



# Guide ■ Maladies Psychiques

chez les migrants et réfugiés



---

Fédération allemande des proches de personnes souffrant de troubles psychiques  
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V. (éditeur)

Dr. med. Friedrich Leidinger, Ludwig Janssen, Christian Zechert

# Guide ■ Maladies Psychiques

chez les migrants et réfugiés

**Mentions légales**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Éditeur               | Auto-assistance des familles en psychiatrie (Familien-Selbsthilfe Psychiatrie)<br>Fédération allemande des proches de personnes souffrant de troubles psychiques)<br>(Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.)<br>Oppelner Straße 130, 53119 Bonn                         |
| Rédaction             | Dr. med. Friedrich Leidinger, Ludwig Janssen, Christian Zechert  |
| Composition, design   | Markus Lau Hintzenstern, Astrid Hellmundt, Berlin  |
| Design de titre       | Markus Lau Hintzenstern, basé sur un design de Mlap Studio / shutterstock.com,<br>en utilisant une photo de lechenie-narkomanii / pixabay.com  |
| Photos, Illustrations | pixabay.com, Wikipedia; Montages: mlh<br>Il n'a pas été possible de trouver la source de toutes les photos et illustrations<br>utilisées. Si vous connaissez la source d'une photo ou d'une illustration, veuillez<br>nous en informer afin que nous puissions contacter les titulaires de droits. |
| Édition               | © BApK Bonn, 2018  |
| Avec le soutien de    |  |



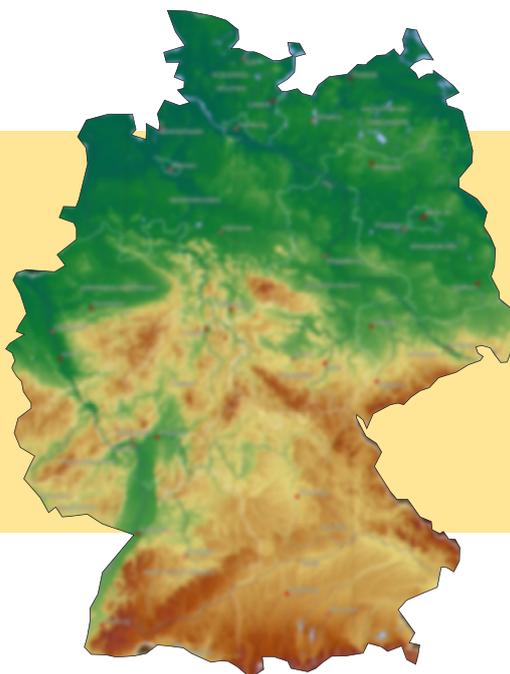
## ■ Contenu

|  |    |
|--|----|
| <b>Bienvenue !</b> .....   | 6  |
| Soulagement, joie mais également des déceptions                  | 6  |
| Quand vous ne savez plus quoi faire                              | 7  |
| On a toujours besoin de quelqu'un                                | 7  |
| <b>Vivre en Allemagne</b> .....                                  | 8  |
| Le droit de décider soi-même                                     | 8  |
| Hommes et femmes sont égaux                                      | 8  |
| La religion est le (plus souvent) une affaire personnelle        | 8  |
| Nul ne doit être favorisé ou défavorisé                          | 9  |
| Aide en cas de problèmes de santé                                | 9  |
| <b>Que signifie être atteint d'une maladie psychique ?</b> ..... | 10 |
| Causes, facteurs de risque et facteurs de protection             | 10 |
| Comment les troubles psychiques se manifestent-ils ?             | 11 |
| La prévalence des troubles psychiques                            | 12 |
| Agressivité contre les autres ou soi-même                        | 13 |
| <b>S'aider soi-même, aides aux proches et amis aidants</b> ..... | 15 |
| Auto-assistance et aide aux proches aidants                      | 15 |
| Groupes d'entraide pour immigrés et réfugiés                     | 16 |
| <b>Offres thérapeutiques en cas de troubles psychiques</b> ..... | 16 |
| La relation thérapeutique  | 16 |
| Compréhension linguistique                                       | 17 |
| L'entretien thérapeutique  | 18 |
| Médicaments  | 19 |
| Thérapies complémentaires  | 19 |
| <b>Accepter l'aide</b> .....                                     | 21 |
| Si vous cherchez de l'aide                                       | 21 |
| Aides spéciales aux femmes                                       | 22 |
| Comment les aides psychiatriques sont-elles prises en charge ?   | 22 |
| Instruction et consentement                                      | 23 |
| Aide sous contrainte   | 24 |
| Sécret professionnel   | 24 |
| <b>Tableau clinique</b> .....                                    | 26 |
| État de stress post-traumatique                                  | 26 |
| Dépression   | 29 |
| La manie   | 31 |
| Trouble d'anxiété, crise de panique                              | 33 |
| Troubles délirants   | 35 |
| Addiction et dépendance  | 37 |
| <b>« Experts dans leur propre cause »</b> .....                  | 38 |
| <b>Nos associations régionales</b> .....                         | 39 |

## **Bienvenue !**

Vous êtes arrivés en Allemagne, et vous êtes enfin en sécurité. Ce fut pour vous et pour bien d'autres un chemin difficile et périlleux.

En Allemagne, vous êtes confrontés à des difficultés d'autres natures. Vous devez suivre la procédure d'admission, dans laquelle on décide de votre statut de réfugié. Bon nombre de réfugiés doivent retrouver leur famille ou tout entreprendre pour un regroupement familial. Vous devez vous trouver un logement et travailler pour gagner de l'argent.



### **Soulagement, joie mais également des déceptions**

Vous devez parallèlement apprendre à connaître le pays dans lequel vous désirez vivre les prochaines années, ainsi que ses habitants. Vous devez apprendre une nouvelle langue. Certaines pratiques telles que la nourriture, les rapports entre hommes et femmes, la vie familiale, le fonctionnement administratif ou l'approche des troubles psychiques vous semblent inhabituelles.

Un grand nombre de personnes, outre le soulagement ou la joie, vivent à leur arrivée en Allemagne des déceptions, quand la réalité est toute autre que celle qu'elles s'imaginaient, ou quand on attend d'elles plus d'efforts et de patience et quand elles ont l'impression d'être incomprises ou rejetées.

Vous pouvez aussi apprendre très rapidement certaines habitudes surtout l'humour des Allemands et leur conception de la tristesse.

### **Quand vous ne savez plus quoi faire**

On peut choisir de vivre partout dans le monde. On surmonte les plus grandes difficultés et on trouve son bonheur là où on s'y attend le moins.

Car l'être humain a d'énormes capacités à résoudre des problèmes.

Ces capacités sont parfois aussi enfouies. Certaines personnes éprouvent soit des difficultés à entreprendre des choses, soit elles n'ont pas le courage d'affronter leur quotidien ou de prendre leur vie en main. Elles ont soit de mauvais souvenirs ou des pensées troublantes, dont elles ne peuvent ou ne désirent en parler, soit elles éprouvent une peur qui les paralyse. D'autres sont irritables, se disputent assez fréquemment, crient et deviennent agressives. De tels troubles psychiques sont parfois si graves qu'une assistance devient nécessaire.

### **On a toujours besoin de quelqu'un**

Parler de ses problèmes à un ami, un frère ou une sœur, son père ou sa mère ou un proche soulage souvent. On peut par ailleurs solliciter l'aide de personnes dont le métier consiste à assister les autres.

Le présent guide, vous donne des informations sur les aides aux personnes atteintes de troubles psychiques. Il est rédigé et édité par la Fédération allemande des proches de personnes souffrant de troubles psychiques (Bundesverband der Angehörigen psychisch kranker Menschen), ayant de l'expérience sur les questions d'entraide aux familles et d'assistance des centres de consultation, des médecins, des établissements thérapeutiques et des hôpitaux psychiatriques.

Il faut toujours adapter l'aide aux besoins du malade. Il est important de savoir que ce guide ne peut se substituer à un entretien personnel. Nous désirons plutôt vous encourager à contacter des personnes pouvant vous aider. Ce guide doit vous servir à cet effet d'orientation.

## ■ **Vivre en Allemagne**

Vous avez certainement constaté que certaines choses de la vie en Allemagne sont différentes et nouvelles pour vous. Il est possible que certaines choses vous plaisent immédiatement, que d'autres vous semblent inhabituelles et que d'autres encore vous paraissent absolument fausses.

Pensez-y : vous pouvez en Allemagne décider vous-même comment vous souhaitez vivre. Mais cette liberté est également valable pour toute personne. Ce principe doit être respecté de tous.

La société a besoin de règles permettant une cohabitation réussie d'une multitude de personnes d'horizons différents, de cultures ou religions différentes.

### **Le droit de décider soi-même**

La première règle dit que : toute personne a le droit de décider sur des sujets relatifs à sa personne à condition de ne porter atteinte aux droits des autres. Cette règle s'applique à tout homme et à toute femme. Elle s'applique également aux enfants d'un certain âge et aux enfants pouvant décider eux-mêmes.

