

L'IMPORTANCE DU BIEN-ÊTRE POUR LA SANTÉ



Le projet « INFORMA em AÇÃO » (Information en action) a pour but de promouvoir l'accès des migrant.e.s au SNS - Service national de santé - et d'améliorer l'efficacité des conditions dans lesquelles il s'effectue. Cela consiste notamment à collecter et à systématiser des informations traduites et adaptées dans plusieurs langues, pour que des personnes de diverses origines puissent les comprendre. Ce projet a voulu intensifier la compréhension en différentes langues et selon diverses conceptions culturelles, entre les professionnel.le.s de santé et les personnes qui ont des parcours migratoires.

Il a comme partenaire formel l'ONG GAT (Grupo de Ativistas em Tratamentos) et comme partenaires informels, le Groupe des centres de santé de Lisbonne (ACeS Lisboa Central) et le GABIP Almirante Reis, bureau d'aide à ce quartier d'intervention prioritaire (géré par la mairie de Lisbonne, la Junta de Freguesia ou conseil du quartier d'Arroios et la Fondation Aga Khan). Les traductions ont été effectuées avec l'aide des partenaires et des différents groupes communautaires. Cette brochure est disponible dans les langues suivantes : anglais, bengali, français, mandarin, népali, portugais.



PROMOTEUR :



PARTENAIRES :



PROJET ÉLABORÉ PAR :



PROJET FINANCÉ PAR :



TRADUCTION ET MÉDIATION :

Manisha Jaiswal **Népal**
 Mehejabin Chowdhury Shejuthi **Bengali**
 Valérie de Mira Godinho **Français**
 Wu Yanli **Mandarin**

Rédigé et édité entre septembre 2018 et janvier 2020.

Design & Editing: acorlaranja

A. QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), le bien-être fait partie du concept de santé. L'OMS définit la santé « comme un état de bien-être physique, mental et social complet et non seulement comme l'absence de maladie ou d'infirmité ».

Le bien-être est un état de satisfaction, dans lequel la personne se sent bien physiquement et psychologiquement.

Les relations avec les membres de la famille, les ami.e.s et les collègues de travail, le rapport au travail, l'alimentation, le rythme de sommeil et les activités de loisirs influencent notre bien-être, et donc notre santé.

Certaines situations sont particulièrement difficiles et ont un impact important sur le bien-être, comme par exemple : le décès de quelqu'un qui est proche ; une grossesse et le post-partum ; le chômage ; un changement de pays où l'on doit se réadapter à une nouvelle culture, à une nouvelle langue, un nouvel emploi, de nouvelles relations ou interactions, et où il faut s'habituer à être loin de sa famille, ce qui provoque souvent un sentiment de solitude.

Ces défis peuvent provoquer différents types d'émotions, dont certaines causent un malaise ou sont désagréables, entraînant par exemple de l'inquiétude, de la tristesse, de la nervosité, de l'irritabilité ou un sentiment de culpabilité. Ceci peut aussi se traduire par un manque d'énergie, de la fatigue, des difficultés de concentration, une diminution ou absence de plaisir dans les activités quotidiennes, un changement de l'appétit et des problèmes de sommeil. On peut également avoir des sensations physiques, comme des maux de tête, des douleurs dans le cou, aux épaules ou dans le dos (à cause de la tension musculaire), un mal au ventre et une modification du transit intestinal, et même parfois l'impression de manquer d'air et une douleur à la poitrine.

Parfois, ces émotions et sensations peuvent provoquer une grande souffrance et interférer avec les activités quotidiennes.



B. COMMENT FAVORISER LE BIEN-ÊTRE ?

Certains soins quotidiens et certaines activités favorisent le bien-être et contribuent à la diminution et à la prévention de la souffrance et des sensations physiques désagréables, par exemple :



Une alimentation variée et équilibrée.



Dormir les heures nécessaires et, de préférence, avec le portable éteint ou en mode silencieux.



L'exercice physique, l'idéal étant au moins 2 heures et demie d'activité physique pendant la semaine.



Interagir avec ses proches et avec les gens auprès desquels on se sent bien et valorisé.e



Recommencer ou apprendre une nouvelle activité, par exemple, un nouveau sport ou une autre langue, ou alors à cuisiner, etc.



