

SANTÉ MENTALE

Quand les Sénégalais boudent les psychologues

Le recours à un psychologue permet de faire face à plusieurs épreuves relatives aux difficultés de la vie. Malgré les avantages que présente la psychologie, bon nombre de Sénégalais sont encore réticents à l'idée de consulter les spécialistes de cette discipline.

Par El Hadji Ibrahima FAYE (Stagiaire)

La psychologie ! Voilà une discipline qui souffre de nombreux préjugés en Afrique. Le psychologue ou « psy » est, en effet, catalogué comme quelqu'un qui soigne les fous (malades mentaux). Le psychologue n'est donc pas le professionnel de référence, même si son apport peut être bénéfique dans certaines situations, comme le confirme Maria Sow, trouvée sur les deux voies du quartier de Niarry Tally.

Mine joviale et très taquine, cette femme de 29 ans a gardé de mauvais souvenirs de sa dépression mentale. « Durant mon séjour en Europe, j'ai failli devenir folle avec le confinement. La solitude et le dépaysement m'avaient fortement affectée. Je commençais à développer des signes de sociophobie. C'était très compliqué », lâche-t-elle. Assise sur un tabouret à l'intérieur d'une gargote, elle déclare que le recours à un psychologue lui a sauvé la vie. « J'ai commencé à me sentir mieux dès que j'ai consulté un spécialiste. Ses conseils et ses recommandations m'ont permis de retrouver mes esprits et de rester positive », confie-t-elle. Les thérapies peuvent, selon elle, être un moyen de remonter le moral et se remettre de quelques aléas de la vie. « Il y a certaines situations où seule l'intervention d'un psychologue peut être le moyen pour retrouver ses esprits », soutient-elle. À ses yeux, l'ignorance constitue le principal frein à la consultation d'un spécialiste en cas de besoin.

« Avec si peu de visibilité, la méconnaissance continue à entourer cette discipline. Les nombreux préjugés ont fait en sorte que la population n'en voit pas l'utilité », déclare Maria. Elle poursuit : « Beaucoup souffrent de dépression et n'arrivent pas à en parler ». Un peu plus loin, sur une ruelle de Ouagou Niayes, un autre son de cloche qui n'entre pas en divergence avec la tirade de Mariama. Il est émis par Iba seck. Ce jeune homme, âgé d'une trentaine d'années, discute tranquillement avec ses amis dans une bonne ambiance.

Consulter un spécialiste

La fraîcheur matinale fouette les visages décontractés. En chemise blanche, le pantalon déchiré au genou, il considère que le non-recours à un psychologue par une grande partie de la population sénégalaise peut s'expliquer par l'ignorance. « Les gens sont analphabètes et ne connaissent même pas à quoi sert la psychologie », soutient-il. Il souligne que le recours à un psychothérapeute peut-être immédiatement interprété négativement par des compatriotes. « Nous sommes dans une société où consulter un spécialiste en cas de problèmes mentaux peut être vue comme un signe de dépression, de faiblesse ou même de folie par certains membres de la société », justifie-t-il sans tiquer. En face de lui, Fadel Diop est du même avis. Assis sur le trottoir, il affirme que les Sénégalais ont une perception



Peu de Sénégalais consultent les psychologues, malgré les avantages que présente cette discipline.

négative de tout ce qui est relatif à la psychologie et à la psychiatrie. « Notre société a ses réalités. Au-delà de la réticence de recourir à un spécialiste, nous avons la perception qu'un psychologue rend plus fou avec ses méthodes thérapeutiques pour traiter ses patients », explique notre interlocuteur.

La famille comme bouclier

Visage souriant, taille moyenne et casquette sur la tête, il affirme que la psychologie peut être un moyen de régler plusieurs fléaux qui gangrènent la société actuellement. « Le recours à un psychothérapeute peut régler plusieurs problèmes qui secouent actuellement la société comme les relations de couple, de famille et leur bien-être », énumère-t-il. Selon lui, beaucoup ignorent que le psychologue ne soigne pas que les personnes souffrant de maladies mentales ou de dépression. « La psychologie peut contribuer à la résolution des conflits et à une meilleure gestion d'autres aspects connexes comme l'émotion, le traumatisme et le stress », affirme-t-il. Toutefois, il

soutient que la psychologie est européenne et ses principes et outils ne s'appliquent pas totalement aux réalités culturelles africaines.

Vie en communauté

« En Afrique, la vie en communauté permet de mieux gérer nos problèmes avec l'appui des proches contrairement aux Occidentaux », souligne-t-il.

Rencontré à Hlm 1, clé à la main, body fleurette, Soda Lam estime que la santé mentale est un sujet peu abordé au sein des foyers sénégalais. « La dépression est vue comme une maladie des blancs et nous voyons la psychologie comme propre à la société occidentale », dit-elle, sourire

aux lèvres. Teint clair, forte poitrine, traits déridés et perruque péroxidée, la vingtaine, elle souligne qu'à force de regarder les films étrangers, la plupart des membres de la société a la certitude que le psychologue ne peut résoudre que les problèmes des occidentaux. « Dans plusieurs séries étrangères, les individus souffrant de dépression ou de traumatisme sont souvent soignés par les psychologues », soutient-elle. Cette perception est à l'origine de la réticence de certains. « Les gens n'ont pas l'habitude de se dévoiler facilement ou d'exposer leurs problèmes à un inconnu. Ils préfèrent se confier aux membres de leurs familles ou à leurs amis pour se remettre d'une situation difficile », estime Fatou Diagne. Selon elle, l'entourage joue un rôle de support en cas de coups durs ou d'épreuves difficiles. « Nos proches agissent en première ligne pour la santé mentale individuelle. Ils sont là pour écouter, conseiller et soutenir », souligne-t-elle. Néanmoins, elle soutient que le recours à un marabout reste la pratique la plus répandue. « Nous sommes dans une société où les guérisseurs traditionnels sont perçus comme des omnipotents, même dans les domaines qu'ils ne maîtrisent pas », se désolait-elle.