### **Hommes et femmes sont égaux**

Le premier constat que vous faites est que les femmes et les hommes ont les mêmes droits en Allemagne. Cela implique que les femmes exercent dans plusieurs domaines de la vie publique, probablement dans lesquels dans vos pays d'origine seuls les hommes ou en majorité ne peuvent exercer et décider. Elles travaillent en tant qu'agent de police, juge, médecin ou habilitées à décider de votre droit d'asile. Les femmes méritent le même respect que les hommes.

### **La religion est le (plus souvent) une affaire personnelle**

Toute personne en Allemagne a le droit de décider elle-même de sa religion. Nul ne doit être défavorisé en raison de sa religion, qu'il soit chrétien, musulman, juif, hindou ou sans religion. La religion et les prescriptions religieuses ne jouent pas un grand rôle dans la vie publique et l'État ne s'ingère pas dans les questions religieuses.

Les établissements de soutien et d'aide aux démunis, par ex. les centres de consultation, hôpitaux, foyers, établissements de soins, foyers pour enfants etc..., gérés par des organisations religieuses (par ex. la Diaconie ou Caritas) sont ouverts à tous. Ils n'excluent aucune personne du fait d'une autre appartenance religieuse.

### **Nul ne doit être favorisé ou défavorisé**

L'État et les autorités se doivent de traiter tout le monde de manière équitable. Il existe à cet effet des lois et des prescriptions régissant la gestion des requêtes des citoyens par les autorités. Tous méritent un traitement équitable et nul ne doit être favorisé. Aucun employé d'un service public ne doit accepter des cadeaux.

Tout employé d'un service public favorisant un individu en raison de son appartenance au même pays, à la même religion, ou en raison des liens de parenté ou ayant reçu un cadeau est sévèrement puni.

### **Aide en cas de problèmes de santé**

Il existe en Allemagne une assurance maladie prenant en charge tous les frais indispensables au maintien de la santé et au traitement des maladies. Toute personne n'étant pas affiliée à une assurance maladie reçoit de l'assistance de l'État. Les médecins sont rémunérés par l'État, par des organismes d'assurance maladie ou par des hôpitaux. Les médecins également n'ont pas le droit d'accepter des cadeaux.

Les médecins doivent avant tout apporter des soins médicaux aux personnes qui en ont le plus besoin. Ils décident ensemble avec le malade du traitement. Nous souhaitons que nul n'est favorisé ou défavorisé par des médecins.

Les enfants, les femmes enceintes, les victimes de tortures et de violence ainsi que les personnes souffrant d'handicap sont généralement vulnérables. Il y a des offres et des établissements spéciaux de soins médicaux et psychologiques adaptés à leurs besoins.

## ■ ■ Que signifie être atteint d'une maladie psychique ?

On devrait dans un premier temps parler de comment rester en bonne santé, ou de ce qui maintient en bonne santé. Il est souvent plus facile de décrire les symptômes liés à un mal ; lorsque qu'une personne se sent faible, elle a un malaise ou des douleurs. Elle consulte le médecin et se fait examiner. L'examen de sang ou la radiographie révèle les causes éventuelles de la maladie et le médecin connaît le traitement nécessaire pour y remédier.

Parfois on souffre d'une maladie que les examens physiques ne peuvent expliquer. On a du mal à se concentrer ou à penser. On est tourmenté par nos peurs. On n'arrive pas à oublier les expériences vécues de l'exode. Ou encore on perd complètement ses repères, ayant l'impression d'être suivi ou d'entendre des voix. Il s'agit dans ce cas de maladies psychiques.

### **Causes, facteurs de risque et facteurs de protection**

Les causes des maladies psychiques peuvent être nombreuses et diverses. Certaines restent encore aujourd'hui inconnues. Toutefois il n'y a jamais un seul facteur déclencheur. Elles résultent de la combinaison de plusieurs facteurs tels que : la vulnérabilité physique et mentale, des expériences particulières vécues, une situation difficile au sein de la famille ou de l'environnement social. Des pressions telles que des violences vécues lors de l'exode, une maladie physique grave, des difficultés matérielles ou des conditions de vie malsaines peuvent également en être la cause.

Les experts sont persuadés que des troubles psychiques sont dus au surmenage vécu par un individu et son incapacité à le gérer. En effet chaque personne a ses limites et une situation supportable pour l'une, peut occasionner un surmenage chez une autre.

La manifestation des troubles psychiques liée aux pressions diffère d'un individu à un autre. Chacun dispose de compétences spécifiques lui permettant de les gérer.

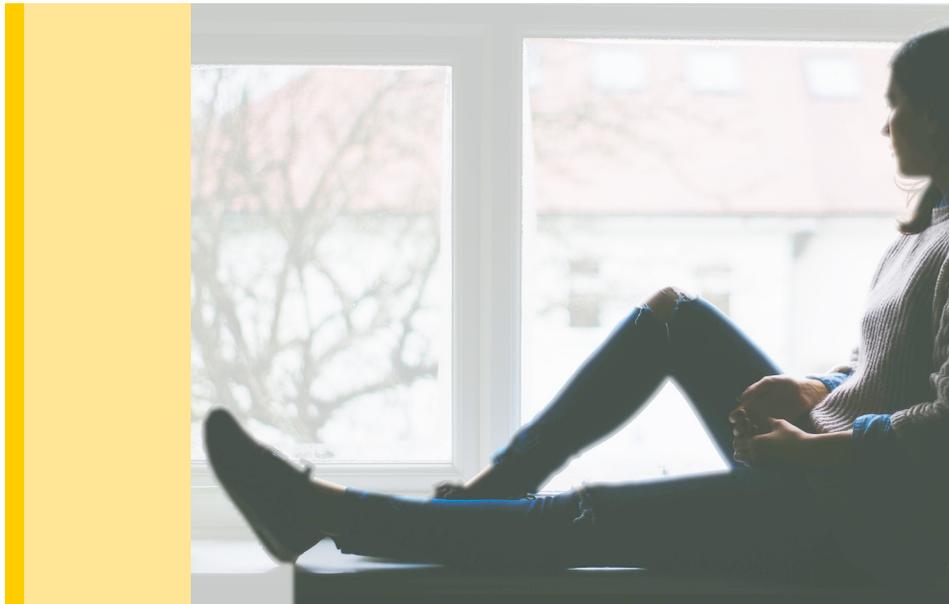
Les raisons de la migration ou de l'exode, les expériences faites pendant l'exode, la perte de sécurité et de protection causée par la famille ou l'entourage sont également des facteurs de risques pour les réfugiés atteints de maladies psychiques.

On a constaté un nombre particulièrement élevé de personnes atteintes de maladies psychiques lors de certaines études faites dans des établissements pour réfugiés.

D'autres études ont par contre révélé que le nombre de personnes atteintes de troubles psychiques parmi les réfugiés était nettement inférieur à celui de la population autochtone. Cela s'explique probablement par la plus forte résilience psychique chez les réfugiés (résilience). Ils ont pu surmonter des difficultés lors de l'exode et espèrent plus en un avenir meilleur que les autochtones.

C'est d'ailleurs pour cette raison que l'hypothèse du risque élevé de troubles psychiques chez les réfugiés et les migrants est controversée. On peut toutefois présumer qu'ils sont particulièrement vulnérables. Ils nécessitent de ce fait, le plus tôt possible, des conditions de vie saine, des logements adéquats, des occupations valorisantes mais surtout des perspectives pour un avenir sécurisant.

Quelques astuces vous aidant à maintenir une santé psychique ou à vous remettre d'une situation critique sont : prendre la vie du bon côté, être capable de tirer des leçons dans l'épreuve, et espérer que ses efforts seront couronnés de succès.



### **Comment les troubles psychiques se manifestent-ils ?**

Les troubles psychiques se manifestent sous diverses formes. On les classe en fonction de leurs diagnostics. Les manifestations suivantes sont révélatrices de maladies psychiques (nous vous présentons à partir de la page 26 les troubles psychiques les plus fréquents).

**La conscience :** la personne atteinte n'est pas vraiment motivée, elle est distraite et manque de concentration. On peut également observer une manifestation contraire : elle est constamment agitée, ne sait pas s'arrêter et se détendre. Elle est « hyperactive » (« plus agitée que d'habitude »).

**Troubles du sommeil :** elle n'arrive plus à s'endormir, elle se réveille très tôt ou se réveille constamment dans la nuit. Elle rumine au réveil. Elle reste éveillée la nuit et dort le matin.

**Perception :** la personne atteinte ne parvient plus à distinguer l'important du futile ou n'est consciente que des choses négatives et tristes. Certains malades sont également conscients de tout et s'énervent à la moindre petite chose. Les signes les plus caractéristiques sont les hallucinations, une perception de choses irréelles par ex. : des sons, des voix, de la musique, des images, des visages, des personnes, des animaux, des odeurs ou des sensations cutanées ou dans le corps. Cette perception pour le malade est réelle et non imaginaire

**Pensée :** la pensée peut être ralentie, elle peut être confuse, illogique et embrouillée. Elle peut prendre la forme d'idées farfelues, délirantes. On a l'impression d'être suivi, ou on pense pouvoir tout réaliser. La personne peut également être envahie d'une profonde tristesse.