Pratiquer une activité agréable, qui peut être collective ou individuelle, comme la marche, la course, la natation, le yoga, la danse, l'écriture, le dessin, etc.



Éviter de consommer trop d'alcool et de café.



Éviter de consommer du tabac et des drogues.

C. EST-CE QUE C'EST IMPORTANT DE PARLER À QUELQU'UN DE CE QUE JE RESSENS ?

La honte, la peur, le déni et les sentiments de culpabilité peuvent empêcher les gens de chercher de l'aide quand ils en ont le plus besoin. Il peut être difficile de gérer ces émotions et ces sensations désagréables.

Inutile de souffrir en silence !



Cela fait du bien de parler à quelqu'un qui vous est proche et en qui vous avez confiance. Parler à un.e professionnel.le de santé peut aussi être important.

D EST-CE QUE C'EST IMPORTANT DE PARLER À UN.E PROFESSIONNEL.LE DE SANTÉ ?

Il est parfois difficile d'affronter certaines expériences et certains changements dans la vie ; cela peut donc faire beaucoup de bien de parler à un.e professionnel.le de santé.

Il est important de consulter un.e professionnel.le de santé si :

- vous vous sentez anormalement contrarié.e, anxieux.euse, agité.e, irritable ou de mauvaise humeur ;
- vous avez des problèmes de sommeil qui affectent votre bien-être au quotidien ;
- vous n'avez plus envie de rencontrer les gens que vous fréquentez habituellement, vous vous isolez, vous n'allez plus à l'école, à la faculté ou au travail ;
- vous vous sentez désespéré.e, désorienté.e ou inutile, et pensez parfois qu'il ne vaut plus la peine de vivre ;
- Vous prenez des drogues ou de l'alcool pour essayer d'oublier vos symptômes ou vos problèmes ;
- vous avez des soucis, de mauvaises sensations et pensées et il vous semble difficile d'en parler à quelqu'un, car vous pensez que les autres ne peuvent pas vous comprendre ou pourraient vous trouver bizarre ;
- vous pensez à vous faire du mal.



Pour parler à un.e professionnel.le de santé, vous pouvez vous rendre au centre de santé où vous êtes inscrit.e ou dans celui qui est le plus proche de votre domicile, pour consulter un.e médecin de famille. Vous pouvez vous faire accompagner d'un.e ami.e ou de quelqu'un en qui vous avez confiance et avec qui vous vous sentez à l'aise.

Renseignez-vous auprès de l'administration des services de santé, pour savoir si vous devez payer ces consultations. Au Portugal, la somme à payer peut varier en fonction des circonstances, par exemple, la situation d'immigration, la durée de séjour, un état de grossesse, etc.

Vous pouvez obtenir des renseignements, en langue portugaise, sur l'accès des immigré.e.s aux soins dans le Service national de santé (Serviço Nacional de Saúde - SNS) sur les sites suivants:

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt

Le.La médecin pourra vous indiquer des stratégies pour vous aider à gérer ce que vous ressentez. Le cas échéant, il ou elle vous prescrira des médicaments ou vous orientera vers d'autres professionnel.le.s, comme des psychologues, des psychiatres ou d'autres personnes travaillant dans le domaine social. Si vous avez des doutes ou si vous ne sentez pas d'amélioration avec le traitement proposé, parlez-en encore une fois à votre médecin.

Lorsque vous vous adressez à un.e professionnel.le, essayez de lui parler le plus franchement possible. Les professionnel.le.s de santé ont un code de déontologie qui prévoit le secret professionnel ; par conséquent, toutes les informations que vous partagez avec le service de santé sont confidentielles.

Si vous pensez que vous avez besoin d'un médicament pour vous aider, parlez-en à votre médecin. La décision concernant les médicaments à prendre et la durée du traitement en question doit être prise en accord avec un.e médecin. Les médicaments prescrits doivent être adaptés à votre cas.

E • L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La plupart des gens ressentent, parfois, de la tristesse et de la nervosité ou une sensation d'anxiété, surtout quand ils affrontent des situations difficiles. Normalement, ces sensations s'améliorent et disparaissent après quelques jours. Néanmoins, si cela persiste et si ces sentiments sont si intenses qu'ils perturbent votre vie quotidienne, notamment les relations avec les membres de la famille, les ami.e.s et les collègues de travail, il peut s'agir d'une situation de dépression ou d'anxiété.

