

# „Depressioun : Komm mir schwätzen driwwer“

## Lancement de la campagne nationale de sensibilisation sur la dépression

La dépression concerne tout un chacun. Elle touche plus de 300 millions de personnes de tous les âges et de tout horizon à travers le monde. Elle est la première cause de morbidité et d'incapacité. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la dépression deviendra d'ici 2020, la deuxième cause d'invalidité dans le monde.

C'est ainsi que l'OMS a inscrit sa campagne annuelle de santé sous le signe de la dépression, ayant comme slogan : « Depression : let's talk ». Le but général de cette campagne d'envergure mondiale est de sensibiliser sur le thème de la dépression, afin d'amener les personnes atteintes de symptômes dépressifs à se faire aider et à obtenir l'aide dont ils ont besoin.

« Nous savons qu'aujourd'hui sur 100 personnes souffrant d'une dépression, seulement 35 cherchent à recevoir de l'aide professionnelle. Pourtant, le risque de développer un comportement automutilant ou même de tenter de se suicider, est beaucoup plus élevé pendant les phases dépressives. Il est important d'agir et de parler de cette problématique ! », a souligné la ministre de la Santé, Lydia Mutsch.

### « La dépression : parlons-en » une campagne d'envergure nationale

Le Luxembourg n'est pas épargné par la problématique et il est temps d'agir. La campagne intitulée « La dépression : parlons-en », a plusieurs objectifs :

- 1) **Améliorer les connaissances** du grand public sur la maladie. Faire connaître les signes précurseurs, les symptômes, les traitements, et faciliter le dialogue des personnes en dépression avec leur entourage et avec les professionnels de santé. La dépression est une maladie qui peut toucher n'importe qui, bien qu'elle soit mal connue et encore trop souvent mal diagnostiquée. La campagne « La dépression: parlons-en » s'adresse donc à tout le monde, quel que soit l'âge, le sexe ou le statut social.
- 2) Faire prendre conscience de la **gravité de la dépression**. La dépression est une maladie sérieuse et n'est pas à confondre avec la déprime, c'est-à-dire le simple « coup de blues ». Quand la dépression perdure et que son intensité est modérée ou sévère, elle peut devenir une maladie grave. Elle peut entraîner une grande souffrance et altérer la vie scolaire, professionnelle et familiale de la personne concernée. Dans le pire des cas, la dépression peut conduire au suicide. En effet, 70% des suicides sont liés à un état de dépression, ce qui fait de la dépression un facteur de risque de suicide important. Rappelons que la dépression est une des maladies mentales les plus fréquentes.
- 3) **Réduire la stigmatisation** et la discrimination envers les personnes qui souffrent de dépression. Les préjugés associent trop souvent la dépression à une faiblesse personnelle plutôt qu'à une vraie maladie. Cette façon de penser peut décourager une personne dépressive à demander de l'aide, à s'informer, à accepter le diagnostic et à suivre un traitement. Il est donc primordial de lutter contre ces préjugés en informant de manière simple et factuelle.

## Prévenir et traiter la dépression pour lutter contre les suicides

La campagne « La dépression : parlons-en » s'inscrit dans le cadre du Plan National de Prévention du Suicide (2015-2019) dont le but est de combattre les causes et les conséquences du suicide et de réduire les tentatives de suicides et les décès par suicide au Luxembourg. Réalisée par le Service Information et Prévention de la Ligue et se basant sur l'expertise de l'European Alliance against Depression, cette campagne marque le début de plusieurs campagnes nationales d'information et de sensibilisation autour de la maladie mentale.

« Il s'agit véritablement de briser un tabou, et d'en parler aussi dans les écoles, car les plus jeunes sont aussi touchés. Le suicide constitue même la deuxième cause la plus fréquente des décès auprès des jeunes entre 15 et 35 ans lors d'une dépression. » précise Lydia Mutsch.

### Les messages clés de la campagne « La dépression : parlons-en »

Les principaux messages de la campagne sont :

- La dépression est une vraie maladie.
- La dépression peut toucher n'importe qui.
- La dépression a plusieurs visages.
- La dépression peut être traitée.
- Être à l'écoute peut déjà aider.

La diffusion des messages se fera à partir du 28 novembre 2017 et pendant toute l'année 2018. La campagne se compose d'un site internet [www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu) en langue française et allemande et de dépliants et d'affiches déclinant les principaux messages de la campagne, et cela, en cinq langues : en luxembourgeois, en français, en allemand, en anglais et en portugais. Les cinq visuels de la campagne ont été réalisés dans les ateliers artistiques de la Ligue.

Tout au long du mois de décembre les supports d'information seront distribués auprès des médecins, des cliniques, des écoles, des services sociaux et de tout autre lieu de rencontre. La campagne prévoit également un affichage de flyers à suspendre dans les bus et des cartes postales à envoyer aux personnes qui nous tiennent à cœur pour rappeler les petites choses qui peuvent aider à améliorer l'humeur.

En complément des supports d'information, un *roadshow* de sensibilisation sera proposé durant l'année 2018. Ce *roadshow*, animé par des professionnels de la santé mentale de la Ligue, dont l'objectif est d'être au plus près de la population, permettra des moments d'échange avec toute personne intéressée par la thématique ou inquiet par l'état de santé d'un proche.

Pour de plus amples renseignements sur la dépression, sa prévention et ses traitements, nous vous invitons à consulter le site internet de la campagne [www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu), ainsi que le portail santé [www.sante.lu](http://www.sante.lu).

*Communiqué par le ministère de la Santé et le Service Information et Prévention de la Ligue*

**Contacts :**

Ministère de la Santé

Monique Putz :

E-mail: [monique.putz@ms.etat.lu](mailto:monique.putz@ms.etat.lu)

Tél.: (+352) 247-85624

Service Information et Prévention de la Ligue

Elisabeth Seimetz :

E-mail: [e.seimetz@prevention.lu](mailto:e.seimetz@prevention.lu)

Tél.: (+352) 45 55 33