**Souvenir et capacité à mémoriser :** la personne atteinte ne peut ni se souvenir des événements importants ni mémoriser de nouvelles choses, mais elle peut se rappeler des souvenirs lointains. Le souvenir de l'expérience traumatisante peut être douloureux chez certaines personnes et entraîner un refoulement des autres pensées.

**On observe une instabilité d'humeur :** elle est « insensible », perplexe, déprimée ou désespérée. Elle se plaint sans cesse, elle est triste ou déborde de joie sans raison ou elle est euphorique. Elle est constamment irritable et d'humeur changeante. Ses humeurs peuvent changer rapidement. Elle se culpabilise. Elle a un complexe d'infériorité ou elle se sent très spéciale. Des peurs ou des expériences effrayantes extrêmes peuvent déclencher des émotions douloureuses.

### La prévalence des troubles psychiques

Les troubles psychiques comptent parmi les maux les plus répandus dans tous les pays. Malgré cette constatation, on en parle très peu dans la société. Ils ont probablement une autre désignation, ou ne sont pas perçus comme des troubles mentaux dans vos pays d'origine.

Bien des personnes souffrent une fois dans leur vie de crise psychique. Certains en souffrent de façon chronique. Une minorité en souffre sur une longue période. Les sujets dépendant à l'alcool, aux opiacés, aux tranquillisants et autres substances (causant des maladies psychiques en Allemagne) en sont les plus affectés, ensuite viennent les personnes atteintes de troubles d'anxiété, de dépression et de psychoses.

Bien des personnes tentent de vivre avec leurs troubles mentaux. Certains y arrivent. Pourtant, en parler avec un proche ou un conseiller spirituel de leur entourage culturel pourrait les soulager. D'autres en discutent avec leur médecin de famille qui est souvent le premier interlocuteur.

Environ un cinquième des personnes atteintes nécessite l'assistance professionnelle d'un psychiatre, psychothérapeute, du personnel soignant ou du conseiller social.

La plupart des personnes atteintes de troubles psychiques sont traitées en ambulatoire. Cela signifie qu'elles se rendent dans des centres médicalisés à des heures précises pour leur traitement. Très peu d'entre elles doivent être hospitalisées en clinique psychiatrique pour des durées spécifiques. Une hospitalisation à temps plein se fait au sein d'un hôpital psychiatrique spécialisé ou d'un service d'un hôpital général.

*Vous trouverez plus d'informations sur les options thérapeutiques et d'aide dans notre guide « le système de soins psychiatriques en Allemagne ».*

### **Agressivité contre les autres ou soi-même**

Les personnes atteintes de troubles psychiques peuvent se montrer agressives dans certaines situations. Le temps et la forme de l'agressivité dépendent de certains facteurs tels que : les expériences personnelles, les facteurs culturels et l'état actuel du malade. Toute personne, faisant habituellement usage d'agression verbale ou corporelle pour s'imposer, n'aura aucune retenue à s'en servir en cas de troubles psychiques, contrairement à une personne pacifique. Certaines substances comme l'alcool, les amphétamines ou la cocaïne stimulent l'agressivité et la violence. Les hommes sont par nature plus agressifs que les femmes.

L'agressivité est souvent déclenchée par la peur, le désespoir ou les idées hallucinatoires. C'est une situation très pénible pour les proches exposés le plus souvent à cette agressivité.

### *Gestion de l'agressivité et de la violence*

Chaque être humain devrait être protégé contre la violence. Il est par conséquent important d'identifier très tôt ses signes. Quiconque exerçant la violence envers d'autres personnes ou subissant des violences, ne devrait pas rester livré à lui-même. Il convient d'informer l'environnement social, comme les voisins, des aidants professionnels ou la police, dès la manifestation des premiers signes. Ne pas dénoncer la violence ne constitue en aucun cas une aide et favorise le comportement agressif.

Au cas où la personne atteinte exerce la violence à l'encontre d'autres personnes, il faudra alors si possible s'en éloigner. Des paroles douces ou des propositions rassurantes l'aident souvent à résoudre son problème sans avoir recours à la violence.

Il ne faut pas ignorer les actes de violence, mais plutôt prendre des mesures avec la personne afin de contrôler la violence et l'agressivité dans le futur.

### *Auto-agressivité*

Le malade peut quelque fois constituer une menace pour lui-même. Il pense parfois mettre fin à sa vie (suicide). Le risque suicidaire est fortement élevé chez les malades psychiques, plus que dans la population générale, et se constate surtout chez des personnes souffrant de dépression ou de troubles délirants.

On observe chez les réfugiés un autre facteur pouvant aggraver le risque suicidaire, lié à la perte de la sécurité sociale, la perte du lien familial, aux difficultés sociales et à l'avenir incertain en Allemagne.

Il faut aborder le sujet du suicide et les éléments indiquant un risque suicidaire, car dans plusieurs cas, la personne a annoncé son suicide, mais l'annonce a été ignorée ou est passée inaperçue.

Ne faites ni des reproches ni des menaces à la personne, mais l'amener plutôt à exprimer ses idées suicidaires sans crainte. Il est donc impératif de créer une relation de confiance. C'est seulement à ce moment que vous pouvez l'aider.

C'est pour cette raison qu'on aborde souvent la question du suicide pendant le traitement psychiatrique.

## ■ **S'aider soi-même, aides aux proches et amis aidants**

Les membres d'une famille dans la plupart des pays portent la lourde responsabilité de s'entraider, quand l'un d'entre eux est dans la détresse, gravement malade ou menacé. Même après un exode ou le départ du pays d'origine, beaucoup de familles tentent de s'entraider par des virements bancaires, des appels téléphoniques et des lettres. C'est un principe naturel pour la plupart, même quand ils n'ont pas d'argent.

En Allemagne aussi, les proches mais aussi des familles s'entraident quand besoin est et quand on se connaît bien. Cependant les familles allemandes sont souvent plus petites. On est obligé de se séparer de la famille pour des raisons professionnelles, le conjoint est originaire d'une autre ville ou on s'est séparé. On vit comme une famille sans lien de parenté, ni marié. Bien des familles monoparentales, soit seulement la mère ou le père vivent sans les autres membres de leur famille.

### **Auto-assistance et aide aux proches aidants**

Quiconque en raison d'un problème de santé, désirant, outre le traitement médical, des aides supplémentaires, un conseil personnel, un entretien ou le contact avec des personnes souffrant de la même maladie, trouve généralement de l'aide dans des groupes d'entraide. On y rencontre des personnes souffrant des mêmes maladies avec les mêmes expériences. On peut en parler avec des personnes partageant le même avis et apprendre des expériences de la gestion de leurs maladies.

Il existe en Allemagne plus de 70.000 groupes d'entraide avec 3,5 millions membres. Toute personne souffrant de troubles psychiques, trouve presque partout un groupe adapté à ses besoins. On en trouve un grand nombre sur le site [www.nakos.de](http://www.nakos.de).

Il existe des groupes d'entraide spéciaux pour les proches, car les parents, enfants ou frères et sœurs peuvent également souffrir de l'état du malade. Vous trouverez une orientation sur le site multilingue de la Fédération allemande des proches de personnes souffrant de troubles psychiques : [www.bapk.de](http://www.bapk.de) (*Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen*).

### **Groupes d'entraide pour immigrants et réfugiés**

Il est difficile aux réfugiés et aux immigrants de rencontrer des groupes d'entraide. La complexité et la langue allemande en sont les raisons. Néanmoins cela vaut la peine de rencontrer et d'apprendre à connaître le groupe. Il est possible qu'un des membres parle votre langue.

Les caisses d'assurance maladie, ayant reconnu l'efficacité des groupes d'entraide dans le traitement de maladies, leur apportent souvent une aide financière. Si vous désirez créer un groupe d'entraide par ex. pour des réfugiés syriens ou afghans, veuillez en informer une caisse d'assurance maladie ou une personne pouvant apporter une assistance médicale.

## ■ **Offres thérapeutiques en cas de troubles psychiques**

Vous avez lu les diverses causes et manifestations des troubles psychiques. Le traitement ne peut certes pas combattre les causes ayant le plus souvent leur source dans le passé. Cependant il existe une variété de traitements efficaces.

### **La relation thérapeutique**

Il existe différents professionnels qui assistent des personnes atteintes de maladies psychiques : le médecin, le psychologue, le conseiller social ou le personnel soignant. Ils proposent une relation thérapeutique aux personnes affectées, au patient ou à la patiente. Cette relation est l'élément central de la thérapie et repose sur des soins attentifs, une écoute des besoins du patient, une empathie et une confiance fondamentale à son égard.

