



Communiqué de presse de la Journée des malades 2021

Renforcer notre résistance mentale

Berne, mars 2021. En Suisse, 2.2 millions de personnes, tous âges confondus, souffrent d'une maladie chronique, selon le rapport national sur la santé 2015. Les maladies et les handicaps ne constituent pas seulement une limitation physique, elles affectent notre psychisme, dans une mesure que chacun d'entre nous peut aussi influencer. Sous la devise «Vulnérable mais combatif», nous souhaitons donner un écho à cette thématique le 7 mars 2021, lors de la Journée des malades. Nous voulons inviter la population à aborder ouvertement les problèmes de santé, mais également ce qui nous fait du bien lorsque nous traversons une période difficile.

Au cours de notre vie, nous sommes tous confrontés à des maladies et à des handicaps qui nous touchent nous-mêmes ou concernent nos proches. L'année 2020 nous a rappelé que la santé ne va pas de soi et qu'une crise peut affecter notre psychisme. Une analyse des données du Panel suisse de ménages confirme que nous ne réagissons pas tous de la même manière face à la maladie ([lire encadré](#)). Pour gérer de tels changements et pour le bien-être psychique, il est précieux de savoir ce qui nous fait du bien et ce dont nous avons besoin. Avec la Journée des malades du **7 mars 2021**, placée sous la devise «**Vulnérable mais combatif**», nous voulons stimuler la discussion et favoriser les échanges entre les personnes malades et les bien-portants. Cette journée est bien ancrée dans le calendrier annuel de la Suisse. Des milliers de personnes y participent par des concerts, des visites et la remise de cadeaux dans les hôpitaux et les EMS, ainsi que lors de services religieux et de manifestations de solidarité. La Journée des malades n'existerait pas sans l'association du même nom qui, une fois par année depuis plus de 80 ans, sensibilise la population à un thème particulier ayant trait à la santé et à la maladie.

Aborder les maladies et l'état psychique en tant que société

A l'instar de la résistance immunitaire de notre corps, nous pouvons renforcer notre résistance mentale. Pourtant, la résilience ne se développe pas en solitaire ([lire notre dossier sur la Journée des malades 2021](#)). La communauté et l'environnement social ont un rôle important à jouer: les amis, la famille, mais aussi de nouvelles connaissances, qui vivent la même épreuve ou l'ont déjà surmontée. Dans ce contexte, il serait bon qu'en tant que société nous abordions plus ouvertement des sujets tels que la santé et la souffrance psychique, afin qu'ensemble nous soyons plus forts. Il est important également de bien percevoir ses propres émotions, de se connaître et de savoir quand, comment et où requérir de l'aide en cas de problème. Les professionnels contribuent fortement au renforcement de la résilience de leurs patients en ne s'intéressant pas seulement à la maladie, mais aussi aux personnes dans leur globalité. Les forces et les ressources des patients, leur état psychique ainsi que leur environnement social doivent être expressément abordés et pris en considération lors des entretiens. Et pas uniquement lorsque la maladie survient, mais également tout au long du traitement, car les souffrances psychologiques peuvent apparaître avec le temps.

Les conséquences des maladies sur notre psychisme sont variables

Une analyse des données du Panel suisse de ménages confirme les résultats d'études internationales: sur le plan psychique, les personnes ne réagissent pas toutes de la même manière face à la maladie et peuvent être réparties en quatre groupes. Celles qui appartiennent au premier et plus grand d'entre eux (dans le cas de l'étude suisse: 54%) font preuve de résilience: avant, pendant et après la maladie, elles ne souffrent pas d'une trop forte charge psychique. Dans 9% des cas, la souffrance psychologique se manifeste juste après l'apparition de la maladie, mais avec le temps, les personnes vont mieux, apprennent à faire avec et développent des outils pour maîtriser leur nouvelle situation. Ce processus conduit à un renforcement de la résilience, qui les aidera à rebondir dans d'autres domaines de l'existence. Dans le troisième groupe (15%), la souffrance psychique se fait sentir avec un temps de retard, quelques années après la survenue de la maladie. Au sein du dernier groupe (22%), les individus souffrent d'une charge mentale persistante, souvent antérieure à la maladie.

Notre site Web www.journeedesmalades.ch propose à la rubrique «Service» des liens vers des offres d'aide et des informations concernant la santé et la maladie, ainsi qu'une bibliographie et [un dossier approfondissant le thème de cette édition et le concept de résilience](#). En outre, la rubrique «Activités» livre un aperçu des manifestations organisées pour la Journée des malades 2021.

Interlocutrice pour les médias

Nicole Fivaz, responsable du secrétariat central de la Journée des malades
Mobile: 079 214 28 34
E-mail: info@tagderkranken.ch

L'association «Journée des malades» – plus de 80 ans d'engagement pour les personnes malades et handicapées

La «Journée des malades» est une association d'utilité publique fondée en 1939. En font partie des organisations de patients, les ligues de la santé, des associations professionnelles, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS) ainsi que d'autres organismes actifs dans ce domaine.

Une fois par année, la Journée des malades sensibilise la population à un thème particulier ayant trait à la santé et à la maladie. Elle entend ainsi favoriser les relations entre les malades et les bien-portants, contribuer à une meilleure compréhension des besoins des malades et rappeler aux personnes en bonne santé leurs devoirs envers les souffrants. La Journée des malades s'engage en outre pour la reconnaissance des activités de tous ceux qui, à titre professionnel ou privé, se consacrent aux malades et aux patients. L'association est financée par les cotisations des membres et par des dons.

Journées des malades, compte pour les dons: PC 89-187572-0