



Bienne, le 4 octobre 2022

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

10 octobre 2022 | Journée de la santé mentale

En crise ? Fais-toi aider !

C'est une triste réalité : de plus en plus de personnes souffrent de pressions psychologiques. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre, le PZM et ses organisations partenaires lancent une page d'information sur Internet pour la population des régions de Bienne, du Seeland et du Jura bernois. Avec pour leitmotiv « *En crise ? Fais-toi aider !* », cette plateforme explique ce qu'on peut faire pour sa santé mentale, quand on doit idéalement faire appel à une aide professionnelle et où on peut la trouver.

Les chiffres sont alarmants : d'après l'Observatoire suisse de la santé (Obsan), quelque 25 % de la population a déclaré en 2021 souffrir d'une pression psychologique moyenne à forte. Parmi les jeunes, cette proportion a plus que doublé entre 2017 et 2020/2021. Durant la deuxième vague de la pandémie de coronavirus, 45 % des 18 à 29 ans ont ressenti une pression psychologique accrue. Au cours des dernières années, les dépressions et les hospitalisations dues à une tentative de suicide présumée se sont multipliées, en particulier, parmi les filles et les jeunes femmes (+ 67 % entre 2017 et 2020). En 2017, 6 % de la population était en traitement à cause de problèmes psychiques.

Soigner le mental : un défi de société

Ne pouvant ignorer ces chiffres, le PZM a décidé d'attirer l'attention sur la Journée de la santé mentale et rallié une série de partenaires à cette cause, à savoir *le PZM Psychiatrie Bienne, Santé bernoise, l'Hôpital du Jura bernois, l'Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte de Bienne, Pro Infirmis Bienne et Info-Entraide BE.*

Sous le leitmotiv « *En crise ? Fais-toi aider !* », les partenaires lancent ensemble, sur le site Internet du PZM, une page d'information contenant des outils d'aide et des conseils détaillés. Car au fil de sa vie, chacun traverse des hauts et des bas et doit surmonter des petites et des grandes crises. Et dans une certaine mesure, chacun peut agir pour sa santé mentale. Les personnes intéressées pourront découvrir comment précisément en consultant le site Internet. En complément, les organisations y indiquent également quand il est opportun de se faire aider et où trouver une telle aide.

Naissance de la Journée de la santé mentale

Célébrée le 10 octobre de chaque année, la Journée mondiale de la santé mentale a été créée en 1992 par la Fédération mondiale de la santé mentale (FMSM) en conjonction avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La santé mentale concerne tout le monde et tout le monde peut être victime d'un problème psychique. À la différence d'une jambe cassée, par exemple, les maladies psychiques ne présentent aucun signe extérieur visible. Pourtant, ces maladies existent bel et bien et les personnes qui en sont atteintes veulent être reconnues.



Contact

PZM Psychiatrie Biel/Bienne

- Marion Reichert, Médecin-chef
marion.reichert@pzmag.ch, tél. 032 324 23 22

Hôpital du Jura bernois

- Patrick Weihs, Médecin-chef adjoint du service de psychiatrie
patrick.weihs@hjbe.ch, tél. 032 484 72 72

Autorité de protection de l'enfant et de l'adulte de Bienne

- Bruno Bianchet, Responsable du département
bruno.bianchet@biel-bienne.ch, tél. 032 326 20 03

Pro Infirmis Bienne-Seeland/Bienne-Jura bernois

- Allemand : Ester Maaouia, Directrice de service
ester.maaouia@proinfirmis.ch, tél. 058 775 14 35
- Français : David Laubscher, Directeur de service Bienne-Jura bernois
david.laubscher@proinfirmis.ch, tél. 058 775 14 45

Info-Entraide BE

- Allemand : Pia Wegmüller, Co-responsable, Centre de consultation Bienne
p.wegmueller@selbsthilfe-be.ch, tél. 032 323 05 55 ou 0848 33 99 00
- Français : Corinne Ruggiero, Co-responsable, Centre de consultation Bienne, c.rug-
giero@infoentraide-be.ch, tél. 032 323 05 55 ou 0848 33 99 00

Fondation Santé bernoise

- Monika Baitz, Directrice régionale
monika.baitz@beges.ch, tél. centrale 032 329 33 70

Toutes les informations sur : www.pzmag.ch/fr/sante-mentale