La coopération de plusieurs professionnels est le plus souvent indispensable pour un traitement de qualité. Il est donc très important que le malade ait une personne de

confiance. Le rôle de cette personne est de suivre le patient tout au long de son traitement, et de veiller à la réalisation des mesures nécessaires. Certaines solutions telles que la thérapie de milieu, la création d'un environnement permettant d'accélérer la guérison, la protection contre des irritations externes ou l'agitation et les tensions, la motivation à des activités valorisantes, le sport et l'activité physique, une alimentation saine, des informations sur la maladie (psychoéducation) et la psychothérapie (surtout la thérapie cognitivo-comportementale) et dans certains cas un traitement médicamenteux, peuvent être efficaces.

### **Compréhension linguistique**

La compréhension linguistique est un problème courant dans le traitement médical. On aura recours en cas d'urgence à des traducteurs éventuellement disponibles comme les parents, les proches ou les voisins. Il peut s'avérer très souvent que des parents, amis ou voisins pouvant mieux parler l'allemand, assument la traduction dans la suite du traitement.

On ne peut pas garantir, dans de tels cas, l'exactitude de la traduction. Par ailleurs, les proches, amis ou voisins ne devraient pas être exposés à de graves problèmes.

On trouve entre temps dans beaucoup d'hôpitaux, des membres du personnel parlant votre langue maternelle et pouvant (le cas échéant) assumer la traduction.

Il est raisonnable et indispensable pour un entretien de confiance à propos de sujets personnels, de crises ou de maladies psychiques, de recourir à des médiateurs linguistiques professionnels et neutres. Il s'agit parfois d'immigrés vivant en Allemagne, parlant bien l'allemand et maîtrisant certaines thématiques. Ils ont été formés et sont habilités à assister des personnes atteintes, issues de leur pays d'origine, dans la communication avec les autorités, les médecins ou dans une clinique.

Sollicitez la participation de médiateurs linguistiques et culturels qualifiés lors d'un entretien important. Ceux-ci sont liés à l'obligation de confidentialité. Cela signifie qu'ils ne peuvent transmettre des informations à un tiers sans votre accord.

On trouve dorénavant dans certaines villes des établissements spécialisés à la consultation des personnes provenant d'autres pays et cultures. Nombre d'hôpitaux psychiatriques offrent des consultations et traitements spéciaux aux personnes issues de l'immigration ou aux réfugiés.

## L'entretien thérapeutique

La discussion thérapeutique est le meilleur moyen pour un médecin ou un psychothérapeute de connaître le patient « tel qu'il est ». Elle consiste à l'aider à reconnaître ses points forts et ses points faibles, ses difficultés et ses capacités. La discussion thérapeutique permet ainsi au patient une meilleure compréhension de ses problèmes.

Le médecin ou le psychothérapeute interroge le patient sur sa biographie, les symptômes de sa maladie, sa situation de vie actuelle, le début et le déroulement des symptômes. Il lui demande s'il s' imagine une amélioration et comment se l' imagine-t-il.

À partir des impressions obtenues lors de cette discussion, le médecin ou le psychothérapeute se fait une idée de la situation du patient lui permettant une meilleure compréhension du patient. Il peut ainsi lui proposer un traitement pour améliorer son état de santé.



Quelques fois des tests peuvent être utilisés afin de déterminer plus exactement des fonctions psychiques concernées ou par exemple l'étendue de symptômes précis. La plupart des tests n'adaptent qu'aux personnes de langue maternelle allemande, de sorte que leurs résultats sont inutilisables pour des personnes d'une culture étrangère.

Dans la plupart des cas, il sera nécessaire de diriger la conversation thérapeutique à l'aide d'un médiateur linguistique et d'un médiateur culturel. Cela demande de la part de tous les participants, cependant, une disponibilité en temps et la disposition à s'écouter patiemment l'un et l'autre. Cependant le résultat vaut la peine et l'effort.

Si la conversation thérapeutique est conduite d'une manière orientée, on parle d'une psychothérapie. Il existe des formes tout à fait diverses de psychothérapies qui sont divisées en deux grands groupes : les « thérapies cognitives » s'occupent de la compréhension de la maladie et l'apprentissage de nouvelles façons efficaces de se comporter ; les « thérapies de psychologie approfondie ou analytiques » travaillent sur les sentiments perturbés et les souvenirs traumatisants. Avec ces thérapies, de nouvelles perspectives sur la personnalité du patient doivent apparaître et des changements positifs peuvent être entraînés.

La psychothérapie peut se dérouler individuellement ou en groupe.

### Médicaments

La psychothérapie ou l'entretien thérapeutique reste certes l'aide la plus efficace dans le traitement des troubles psychiques, mais vu les répercussions graves causées par ces troubles dans plusieurs cas, la psychothérapie peut s'avérer parfois insuffisante dans le traitement.

Les médicaments psychotropes peuvent être en effet d'un grand atout pour le traitement des troubles psychiques. Il s'agit de tranquillisants, d'anti-dépresseurs et d'anti-psychotiques. Ils ne suppriment assurément pas les causes mais atténuent les symptômes comme l'anxiété, la tension interne, l'agitation, l'excitation ou les idées hallucinatoires.

Les psychotropes peuvent également engendrer des effets secondaires comme tout autre médicament efficace. Il est donc nécessaire d'en évaluer l'utilité et les risques.

Il est important de :

- Demander une explication détaillée au médecin de l'efficacité et des effets secondaires du médicament.
- De ne prendre que les médicaments prescrits par le médecin.
- Respecter la prise indiquée par le médecin.
- Contacter le médecin en cas d'intolérance ou d'apparition d'effets indésirables.

### Thérapies complémentaires

Outre la psychothérapie, l'entretien thérapeutique et le traitement médicamenteux, il existe des thérapies complémentaires qui sont souvent d'un apport bénéfique dans le traitement.

L'entourage du malade peut contribuer à sa guérison par ex., en éliminant des choses irritantes et troublantes, en améliorant les conditions de logement, en lui offrant un refuge, en évitant son isolement, en créant le contact humain (avec d'autres personnes atteintes) ou en lui proposant des activités valorisantes ou récréatives quotidiennes.

Le sport et les activités physiques jouent un rôle important dans le processus de guérison. Des recherches scientifiques ont révélé que, faire 30 minutes de sport d'endurance deux fois par semaine, est aussi efficace contre la dépression qu'un médicament et cela n'a aucun effet indésirable sur son organisme.

Des activités artistiques comme la peinture, la sculpture, le travail du bois ou de l'argile, la musique, la chanson, la danse ou le théâtre peuvent avoir des effets thérapeutiques bénéfiques et améliorer l'état du malade.



## ■ **Accepter l'aide**

La personne atteinte de troubles psychiques a souvent des difficultés à accepter la maladie et en à parler : probablement parce qu'elle se « sent responsable » de sa maladie ou parce qu'elle a peur que les autres ne la considère comme un signe d'échec. Une fracture de la jambe ne passe pas inaperçue et il est plus facile d'en parler que de parler d'une dépression ou de troubles délirants.

Certaines personnes tentent d'adapter leurs troubles mentaux à leur quotidien et aux relations avec les autres et de vivre le plus discrètement possible. Elles peuvent soit y arriver avec des idées créatives très surprenantes, soit être une charge énorme pour elles-mêmes ou pour leur entourage et empêcher ainsi un traitement efficace adéquat.

### **Si vous cherchez de l'aide**

Toute personne désirant obtenir de l'aide pour elle-même ou pour son parent en raison de troubles psychiques, peut contacter :

- des conseillères sociales dans des centres d'accueil pour réfugiés ayant pour mission de conseiller et d'orienter les personnes atteintes vers les bons services,
- des services psycho-sociaux au sein des offices de la santé qui connaissent des offres thérapeutiques appropriées,
- des centres de consultation psycho-sociale pour réfugiés dans les grandes villes ; le personnel qui y travaille est souvent originaire du même pays que les réfugiés,
- le médecin généraliste, le premier interlocuteur pour plusieurs. Il peut vous orienter vers un spécialiste (psychiatre) ou un psychothérapeute (psychologue). S'il est possible d'obtenir généralement un rendez-vous immédiat chez le médecin généraliste, il vous faudra par contre attendre plusieurs semaines pour en avoir un chez le psychiatre ou le psychothérapeute, qui vous consacre en revanche beaucoup plus de temps lors des consultations.

Lorsque le traitement chez le psychiatre ou chez le psychologue n'est pas suffisamment efficace ou que par ex. la personne encourt des dangers ou nécessite une surveillance et une protection, un traitement dans une clinique psychiatrique s'avère alors indispensable. Vous trouvez dans presque chaque grande ville un service psychiatrique dans les hôpitaux généraux.

Vous y êtes immédiatement hospitalisés en cas d'urgence. Tous les hôpitaux psychiatriques disposent également de services ambulatoires offrant des rendez-vous avec des délais d'attente plus courts.

*Vous trouverez plus d'informations sur les options thérapeutiques et d'aide dans notre guide « le système de soins psychiatriques en Allemagne ».*

### **Aides spéciales aux femmes**

Les femmes et les filles doivent bénéficier d'une protection spéciale et cela d'autant plus quand elles sont victimes de maltraitances ou de violences au sein des familles, de la part de proches ou de personnes étrangères. La violence familiale est interdite par la loi en Allemagne. On constate néanmoins sans cesse des violences domestiques également au sein des familles allemandes. Les femmes atteintes de troubles psychiques sont particulièrement vulnérables, du fait souvent de leur incapacité à se défendre.