HÉLÈNE BAZIN, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

«Des patients font recours au psychologue après avoir tout essayé»

Psychologue clinicienne et psychothérapeute à Dakar, Hélène Bazin explique que le non-recours à un psychologue peut être expliqué par l'éducation inculquée dès l'enfance. « On apprend dès qu'on vient au monde à partir des modèles que sont nos parents — ou les personnes qui nous élèvent et nous entourent — et l'on se fait de modèle en grande partie sur cette base, à partir de la manière de se comporter et de voir les choses des adultes de référence », a-t-elle déclaré. Selon Madame Bazin, lorsque les enfants n'apprennent pas à exprimer leurs émotions et leurs peines, cela crée des blocages et des souffrances qui ressurgissent à l'âge adulte. Pour elle, des Sénégalais font souvent recours au psychologue, après avoir tout essayé. « Ce sont essentiellement des femmes qui viennent se faire consulter, parfois après avoir eu recours à d'autres approches plus traditionnelles », affirme Mme Bazin. Selon elle, l'atout d'un psychologue reste le sens de l'écoute, la bienveillance et la confidentialité pour trouver des clés permettant d'aider la personne, en étant dans le non-jugement. Ce qui contredit, d'après la psychologue, les rumeurs avancées sur la discipline comme étant propre aux Occidentaux. « Toute personne en souffrance sur le plan



psychologique peut avoir besoin d'une aide ponctuelle dans ce domaine et se tourner vers un professionnel de la santé mentale, les psychiatres et les psychologues travaillant souvent en parallèle pour aider les patients », avance Mme Bazin. Elle a souligné que la santé mentale reste un parent pauvre de la santé au Sénégal. « Avec les urgences médicales à traiter, la santé physique est privilégiée par rapport à la santé mentale », ajoute-t-elle. Pour Mme Bazin, les personnes peuvent être en bonne santé physique et aller très mal mentalement. « Idéalement, il faudrait se saisir des deux dimensions de la santé, au même niveau de préoccupation », souligne-t-elle.

El. H. I. FAYE (Stagiaire)

Les marabouts en vogue

Un rapport de mars 2019 de la division santé mentale du Ministère de Santé et de l'Action sociale souligne « l'insuffisance des ressources humaines, de personnels qualifiés dans la prise en charge psychiatrique, de budget alloué à la santé mentale et l'indisponibilité des psychotropes ».

Trouvé sur le jardin des Hlm 1, Mamadou Dieng est lui plus « sceptique ». Cet homme d'une trentaine d'années préfère relativiser quant à la nécessité de consulter un psychologue. « À quoi bon se confier à quelqu'un qui ne fait qu'augmenter vos soucis », s'exclame-t-il, après une

kyrielle de griefs. Teint noir foncé, les yeux marrons et les rastas en bataille, il affirme que la société africaine en général a ses croyances. « L'Afrique a ses réalités qui sont différentes de celles des Occidentaux », déclare-t-il. « Nous avons nos propres coutumes et mythes. Le recours à un marabout pour la résolution de nos problèmes personnels est fortement influencé par les pratiques dans notre milieu d'origine et qui ont contribué à notre éducation », soutient-il. Ses propos ne souffrent d'aucune ambivalence comme d'ailleurs ceux de Pape Demba, particulièrement narquois. « La psycholo-

gie, c'est pour les blancs, ils craquent pour tout et pour rien, ils sont trop faibles. Nos guérisseurs traditionnels sont nos psychologues », estime-t-il. En uniforme blanc, les bottes entachées de boue, la quarantaine révolue, il souligne que certains problèmes sont plus complexes pour nécessiter l'intervention d'un psychothérapeute. « Il y a des situations assimilées à l'influence des "rab" (génies maléfiques) dont seule l'intervention d'un marabout peut-être la solution », affirme-t-il. Pour traiter ces maladies mentales, ces guérisseurs font souvent recours à des sacrifices.

El. H. I. FAYE (Stagiaire)

L'Ue interdit des sirops pour la toux potentiellement dangereux

AFP - Les sirops pour la toux contenant de la pholcodine vont être interdits dans l'Union européenne, car ils peuvent provoquer une réaction allergique très dangereuse en cas d'anesthésie générale, a annoncé, vendredi, l'Agence européenne des médicaments (Ema). Ces sirops, destinés à traiter la toux sèche aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, peuvent être dangereux, même s'ils ont été consommés longtemps avant l'anesthésie. « L'usage de la pholcodine dans les 12 mois précédents peut provoquer, au moment de l'anesthésie générale, une réaction anaphylactique », une « réaction allergique soudaine, sévère et pouvant provoquer la mort », a précisé l'Ema dans un communiqué annonçant sa décision, qui sera ap-

pliquée dès son approbation administrative. Ces médicaments, utilisés depuis les années 1950, étaient encore récemment vendus en Belgique, en Croatie, en France, en Irlande, en Lituanie, au Luxembourg et en Slovaquie, notamment sous les marques Dimetane, Biocalyptol et Broncalene. Les autorités sanitaires françaises avaient, toutefois, indiqué, dès septembre, que l'autorisation de mise sur le marché de ces sirops avait été retirée, et que ceux déjà en place dans les pharmacies ou centres de santé seraient retirés de la circulation. En avril 2020, au plus fort de l'épidémie de Covid, dont la toux sèche était l'un des principaux symptômes, elles avaient également recommandé de ne pas utiliser ce type de sirops.