier et à nommer les sentiments qui l'habitent, sans juger et sans rabaisser l'autre. Et ensuite voir avec la personne ce qu'elle fait pour aller mieux dans sa vie de tous les jours et ce qu'elle pourrait faire pour l'apaiser encore plus. » Émilie Rivet-Duval parle ainsi de psychoéducation, soit sur comment sensibiliser, informer et apporter des éléments pour aller mieux. « Ainsi, au lieu de dire "j'ai peur", je dirai "il y a une part de moi qui ressens de la peur". Je ne suis pas la peur, et je ne me laisse pas envahir et je ne m'identifie pas à ce que je ressens », dit-elle.

Des fenêtres qui vont aider à survivre et à subir

En effet, Émilie Rivet-Duval est bien consciente du climat de peur actuellement dans le pays et invite à l'acceptation de ces sentiments envahissants qui peuvent rendre la vie moins supportable. « Il est important de prendre le temps d'écouter cette peur. Je prends souvent l'exemple d'un invité qui vient chez soi. On prend le temps de l'accueillir, de l'écouter et c'est la même chose pour nos sentiments, qui sont comme des amis, que nous invitons chez nous. Et quand on explore ces sentiments-là, cela soulage, cela apaise. » Émilie Rivet-Duval explique aussi que quand on refoule ces sentiments désagréables, qu'on nous a appris à cacher et à rejeter, le sentiment revient encore plus fort, mais qu'il est nécessaire de l'accepter. « Il faut trouver du confort dans l'inconfortable et il faut s'occuper de nos sentiments avant qu'ils ne s'occupent de nous », dit-elle. Reprenant les paroles de Thomas Ansembourg, auteur de plusieurs ouvrages sur la santé mentale, entre autres, elle explique qu'il faut voir tout cela comme une voiture. « Les sentiments sont comme les clignotants sur le tableau de bord d'une voiture et je dois y faire attention, m'arrêter et écouter. »



« N'attendez pas l'épuisement et le burn-out ! » préviennent les psychologues

Personnel soignant Émilie Rivet-Duval : « Prendre soin des personnes qui prennent soin de nous »

Les professionnels de santé s'inquiètent pour leurs confrères en souffrance. Ce service d'écoute, il est bien évidemment ouvert au personnel soignant, même si « l'État a une responsabilité », martèle Émilie Rivet-Duval. Elle est persuadée que le personnel soignant aurait dû avoir un service d'écoute qui lui serait dédié. « L'AIHD essaie d'apporter son soutien à son niveau, mais qu'est-ce qui est fait pour ce personnel dans ce qu'il fait au quotidien ? Il aurait fallu une supervision mensuelle pour ces personnes. Nous faisons, tous les mois, des rencontres pour notre équipe afin de lui donner un espace pour s'exprimer », dit-elle. Elle insiste sur l'importance « de prendre soin des personnes qui prennent soin de nous » et sur le besoin d'investir dans ces dernières. « Il aurait dû y avoir des supervisions, et il aurait fallu faire des Zoom, pour parler à ces personnes-là. Et franchement, cela nous inquiète ! » s'insurge-t-elle. En attendant, elle lance un message à ces femmes et hommes qui travaillent dans des conditions difficiles : n'attendez pas l'épuisement, le burn-out et trouvez dans votre quotidien une chose simple à faire qui contribuera à votre bien-être.

Par ailleurs, Émilie Rivet-Duval soutient qu'il est aussi possible de mieux appréhender ce sentiment envahissant de peur qui est généré par des facteurs extérieurs, dont la peur de contaminer ses proches, l'augmentation du coût de la vie, des enfants qui ne sortent plus, et ce, grâce à de petits gestes anodins. « Ce sont des choses qu'on ne contrôle pas, comme le Covid ou la fermeture des écoles, mais à l'intérieur de ce chaos, l'on peut tenter de trouver des lieux pour reprendre le volant de notre vie. Par exemple, mon salaire a diminué, qu'est-ce que je peux faire pour améliorer ma vie ? Ou encore je n'ai pas vu mes grands-parents qui se sentent seuls, est-ce que je peux leur envoyer une lettre, aller les voir, ne serait-ce que par la fenêtre ? En somme, face à ce sentiment d'impuissance et de peur, l'on

choisit d'être en vie dans sa vie. »

Émilie Rivet-Duval est unanime : prendre soin de notre santé mentale est aussi important que prendre soin de notre santé physique. Elle invite ainsi à développer une « hygiène de bien-être », comme il existe une hygiène dentaire, nécessaire au bon fonctionnement du corps. « Il suffit de faire des choses simples qui vont vous procurer de la joie, et qui seront des fenêtres qui vont aider à survivre et à subir, pour certains, mon quotidien. » Pour rappel, l'an dernier, la société des professionnels en psychologie, avec l'aide de plusieurs partenaires, avait mis en place une hotline pour être au plus près des Mauriciens pendant le confinement. Un exercice réussi, mais néanmoins inquiétant au vu du nombre de personnes en détresse.

International SOS

2022 : la santé mentale, principale cause de la baisse de productivité



Les organisations à travers le monde devront se préparer à investir davantage dans la santé physique et mentale de leurs employés. C'est ce qui ressort du rapport International SOS Risk Outlook 2022, d'International SOS, fondée en 1985 à Londres et travaillant avec plus de 12 000 organisations des secteurs publics et privés.

« The survey of nearly 1 000 risk professionals across 75 countries, coupled with insight from the Workforce Resilience Council and International SOS proprietary data, indicates that both mental and physical health support will see increased investment. In fact, over half (56%) of organisations intend to increase spending on both », indique le rapport qui vient d'être publié. Il est aussi indiqué qu'avec la pandémie, les entreprises devront accorder plus d'importance, mais aussi de ressources à la santé mentale de leur personnel. « Organisations are facing a dual challenge on the health front. Along with the physical aspects of COVID-19 safety, the pandemic has significantly contributed to a mental health crisis. Over a third of respondents (36%) expect mental health to cause a significant decrease in productivity in 2022. »

Toujours selon le rapport, les cinq causes d'une baisse de la productivité en 2022 sont « les problèmes de santé mentale, les désastres naturels, incluant les conditions météorologiques extrêmes, des problèmes de transport et les menaces sécuritaires et l'instabilité sociale. » Pour le Dr Neil Nerwich, Group Medical Director à International SOS, « in 2022, we are facing a layered threat environment. Entering the third year of the pandemic, while COVID-19 and the fallout from lockdowns continue to be major disruptors, other risks are coming back to the fore as travel resumes. With many experts predicting 2022 will be the year of the 'great resignation' organisations must act to ensure they provide the necessary support for employees. Investing in both emotional health and physical wellness support will be essential for employee retention. This will also help to avoid a vicious cycle of productivity issues. With many governments and healthcare systems under increased strain, proactive organisations can lead the way. Those that can best help employees navigate changing working environments, will be rewarded with increased employee resilience, loyalty and productivity. »