Il existe dans chaque grande ville en Allemagne la « ligne d'urgence pour les femmes victimes de violence » pouvant aider rapidement et facilement.

Vous pouvez accepter l'aide sans mentionner votre nom et sans en informer quelqu'un.

Une femme peut être admise dans un « foyer pour femmes » lorsqu'elle se sent en danger dans son entourage ou chez elle. Elle peut prendre avec elle, généralement, ses enfants âgés de moins de 14 ans. Vous êtes en sécurité dans un foyer pour femmes et personne ne connaît votre adresse. Des conseillères sociales et des avocates vous aident afin de ne plus être exposée à la violence. L'aide dans les foyers pour femmes est gratuite.

Vous trouvez de l'aide parmi d'autres:

[www.frauenotruf.de](http://www.frauenotruf.de)

[www.frauen-gegen-gewalt.de](http://www.frauen-gegen-gewalt.de)

### **Comment les aides psychiatriques sont-elles prises en charge ?**

Généralement les prestations des services sociaux, des centres de consultation et des services socio-psychiatriques sont gratuites. Un traitement médical, une psychothérapie, des médicaments et une hospitalisation occasionnent par contre des coûts.

Le traitement de troubles psychiques est en général pris en charge par la ville ou la commune dans laquelle vous vivez. Vous disposez à cet effet de la carte d'assurance maladie ou d'une feuille de soins, vous « donnant accès » aux soins psychiatriques.

La carte d'assurance maladie ou la feuille de soins couvre également les frais de médicaments ou de psychothérapie.

Vous bénéficiez, en tant que demandeur d'asile, de prestations conformément à la loi allemande sur les prestations fournies aux demandeurs d'asile (Asylbewerberleistungsgesetz). La loi ne prévoit que la couverture des prestations du traitement des maladies physiques et psychiques en phase aiguë. Toute prestation médicale ne faisant pas l'objet d'une urgence n'est donc pas prise en charge. Vous pouvez tenter d'obtenir la prise en charge d'autres prestations comme la psychothérapie auprès de l'office allemand de la santé. Les organisations locales peuvent à cet effet vous conseiller et vous aider.

Lorsque votre droit d'asile est reconnu, ou que vous bénéficiez des « prestations analogues » (à compter du 15<sup>ème</sup> mois après votre enregistrement), vous avez alors droit à toutes les prestations médicales prévues. Il est cependant possible, que vous payiez une « participation forfaitaire » comme toute personne vivant en Allemagne.

### **Instruction et consentement**

Un malade a également le droit de décider lui-même (droit à l'autodétermination). Le médecin est donc tenu de lui expliquer sa maladie et les possibilités thérapeutiques y afférant. Vous avez le droit de consentir ou de renoncer au traitement. Dans certains cas, par ex. lors d'une intervention chirurgicale, le médecin fournit des informations par écrit au patient, lequel reconnaissant par sa signature avoir été informé et qu'il consent au traitement.

Par principe, le médecin ne peut pas soigner le patient sans son accord.

Le traitement des enfants de moins de 18 ans nécessite le consentement des parents en tant que représentants légaux.

En cas d'admission dans un hôpital psychiatrique, vous êtes généralement priés de signer votre consentement à l'hospitalisation et au traitement.

### **Aide sous contrainte**

Une personne, en raison des troubles psychiques, peut être parfois incapable d'agir ou de décider en toute responsabilité. Si elle cause des préjudices considérables à sa propre personne ou aux autres, ou représente un danger pour elle-même et pour les autres, elle peut être hospitalisée sous contrainte dans un centre psychiatrique jusqu'à la fin de la menace. Les policiers et le personnel médical sont autorisés à l'enchaîner, si cette mesure s'avère indispensable pour prévenir la menace.

Ces mesures étant une atteinte fondamentale aux libertés individuelles, elles doivent faire l'objet d'un examen et d'une autorisation juridique. Le tribunal écoute l'individu même si ce dernier est déjà hospitalisé et décide de la durée et de la nécessité de l'hospitalisation. L'hospitalisation ne peut être autorisée par le tribunal qu'en cas de crises suicidaires ne pouvant être autrement écartées, d'agressions contre un tiers ou en cas de danger pour lui-même de par sa négligence ou sa désorientation. Les personnes affectées reconnaissent, dans la majorité des cas, qu'elles ont besoin d'aide et optent pour une hospitalisation libre.

L'hospitalisation ordonnée par le tribunal ne doit en aucun cas porter préjudice au malade, même pas dans la procédure de demande d'asile. Elle ne devra de ce fait pas figurer dans les dossiers des autorités de l'immigration.

Le médecin est autorisé uniquement dans des circonstances exceptionnelles à administrer des médicaments au malade sans son consentement.

Le tribunal peut désigner un représentant légal, lorsqu'il est impossible au malade, en raison d'un handicap ou de troubles psychiques, d'assumer ses responsabilités ou de se prendre suffisamment en charge. Le représentant est également appelé « un curateur ». Il peut représenter le malade dans tous les domaines de sa vie et décider en son nom. Il peut également consentir au traitement médical.

### **Sécret professionnel**

Les informations que vous donnez à un médecin, un thérapeute, une infirmière ou infirmier ne peuvent être transmises à un tiers sans votre accord explicite. Le secret professionnel est régi par la loi. Quiconque l'enfreint est puni. Cela inclut les autorités, la police ou le tribunal.

Vous pouvez donc, partant de ce principe, vous confier à un médecin, un thérapeute, une infirmière ou un infirmier et leur dire des choses, dont vous ne désirez pas parler, mais qui peuvent éventuellement être importantes pour la thérapie. Les personnes susmentionnées ne peuvent renoncer au secret professionnel, que si cela est le seul moyen pour sauver votre vie ou celle des autres.

Si votre état nécessite un transfert chez un autre médecin, votre médecin vous demandera alors une autorisation écrite, le déliant de cette obligation. C'est seulement dans ce cas, que le médecin peut avec votre accord, transmettre les données nécessaires pour la suite du traitement.

*Vous trouverez plus d'informations sur les questions juridiques dans notre guide « informations juridiques pour immigrés et réfugiés ».*

## ■ ■ Tableau clinique

### ■ ■ Quand oublier devient impossible – État de stress post-traumatique

On fait tous l'expérience de situations malheureuses ou douloureuses, anxiogènes ou phobogènes. Le corps humain peut s'adapter à de telles situations et une fois la situation passée, la vie reprend souvent son cours normal.

Il y a également des pressions qui dépassent les capacités de l'individu et laisse une blessure profonde dans le psychisme. On parle alors en médecine de trauma (du grec : blessure). Un trauma résulte d'une expérience mortelle ou de blessures douloureuses corporelles. Certains événements liés à l'action humaine pouvant engendrer les traumatismes sont : une guerre, une torture, un viol et autres formes de violence et de maltraitance. Les traumas n'étant pas directement provoqués par les humains sont un tremblement de terre, une inondation ou un naufrage. Le simple fait d'observer de tels événements peut causer des traumatismes.

Le traumatisme affecte certaines fonctions psychiques importantes, comme la confiance en soi, la sécurité, l'identité (estime de soi), la concentration et la capacité de réflexion. Le traumatisme provoque une situation d'agitation permanente ou de panique.



Les conséquences d'un trauma peuvent se manifester de différentes manières : la perte de la confiance originelle, une approche impartiale vis à vis des autres, la perte des valeurs, des croyances et des perceptions, une honte insupportable et un sentiment de culpabilité, un sentiment de désespoir, d'impuissance et tristesse, une nervosité

accrue, l'isolement, la sensation d'être « étranger » parmi les autres, des troubles de mémoire et de rétention, des troubles du sommeil. Le trauma peut entraîner un abus d'alcool et de drogue et le désir de mettre fin à sa vie.

Un élément caractéristique est l'apparition soudaine et inconsciente des événements traumatisants dans des cauchemars ou des rêves éveillés dans la journée. Ils sont souvent déclenchés par des stimuli extérieurs associés à l'évènement, comme un bruit inopiné, l'odeur de la transpiration ou par le feu.

Les troubles pouvant en résulter à long terme sont des dépressions ou des troubles anxieux, des psychoses hallucinatoires, des troubles psychosomatiques ou sexuels.

Les symptômes n'apparaissent en général que plus tard, dans les mois ou les années suivant le traumatisme. On parle alors d'un état de stress post-traumatique (ESPT).

Les personnes les plus affectées sont les enfants ou les personnes atteintes d'un retard mental, n'ayant pas su gérer les expériences traumatisantes.

Les réfugiés ont souvent vécu des traumatismes, mais ils font preuve d'une résilience particulière aux troubles liés aux traumatismes. Cela s'explique par le fait d'avoir osé et surmonté l'exode.