Dans les cas d'anxiété et de dépression, vous pouvez avoir des difficultés pour vous concentrer, une augmentation ou une diminution de l'appétit, un sentiment de désespoir, un changement de rythme du sommeil comme de l'hypersomnolence ou de l'insomnie. Vous pouvez éventuellement ressentir une absence de plaisir dans les activités quotidiennes, de la culpabilité ou même avoir des pensées suicidaires. Vous pouvez également avoir des sensations physiques, comme des palpitations, de la diarrhée, des douleurs à plusieurs endroits (poitrine, tête, cou, épaules, ventre).

Dans ces cas-là, il est important de demander l'avis d'un.e professionnel.le de santé pour qu'un diagnostic soit établi et qu'un traitement soit défini, en collaboration avec vous.

F • QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE QUAND QUELQU'UN SOUFFRE ?

Bien souvent, des ami.e.s, des membres de la famille, des collègues ou des voisin.e.s souffrent psychologiquement et ont besoin d'aide, mais ils ne reconnaissent pas les symptômes ni ne cherchent de soutien, par honte, peur ou déni.

Parfois, la souffrance se manifeste par un changement graduel ou soudain du comportement à la maison ou dans les lieux publics, comme par exemple à l'école ou au travail.

Si vous remarquez que quelqu'un ne va pas bien, tentez de vous rapprocher de la personne en question et offrez-lui votre soutien, en montrant de l'empathie et de la disponibilité dans ces moments difficiles de la vie. La famille et les ami.e.s jouent un rôle très important dans ce processus. Surtout, ne minimisez pas son état en utilisant des phrases comme « ça va passer », « allez, sois courageux », « ne te laisse pas aller à la tristesse », et autres expressions semblables.



Tentez d'adopter l'attitude suivante :

- Écoutez et prêtez attention à ce que cette personne raconte, en lui montrant que vous l'écoutez et la comprenez, sans critiquer ni juger, en respectant la confidentialité et la vie privée ;
- Montrez de l'empathie, mettez-vous à la place de cette personne et essayez de comprendre ce qu'elle est en train de traverser, sans minimiser, et en évitant de dire « ce n'est rien, ça va passer ! » ;
- Accompagnez-la au centre de santé, le cas échéant ;
- Aidez-la à se renseigner sur ce qu'elle ressent et sur les services disponibles dans sa zone de résidence ;
- Soutenez-la et aidez-la à affronter la situation en question, sans lui mettre la pression et en respectant les limites ;
- Encouragez-la à adopter un style de vie sain, par exemple en restant active physiquement, en suivant un régime équilibré et en pratiquant des activités qui lui plaisent ;
- Gardez le contact, par le biais de messages, d'appels téléphoniques ou en l'invitant à prendre un café, car les personnes qui souffrent de dépression peuvent s'isoler et ne pas vouloir sortir de chez elles ;
- Soyez patient.e avec cette personne.

Si la personne pour qui vous vous inquiétez évoque la possibilité de se faire du mal ou de se suicider, contactez un.e médecin du Service national de santé ou appelez le 808 24 24 24 (ligne SNS24).



AUTRES RESSOURCES

Parfois, les communautés migrantes qui ne sont pas familiarisées avec les procédures administratives au Portugal peuvent s'adresser aux services ou aux associations d'aide aux migrant.e.s. Ces organisations proposent des orientations ou des informations, au sujet des services spécialisés et des réseaux de contact.

NUMÉROS UTILES :

Centre de contact du Service national de santé SNS24

Tél. 808 24 24 24 (prix d'un appel local)

Disponible tous les jours, 24 h/24, pour tout problème de santé.

Assistance téléphonique et en ligne (<https://www.sns24.gov.pt>).

Service d'urgence de psychiatrie à l'hôpital de São José

Tél. 218 841 000

Rua José António Serrano, 1150-199 Lisbonne

Pour les cas graves et qui ne peuvent pas attendre d'être examinés au centre de santé, ce service est disponible tous les jours, 24 h/24.

Service d'urgence de pédopsychiatrie à l'hôpital Dona Estefânia

Tél. 213 126 666

Rua Jacinta Marto, 1169-045 Lisbonne

www.sns.gov.pt | www.dgs.pt | www.acss.min-saude.pt | www.ers.pt