



Communiqué - Conférence de presse

« Angscht : Komm mir schwätzen driwwer »

Lancement de la campagne nationale de sensibilisation sur les troubles anxieux (11.04.2019)

Les troubles anxieux représentent la catégorie des troubles mentaux la plus répandue dans la population. Environ une personne sur cinq développe un trouble anxieux au cours de sa vie et une personne sur dix a connu un tel trouble au cours des douze derniers mois. Les personnes atteintes d'un trouble anxieux ont des difficultés à travailler ou à étudier et à accomplir les tâches quotidiennes. En outre, les troubles anxieux engendrent souvent des problèmes relationnels, des difficultés financières et une grande souffrance pour les personnes atteintes et leur entourage.

Prévenir et traiter les troubles anxieux pour lutter contre les suicides

La campagne « L'anxiété : parlons-en » s'inscrit dans le cadre du Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg (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 Grand-Duché. Selon les recherches, jusqu'à 90% des personnes qui se sont suicidées souffraient d'un ou de problèmes de santé mentale. Les troubles les plus souvent présents sont les troubles de l'humeur, dont font partie la dépression et les troubles anxieux. La première campagne nationale de sensibilisation autour de la maladie mentale fut centrée sur la dépression et a connu un énorme succès (www.prevention-depression.lu). La deuxième campagne aborde le sujet de l'anxiété et vise à informer et à sensibiliser le grand public sur les troubles anxieux.

« L'anxiété : parlons-en » : une campagne d'envergure nationale

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime qu'au niveau mondial, 260 millions de personnes souffrent de troubles anxieux. Le Luxembourg n'est pas épargné par la problématique et il est temps d'agir, sachant, que 50% des troubles anxieux commencent avant l'âge de 11 ans et 75% avant l'âge de 21 ans.

La campagne intitulée « L'anxiété : parlons-en », a plusieurs objectifs :

- 1) **Améliorer les connaissances** du grand public sur les troubles anxieux. Faire connaître les signes précurseurs, les symptômes, les traitements, et faciliter le dialogue des personnes concernées avec leur entourage et avec les professionnels de santé.
- 2) **Faire prendre conscience de la gravité des troubles anxieux.** Les troubles anxieux peuvent avoir des conséquences importantes sur la vie affective, familiale, professionnelle et sociale. Dans le pire des cas, les troubles anxieux peuvent conduire à des crises suicidaires.

- 3) **Réduire la stigmatisation** et la discrimination envers les personnes qui souffrent de maladies mentales et plus particulièrement de troubles anxieux. Les préjugés associent trop souvent les troubles anxieux à une faiblesse personnelle plutôt qu'à une vraie maladie. Cette façon de penser peut décourager une personne affectée 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.
- 4) **Renseigner sur les possibilités de prise en charge** au Luxembourg par une meilleure information du public afin de faciliter l'accès aux soins. Rappelons que les troubles anxieux peuvent être traités efficacement, le plus tôt est le mieux.

Les messages clés de la campagne « L'anxiété : parlons-en »

Les principaux messages de la campagne sont :

- **Les troubles anxieux sont de vraies maladies.**

L'anxiété est une réaction normale face à certaines situations, tout le monde en fait l'expérience. Quand l'anxiété affecte considérablement la vie d'une personne, on parle de trouble anxieux.

- **Les troubles anxieux peuvent toucher n'importe qui.**

Les troubles anxieux comptent parmi les maladies mentales les plus courantes. Environ une personne sur cinq développe un trouble anxieux au cours de sa vie, quel que soit son sexe, son âge ou son milieu social.

- **Les troubles anxieux peuvent être traités.**

Aujourd'hui, les troubles anxieux peuvent être traités efficacement par la psychothérapie et, si besoin, avec certains médicaments. Le plus tôt est le mieux.

Une approche participative : un concours photo pour les visuels de la campagne

Pour illustrer les brochures et les affiches de la campagne, un concours photo « Ta vision de l'anxiété » a été lancé fin 2018. ». Ce concours photo était une action préliminaire de la campagne. En invitant les participants à représenter la peur par le biais de photographies, ils ont été sensibilisés à la thématique et ont participé à l'élaboration de la campagne. Parmi plus de 300 photos reçues, le jury a sélectionné les trois photos lauréates qui ont été intégrées dans les supports de la campagne.

Outils d'information

La diffusion des messages se fera à partir du 11 avril 2019. La campagne se compose d'un site internet www.prevention-panique.lu en langue française et allemande. Le site reprend une partie du contenu du livre *J'ai peur* de Charles et Marie-Claire Pull-Erpelding des Éditions Saint-Paul. Les dépliants et les affiches déclinent les principaux messages de la campagne, et cela, en cinq langues : luxembourgeois, français, allemand, anglais et portugais. À partir du mois d'avril, les supports d'information seront distribués auprès des médecins, des établissements hospitaliers, des pharmacies, des écoles, des services sociaux et de tout autre lieu de rencontre.

Modules de conférences, d'ateliers et de formations

Des soirées conférences pour le grand public ainsi que des ateliers et des conférences pour d'autres groupes comme les écoles et les entreprises seront proposés. Une formation sur la prévalence, l'étiologie et le traitement des troubles anxieux est offerte pour tout professionnel du secteur social et médico-psychosocial souhaitant approfondir ses connaissances et compétences dans le travail avec des personnes souffrant de troubles anxieux.

Activités de sensibilisation

Roadshow : Un *roadshow* de sensibilisation sera proposé avec l'objectif d'être au plus près de la population. Animé par des professionnels de la santé mentale de la Ligue (Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale), ce *roadshow* permettra des moments d'échange avec toute personne intéressée par la thématique ou inquiet par l'état de santé d'un proche. Le roadshow aura lieu dans les grands magasins, aux foires et lors des événements de sensibilisation, comme les semaines de sensibilisation de la Ville de Luxembourg.

Exposition photo : En plus des trois photos gagnantes du concours utilisées pour les visuels de la campagne, 17 photos ont été sélectionnées pour faire partie d'une exposition itinérante. Les photos retenues témoignent d'une diversité créative et pédagogique dans la représentation de l'anxiété. Cette exposition est un outil puissant pour sensibiliser le grand public aux troubles anxieux. Les photos seront exposées pour la première fois dans la verrière de la Gare de Luxembourg du 23 avril au 21 mai. L'inauguration de l'exposition aura lieu le 25 avril à 11 heures. Des emplacements supplémentaires pour l'exposition sont prévus, par exemple dans des centres commerciaux, dans différentes communes du pays et dans des cinémas.

Théâtre invisible : De courts spectacles de *théâtre invisible* sont prévus pour sensibiliser le public en le mettant en contact avec des textes sur l'anxiété ou en simulant une situation d'anxiété dans un lieu public.

Soirées thématiques : Des soirées de projection de films et des soirées-lecture abordant la thématique de l'anxiété auront lieu au cours de l'année à venir.

Pour de plus amples renseignements sur les troubles anxieux et ses traitements, nous vous invitons à consulter le site internet de la campagne www.prevention-panique.lu, ainsi que le portail santé www.sante.lu.

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

Contacts :

Service Information et Prévention de la Ligue

Dr Elisabeth Seimetz :

E-mail: e.seimetz@prevention.lu

Tél.: (+352) 45 55 33

Ministère de la Santé

Monique Putz :

E-mail: monique.putz@ms.etat.lu

Tél.: (+352) 247-85624