Ce n'est pas un signe de faiblesse de souffrir d'un trouble post-traumatique. C'est plutôt l'action du psychisme à surmonter une chose insupportable et à retrouver « malgré tout » la joie de vivre.

Comment sortir d'un traumatisme ?

- Facteurs sociaux : maintenir le contact avec la famille, les amis, les conjoints, approcher des personnes pouvant aider dans le pays d'accueil et prendre la responsabilité pour d'autres personnes telles qu'un enfant.
- Qualités personnelles : intelligence, créativité, compétence émotionnelle, tolérance à la frustration, humour, concept individuel avec des idées positives, capacité à donner un sens à sa vie, religion, le sentiment d'appartenir à une famille ou une conviction politique.
- Autres facteurs : être capable de réagir avec optimisme face à la situation qui prévaut, accepter son état actuel, s'engager à obtenir des changements, participer à des activités dans les réseaux sociaux, éviter des idées ou pensées stressantes.

### *Auto-assistance en cas de troubles post-traumatiques*

Si vous avez vécu un événement épouvantable et que vous en souffrez :

- veillez à ne pas rester seul.
- gardez le contact avec vos proches ou amis.
- évitez des situations désagréables ou anxiogènes.
- cherchez des personnes de confiance
- déchargez-vous en racontant vos expériences traumatisantes à des personnes familières. Racontez-leur seulement ce dont vous souhaitez parler.
- cherchez une assistance thérapeutique, lorsque vous ne savez plus quoi faire.

Si vous connaissez un proche ou parent ayant vécu des traumatismes ou en avez l'impression, vous devez,

- l'approcher discrètement,
- lui montrer votre désir de l'écouter, n'insistez pas dans vos questions,
- respecter le silence de la personne traumatisée,
- être compréhensif face à des réactions douloureuses,
- lui proposez de faire une thérapie.

### *Traitement*

Toute personne ayant vécu des événements traumatisants ne souffre pas forcément de troubles post-traumatiques et ne nécessite pas obligatoirement une thérapie. Il est important que la personne dispose de facteurs de protection suffisants, d'un environnement sécuritaire et d'une assistance sociale adéquate lui permettant de surmonter son traumatisme.

Dans le cas contraire, il existe des offres psychothérapeutiques des troubles post-traumatiques dans presque toutes les villes d'Allemagne. Le choix de la prise en charge, soit la thérapie cognitivo-comportementale, soit la psychologie approfondie, ou la thérapie analytique est facultatif. L'élément déterminant est de renforcer les facteurs de protection en propre pendant la thérapie. L'objectif consisterait à récupérer ses propres compétences et à réactiver la résilience. La thérapie des traumatismes est en général connue pour son efficacité.

L'entretien thérapeutique détermine l'efficacité d'une thérapie et aide la personne souffrante à assumer son histoire et l'historique de l'exode. Le thérapeute doit montrer

un intérêt sincère à son destin et lui proposer des méthodes l'aidant à surmonter son traumatisme. Elle dissimule parfois certains détails de son histoire ou ne donne que de vagues informations et probablement contradictoires. Il faut donc, dans ce cas, respecter les stratégies qu'elle utilise pour éviter d'en parler.

Lorsque les symptômes sont très prononcés, empêchant ainsi un entretien thérapeutique, il est donc possible de recourir à une méthode spéciale en occurrence la désensibilisation avec mouvements oculaires (EMDR, Eye Movement Desenzitation and Reprocessing). Elle amène sous suivi thérapeutique la personne à effectuer des mouvements oculaires rapides précis, lui permettant ainsi d'apaiser ses émotions. On peut utiliser plusieurs fois la méthode EMDR lors du traitement thérapeutique.

On prescrit souvent des médicaments psychotropes pour atténuer les symptômes et renforcer le traitement thérapeutique (se référer à la page 19).

### *D'autres informations sur internet*

- Réseau Psychiatrie : [www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/traumaassoziierte-stoerungen.html](http://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/traumaassoziierte-stoerungen.html) (allemand)
- Institut allemand de psychotraumatologie : [www.psychotraumatologie.de](http://www.psychotraumatologie.de) (allemand)
- Site internet de neurologues et psychiatres : [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/posttraumatische-belastungsstoerung-ptbs) (allemand)

### **Quand tout m'accable – Dépression**

Les troubles dépressifs comptent parmi les troubles psychiques les plus fréquents. Une femme sur quatre et un homme sur huit souffrent une fois dans leur vie de dépression. Un tiers environ des personnes ayant suivi un traitement contre la dépression tentent de mettre fin à leur vie, environ 8% de ces personnes se suicident.

On parle « d'épisode dépressif » parce qu'une dépression est marquée par une phase débutante et une fin.

Les signes principaux de la dépression sont : l'humeur maussade, le manque d'intérêt et la perte de motivation, l'auto-dévalorisation, le sentiment excessif de culpabilité, des idées de mort récurrentes et suicidaires, le manque de concentration et d'attention, une capacité de mémorisation et de réflexion limitée, le ralentissement psychomoteur ou la rigidité, des troubles du sommeil et la perte d'appétit.

Les causes de la dépression sont diverses et son déclenchement lié à plusieurs facteurs. Les prédispositions génétiques et la constitution biologique jouent aussi un rôle. Plusieurs personnes atteintes ont vécu une perte douloureuse. Des mécanismes physiques peuvent également favoriser la dépression.

Les facteurs psychologiques jouent un rôle très important. Les dépressifs souffrent de ne pas être assez appréciés, ni assez encouragés en raison du contact irrégulier avec les autres. Il s'en suit qu'ils ont une perception négative de leur propre personne, du monde, de l'avenir et qu'ils ont des idées extrêmement négatives. Ils sont alors entraînés dans un cercle vicieux de pensées dépressives et d'échec.

Des épisodes dépressifs peuvent disparaître sans un traitement après environs six à huit mois. Le risque de rechute après cette phase est très élevé (de 55% à 65%). On constate une légère amélioration de 15% pendant l'épisode dépressif qui se dégrade en une dépression chronique.

### *Auto-assistance*

Si vous avez le sentiment d'échouer, de vous culpabiliser ou de vous faire sans cesse des reproches :

- demandez-vous, si votre mauvaise humeur pourrait être le début d'une dépression. Bon nombre de personnes atteintes de la dépression disent, qu'accepter la maladie a constitué un pas vers la guérison. La personne atteinte ne doit pas se culpabiliser de son état,
- gardez une bonne estime de soi, par ex : « je n'ai encore pas eu de chance. Mais bon ! cela peut arriver à n'importe qui »,
- en parler avec d'autres malades dans des groupes d'entraide,
- évitez des situations pouvant vous surmener ou évitez d'être confronté à des situations négatives,
- l'arrêt-maladie médical vous aide énormément lorsque vous travaillez,
- des sports d'endurance réguliers (jogging, vélo, natation etc...) ont un effet positif en cas de dépression,
- des proches peuvent également aider des personnes atteintes de dépression. Ils doivent accepter son état dépressif, sans toutes fois lui témoigner de la pitié. Ils doivent l'encourager à des activités physiques ou récréatives.

### *Traitement*

Le traitement de la dépression repose avant tout sur la psychothérapie. La thérapie cognitivo-comportementale est surtout efficace car on apprend à éviter la perception négative des situations pouvant causer la dépression, en utilisant de nouvelles perceptions positives.



On prescrit également aux malades des médicaments, en cas de symptômes prononcés et de risques suicidaires. Les anti-dépresseurs ne sont efficaces que chez certains malades. On n'observe les effets généralement qu'après deux à trois semaines. Leurs effets indésirables nécessitent une surveillance médicale. La combinaison de la psychothérapie et des médicaments est plus efficace qu'une thérapie médicamenteuse.

### *D'autres informations sur internet*

- Réseau Psychiatrie : [www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/depressionen.html](http://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/depressionen.html) (allemand)
- Association allemande contre la dépression : [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (allemand)
- Forum pour personnes souffrant de dépression : [www.forum-depressionen.de](http://www.forum-depressionen.de) (allemand)

### **Quand l'humeur dépasse les bornes – la manie**

La manie s'oppose d'une certaine façon à la dépression : on constate une hyperactivité, un manque de sommeil, une accélération de la pensée et du discours et aussi une capacité critique limitée. Le ou la maniaque pense être exceptionnel(le), surestime ses compétences, parle fort, passe d'une humeur euphorique à la colère voire à l'agressivité.

Les phases maniaques précèdent dans certains cas une dépression et souvent des épisodes dépressifs suivent la phase maniaque. On parle alors de troubles bipolaires.

La manie reste une situation difficile à vivre pour l'entourage de la personne atteinte. Le/ la maniaque manifeste souvent des conduites à risques ou d'agressivité accrue ou un désir sexuel désinhibé, liées souvent à une consommation excessive d'alcool et de drogues ou de dépenses inconsidérées. Les personnes atteintes éprouvent, de ce fait, un sentiment de honte et de culpabilité après la phase maniaque.

Tout comme les causes d'une dépression, les causes sont complexes et variées. On identifie des événements tels qu'une séparation ou un divorce, la perte du travail ou un cas de décès, comme en étant le stimulus initial.

