

Comment se construit la santé mentale ?

Les troubles anxieux constituent, après la dépression, la deuxième cause de maladie psychique dans les pays industrialisés. Une femme sur quatre et un homme sur sept en souffre au moins une fois dans sa vie, des chiffres qui sont en hausse. La thérapie comportementale et cognitive permet de bien traiter cette affection sur le long terme, mais en Suisse, on y recourt beaucoup trop rarement, en dépit d'une



importante densité de psychologues, comme le montre le dossier de cette édition.

Le premier problème, c'est que la Suisse ne compte que peu de thérapeutes comportementalistes.

L'autre problème, c'est la maladie en tant que telle : on en sait encore trop peu sur ses mécanismes et ses causes pour la prévenir. Ces dernières années, certaines découvertes ont été faites sur les comportements et les conditions qui favorisent la chronicisation des troubles anxieux. On a en revanche

accordé encore peu d'importance aux facteurs favorisant la santé et susceptibles d'avoir une action préventive. Par ailleurs, les études menées jusqu'ici ne sont que des instantanés qui ne permettent pas encore de dire si, par exemple, le déficit en neurotransmetteurs dans le cerveau est une cause ou une conséquence de cette affection. On ignore également si les troubles anxieux ont un rapport avec les dépressions et les dépendances. Souvent, en effet, les personnes souffrant de troubles anxieux sont aussi dépressives et toxicodépendantes (médicaments, alcool, drogues). Les études longitudinales qui accompagnent un groupe de personnes sur une longue période représentent l'instrument le plus approprié pour examiner ces questions.

Le Pôle de recherche national Sesam (Swiss etiological study of adjustment and mental health) aimerait y recourir pour étudier le bon développement psychique de l'être humain. La commission d'éthique des deux Bâles a donné cet été l'autorisation nécessaire à l'étude centrale qui sera menée à Bâle. Dès le mois d'octobre, des chercheurs demanderont à des femmes enceintes prises en charge à la maternité de l'Hôpital universitaire de Bâle leur accord pour qu'elles participent à Sesam avec leur famille. J'espère qu'elles seront aussi nombreuses que possible à s'enthousiasmer pour ce projet. Afin qu'à l'avenir moins de personnes souffrent d'angoisses et de troubles mentaux.

Erika Meili
Rédaction de *Horizons*

Andreas Gefe



Lorsque des peurs irrépissibles nous assaillent.

Renate Wernli



La science descend dans l'arène publique.

Denis Rouzaud



Les effets du réchauffement climatique sur les ressources en eau dans les Alpes.