### *Auto-assistance*

Si vous avez déjà souffert de manie, prenez alors des précautions pour éviter d'éventuelles crises. Le/la maniaque ne peut souvent pas réagir de façon adéquate pendant les crises.

- Veillez à ce qu'une personne de confiance vous suive de façon active et avec patience pendant les phases, vous protégeant ainsi des dommages financiers et sociaux.
- Informez-vous sur la maladie, reconnaissez les premiers symptômes et agissez de façon adéquate.
- Veillez à avoir un quotidien bien structuré.
- Veillez à avoir un sommeil régulier et suffisant.
- Évitez d'éventuels facteurs déclencheurs (par ex. travail posté, travail de nuit, consommation d'alcool et de drogues).

### *Traitement*

Un suivi médical du malade et de ses proches, leur protection des dommages et un effort en vue de maintenir la relation thérapeutique, malgré les conditions pénibles, est indispensable dans le traitement de la maladie. Il est souvent difficile de laisser le malade vivre ses émotions excessives tout en protégeant son entourage des dégâts. On peut atténuer les symptômes de la manie, mais il est presque impossible de contrôler la durée de la maladie.

*D'autres informations sur internet*

- Réseaux Psychiatrie : [www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/bipolare-erkrankungen.html](http://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/bipolare-erkrankungen.html) (allemand)
- Association allemande pour les troubles bipolaires : [www.dgbs.de/bipolare-stoerung/symptome/manie](http://www.dgbs.de/bipolare-stoerung/symptome/manie) (allemand)
- Forum bipolaire : [www.bipolar-forum.de](http://www.bipolar-forum.de) (allemand)



**Quand la peur paralyse – trouble d’anxiété, crise de panique**

La peur a un caractère utile. Elle protège l’être humain des comportements à risques et est un signal d’alarme en cas de danger.

On parle de troubles d’anxiété, lorsque la manifestation de la peur face à la situation devient déraisonnable, les réactions anxiogènes durent plus longtemps que nécessaires, la personne atteinte n’est pas capable d’expliquer, de contrôler ou de surmonter ses peurs et que ceux-ci paralysent nettement sa vie et restreignent le contact avec les autres.

Il faut distinguer entre les phobies liées à de choses précises (par ex. araignées ou insectes) et celles des circonstances (obscurité, hauteur ou examens).

La phobie se manifeste par plusieurs symptômes physiques négatifs tels que : une transpiration abondante, une accélération du rythme cardiaque, un étourdissement,

des crampes musculaires, des tremblements, des vomissements, une diarrhée, un sentiment que les choses sont irréelles ou une sensation de perdre ses esprits, de devenir fou, de perdre le contrôle de ses propres pensées, une angoisse de la mort ou une sensation générale d'anéantissement. Les personnes souffrant de troubles d'anxiété se plaignent souvent aussi de douleurs physiques chroniques.

L'une des formes particulières des troubles d'anxiété est la crise de panique, qui survient de manière imprévisible sans cause réelle et qui est accompagnée de troubles physiques considérables tels qu'un rythme cardiaque accéléré, une dyspnée et des douleurs thoraciques. La crise de panique est souvent considérée à tort comme une maladie physique grave, comme des crises cardiaques ou des crises d'asthme.

### *Auto-assistance*

- Établissez un plan vous permettant d'éviter les stimuli anxiogènes.
- Exercez des pensées pouvant vous apaiser vous-même :
  - mes pensées anxiogènes ne sont qu'une réaction exagérée face au stress,
  - je me sens certes mal, mais il n'y a aucun risque,
  - la situation ne s'empirera pas,
  - j'aurai besoin de plus de temps si je panique maintenant,
  - ce n'est pas grave d'avoir peur, je peux surmonter mon anxiété.
- Pensez à tout ce que vous avez pu déjà surmonter avec bravoure.
- Imaginez la joie que vous ressentirez, lorsque vous aurez surmonté cette peur.
- Une activité physique régulière et des sports d'endurance sont particulièrement efficaces pour traiter les troubles d'anxiété. Vous remarquerez déjà des changements importants, si vous courez ou si vous faites du vélo une demi-heure par semaine.

Il existe des groupes d'entraide très actifs pour des personnes atteintes de troubles d'anxiété. Vous trouverez des adresses des groupes d'entraide les plus proches sur internet. L'échange des expériences et la solidarité au sein des groupes est un encouragement pour les personnes atteintes et une aide thérapeutique.

### *Traitement*

On traite les troubles d'anxiété grâce à la psychothérapie. La prise de médicaments (tranquillisants) ne s'avère nécessaire qu'en cas de crise aiguë et sur une période donnée. En effet on encourt le risque d'une addiction. Leur prise doit faire l'objet d'une ordonnance et d'une observation médicale.

### *D'autres informations sur internet*

- Réseau Psychiatrie : [www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/angststoerungen.html](http://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/angststoerungen.html) (allemand)
- Site des neurologues et psychiatres : [www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/angsterkrankungen/was-sind-angsterkrankungen](http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/angsterkrankungen/was-sind-angsterkrankungen) (allemand)
- Initiative munichoise d'auto-assistance pour les personnes souffrant de phobie : [www.angstselbsthilfe.de](http://www.angstselbsthilfe.de) (allemand)

### **Quand la réalité devient insupportable – troubles délirants**

On est toujours confronté aux difficultés du monde. On veille à se connaître soi-même, on connaît les relations qu'on entretient avec les autres, on connaît le sens des mots, des gestes ou des signes. On a le sentiment d'appartenir à une famille, une société, on a une idée de la vie sur la terre et dans l'univers. Parfois, on a une conviction qui diffère énormément de la réalité et on s'y accroche tout de même. Une « erreur » pareille est appelée le délire.

On observe le délire dans différentes maladies mentales. Il se manifeste dans la dépression (« j'ai perdu tout mon argent » ou « je suis coupable du malheur de ma famille »), dans la manie (« je suis un millionnaire ») ou dans d'autres troubles psychiques (« psychose ») tels que la schizophrénie.

Le trouble délirant se manifeste sous plusieurs formes entre autres :

- Délire de préjudice : « les autres m'insultent et m'importunent »
- Délire de persécution : « je suis poursuivi par les agents secrets »
- Délire d'interprétation : « on ne parle que de moi à la télévision »
- Délire de culpabilité : « c'est ma faute si la maison s'est écroulée »
- Mégalomanie : « je suis superman » ou « j'ai pour mission de sauver l'humanité »
- Jalousie morbide : « ma femme me trompe »
- Hypochondrie : « j'ai le sida et personne ne m'en parle ».

Le délire peut être une conviction bizarre et détachée de la réalité (« je ne dois plus manger sinon on va m'arracher l'estomac »), ou il peut se rapporter à la personnalité ou à la vie de la personne atteinte (« c'est sûr que quelqu'un utilise mon portable

pour m'espionner. »). Le délire est, d'une part une perturbation grave de la perception et une interprétation de la réalité, pouvant susciter des irritations et beaucoup de conflits. D'autre part, il est la réponse à la vérité recherchée, qu'on ne peut trouver et dont nul ne peut se passer. Le délire de ce fait procure une stabilité à la personne atteinte.

### *Auto-assistance*

Vous devez prendre des précautions, si vous courez le risque d'halluciner dans certaines circonstances :

- garder le contact avec les parents, amis et la personne de référence pour ne pas être coupé de la réalité.
- définir un abri (votre propre chambre, logement, un parc un café etc.) pour vous protéger de trop de bruits et d'irritations. Ce lieu devrait servir de refuge pour être à l'abri de la menace, que vous pouvez quitter à tout moment.
- veiller à avoir un quotidien structuré avec un sommeil suffisant, des repas et des soins corporels réguliers.
- faire régulièrement du sport ou des activités physiques en plein air
- éviter de boire du café, du thé, de l'alcool et de prendre des drogues.
- éviter la méditation.

Vous pouvez, en tant que parent, aider le malade à faire de telles activités. Vous devriez lui faire connaître votre opinion sur ses idées délirantes. Par ailleurs, lui faire remarquer que vous n'êtes pas omniscient, et que vous ne pouvez affirmer avec certitude, qui perçoit mieux les choses.

### *Traitement*

L'objectif du traitement psychothérapeutique est de faire prendre conscience du délire. Il est donc indispensable que le thérapeute comprenne l'objectif que le patient veut atteindre par ses délires. Il le motive à accepter ses propres pensées négatives et celles qu'il refoule, même si cela lui semble difficile.

Une thérapie médicamenteuse avec des psychotropes peut se révéler efficace dans certains cas et inefficace dans d'autres cas, malgré leur prise régulière. Il faut donc, aider le malade à intégrer ses expériences délirantes dans son quotidien, de sorte qu'il ne s'en aperçoive et qu'il n'en résulte d'autres conflits.

### *D'autres informations sur internet*

- Réseaux Psychiatrie : [www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/psychosen.html](http://www.psychiatrie.de/psychische-erkrankungen/psychosen.html) (allemand)
- Site internet sur la psychose : [www.psychose.de](http://www.psychose.de) (allemand)
- Réseau de compétence Schizophrénie : [www.kns.kompetenznetz-schizophrenie.info](http://www.kns.kompetenznetz-schizophrenie.info) (allemand)



### **Quand la vie n'a plus de goût – addiction et dépendance**

Des gens consomment de façon légale ou illégale une multitude de substances telles que l'alcool, des tranquillisants et des analgésiques ou des drogues comme le cannabis, les substances opiacées, la cocaïne ou les amphétamines pour changer leur état mental.

Certains en sont dépendants et réagissent de façon « anormale » sans leur prise régulière. Hormis l'addiction que ces substances provoquent, elles peuvent plus ou moins affecter, en partie, à long terme la santé psychique (par ex. l'intelligence ou les émotions).

Les troubles causés par l'abus d'alcool, de médicaments et de drogues illicites relèvent du domaine de la psychiatrie en Allemagne. Une brochure sera dédiée à ces troubles en raison de leurs particularités.

## « Experts dans leur propre cause »

Connaissez-vous la situation que ...

- Vous êtes soudain confronté à la maladie mentale d'une personne proche de chez vous?
- Vous êtes soudain contesté par les tâches qui vous concernent en tant que membre de votre famille?
- Vous souhaitez plus d'informations et de conseils?

Il peut y avoir d'innombrables situations difficiles qui résultent d'une affliction mentale d'un être humain étroit. Il est évident que vous aidez le partenaire, la fille ou le fils, les parents ou d'autres parents dans ces crises. Celui qui accorde son soutien est reconnaissant pour toute orientation. Au sein de l'Association fédérale des proches des personnes malades mentales (BAPK), des Associations régionales des proches des personnes malades mentales et des nombreux groupes d'entraide, vous rencontrerez des compagnons qui facilitent la marche de chemins jusqu'alors inconnus. Les experts dans leur propre cause, informent sur la maladie mentale et le système de soins. Ils sont garants du soutien mutuel.

Le BAPK et les associations régionales sont des voix indispensables dans le paysage psychiatrique. Ils prennent les différents niveaux sociétaux, politiques et professionnels avec leur propre point de vue sur des questions concrètes. Dans cette mesure ils sont cofondateurs de la psychiatrie quotidienne.

Le BAPK dispose d'une variété d'offres à faible seuil, ce qui peut aider les personnes et les proches concernés. Entre autres choses, le BAPK offre un téléphone de conseil « SeeleFon », qui peut être atteint du lundi au vendredi de 10h à 20h au +49 228 71002424. Grâce à la vague de réfugiés, un service téléphonique supplémentaire « SeeleFon pour les réfugiés » (soutenu par: BKK Dachverband et BKK Landesverband Nordwest) a été mis en place en arabe, français et anglais sous +49 228 71002425. Les autres offres incluent entre autres: des cours de déescalation pour familles des personnes malades mentales, des séminaires proposent «malade psychique dans le travail», des accords avec les hôpitaux psychiatriques à l'inclusion des proches dans le traitement et la psychiatrie et le réseau d'entraide « Selbsthilfenetz Psychiatrie ». De nombreuses autres offres peuvent être consultées sur la page d'accueil <https://www.bapk.de/fr/>

**Bundesverband der Angehörigen  
psychisch erkrankter Menschen (BAPK) e.V.**

Oppelner Straße 130, 53119 Bonn, Phone 0228 71002400

## Nos associations régionales

### ■ **Bade-Wurtemberg**

#### **Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Hebelstraße 7

76448 Durmersheim

Telefon 0724 59166-15

Mail [lvbwapk@t-online.de](mailto:lvbwapk@t-online.de)

Fax 0724 59166-47

Web [www.lvbwapk.de](http://www.lvbwapk.de)

### ■ **Bavière**

#### **Landesverband Bayern der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Pappenheimstraße 7

80335 München

Telefon 08951 0863-25

Mail [lvbayern\\_apk@t-online.de](mailto:lvbayern_apk@t-online.de)

Fax 08951 0863-28

Web [www.lvbayern-apk.de](http://www.lvbayern-apk.de)

### ■ **Berlin**

#### **Landesverband Berlin der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Mannheimer Straße 32

10713 Berlin

Telefon 030 863957-01

Mail [info@apk-berlin.de](mailto:info@apk-berlin.de)

Fax 030 863957-02

Web [www.apk-berlin.de](http://www.apk-berlin.de)

### ■ **Brandebourg**

#### **Landesverband Brandenburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

c/o SEKIZ e.V.

Hermann-Elflein-Straße 11

14467 Potsdam

Telefon 0331 7023163

Mail [lapk-brandenburg@gmx.de](mailto:lapk-brandenburg@gmx.de)

Fax 0331/6200283

Web [www.lapk-brandenburg.de](http://www.lapk-brandenburg.de)

**■ Bremen (Brême): regardez Niedersachsen (Basse-Saxe)****■ Hambourg****Landesverband Hamburg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Wichmannstraße 4 Haus 2

22607 Hamburg

Telefon 040 65055493

Mail [kontakt@lapk-hamburg.de](mailto:kontakt@lapk-hamburg.de)

Fax 040 68878794

Web [www.lapk-hamburg.de](http://www.lapk-hamburg.de)**■ Hesse****Landesverband Hessen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

c/o Edith Mayer

Am Grenzgraben 4

63067 Offenbach

Telefon 069 883004

Mail [info@angehoerige-hessen.de](mailto:info@angehoerige-hessen.de)

Fax 069 883004

Web [www.angehoerige-hessen.de](http://www.angehoerige-hessen.de)**■ Mecklenburg-Poméranie-Occidentale****Landesverband Mecklenburg-Vorpommern der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Henrik-Ibsen-Straße 20

18106 Rostock (Evershagen)

Telefon 0381 7220-25

Mail [vorstand@lapkmv.de](mailto:vorstand@lapkmv.de)

Fax 0381 7220-25

Web [www.lapkmv.de](http://www.lapkmv.de)**■ Basse-Saxe et Brême****Arbeitsgemeinschaft der Angehörigen psychisch Kranker in Niedersachsen und Bremen e.V. (AANB)**

Geschäftsstelle

Wedekindplatz 3

30161 Hannover

Telefon 0511 6226-76

Mail [aanb@aanb.de](mailto:aanb@aanb.de)

Fax 0511 6226-77

Web [www.aanb.de](http://www.aanb.de)

■ **Rhénanie-du-Nord-Westphalie**

**Landesverband Nordrhein-Westfalen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Gesundheitshaus Raum 301

Gasselstiege 13

48159 Münster

Telefon 0251 520952-2

Mail [lv-nrw-apk@t-online.de](mailto:lv-nrw-apk@t-online.de)

Fax 0251 520952-3

Web [www.lv-nrw-apk.de](http://www.lv-nrw-apk.de)

■ **Rhénanie-Palatinat**

**Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz e.V.**

c/o Monika Zindorf

Postfach 3001

55020 Mainz

Telefon 06131 53972

Mail [info@lapk-rlp.de](mailto:info@lapk-rlp.de)

Fax 06131 557128

Web [www.lapk-rlp.de](http://www.lapk-rlp.de)

■ **Sarre**

**Landesverband Saarland der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

c/o KISS e.V.

Futterstraße 27

66111 Saarbrücken

Telefon 0681 831682

Mail [lvapk\\_saar@yahoo.de](mailto:lvapk_saar@yahoo.de)

Fax 0681 831682

Web [www.lvapk-saarland.info](http://www.lvapk-saarland.info)

■ **Saxe**

**Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Sachsen e.V.**

Geschäftsstelle

Lützner Straße 75

04177 Leipzig

Telefon 0341 9128317

Mail [info@lvapk-sachsen.de](mailto:info@lvapk-sachsen.de)

Fax 0341 4785898

Web [www.lvapk-sachsen.de](http://www.lvapk-sachsen.de)

**■ Saxe-Anhalt****Landesverband Sachsen-Anhalt der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Burgstraße 38

06114 Halle (Saale)

Telefon 0345 6867360

Mail [info@lsa-apk.de](mailto:info@lsa-apk.de)

Fax 0345 6867360

Web [www.lsa-apk.de](http://www.lsa-apk.de)**■ Schleswig-Holstein****Landesverband Schleswig-Holstein der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Pottbergkrug 8

24146 Kiel

Telefon 0431 26095690

Mail [kontakt@lvsh-afpk.de](mailto:kontakt@lvsh-afpk.de)

Fax

Web [www.lvsh-afpk.de](http://www.lvsh-afpk.de)**■ Thuringe****Landesverband Thüringen der Angehörigen psychisch Kranker e.V.**

Geschäftsstelle

Bahnhofstraße 1a

07641 Stadtroda

Telefon 036428 12456

Mail [geschst@lvthueringen-apk.de](mailto:geschst@lvthueringen-apk.de)

Fax 036428 12456

Web [www.lvapk-thueringen.de](http://www.lvapk-thueringen.de)



