



« Mon obstination
désespérée a fini
par payer. »

Ganga, 17 ans, Népal

regards sur le monde

La revue de CBM Mission chrétienne pour les aveugles

cbm 

n° 4 • 2025

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand on nous demande comment nous allons, nous avons tendance à répondre que tout va bien. Tout au plus mentionnons-nous un souci du quotidien, comme un refroidissement ou une mauvaise nuit. Mais à qui confions-nous ce que nous ressentons réellement? Il serait bon d'avoir un interlocuteur de confiance. Surtout lorsque l'on aimerait parler de ses soucis, de ses peurs profondes ou même d'une maladie psychique.

Une personne sur quatre souffre d'une maladie psychique au cours de sa vie. Pourtant, les peurs, les pressions ou la dépression sont souvent invisibles. En parler, c'est risquer de se heurter à des préjugés, à des formules bien intentionnées mais creuses ou à un silence pesant. Vaut-il donc mieux se taire?

Alors que l'on constate depuis 30 ans une baisse du taux de suicide en Suisse, celui du Népal augmente depuis des années. En matière de maladies psychiques, le silence n'est pas d'or. Il est important de prendre en charge les personnes en souffrance avant qu'elles n'entrent dans une spirale descendante. C'est pourquoi les partenaires de CBM forment le personnel soignant et enseignant, les jeunes et leurs familles au thème des maladies psychiques. Ainsi, ces maladies sont de moins en moins refoulées, mais repérées à temps.

Les personnes concernées bénéficient d'un accompagnement et d'un encadrement psychosociaux. Cela leur épargne souvent une longue souffrance, ainsi qu'à leurs proches. Si nous pouvons apporter ce précieux soutien, c'est uniquement grâce à des donatrices et donateurs comme vous. Vous offrez de l'espoir et une nouvelle vitalité.

Je vous remercie du fond du cœur. Bien à vous,



Anja Ebnöther
Directrice



Editrice
CBM Suisse, Schützenstr. 7, 8800 Thalwil
044 275 21 88, info@cbmswiss.ch, www.cbmswiss.ch

regards sur le monde paraît 5x par année.
L'abonnement annuel coûte 5 francs.

Compte pour les dons
CH41 0900 0000 8030 3030 1

Rédaction Stefan Leu, Hildburg Heth-Börner, Michael Schlickerieder, Barbara Studer
Traduction Versions Originales
Layout Marcel Hollenstein

Impression Fairdruck AG, Sirnach; Papier: 100% Recycling



Nous accordons une grande importance à la protection de vos données.
Pour en savoir plus, c'est par ici : cbmswiss.ch/protection-des-donnees

Courrier sur-mesure : nous adaptons volontiers la fréquence de nos envois en fonction de vos souhaits.



Ganga apprend des techniques de respiration et d'autres méthodes afin de mieux gérer ses troubles psychiques.

© CBM/Anjali



Ganga retrouve goût à la vie après une crise

Ganga avait deux ans lorsque sa mère a mis fin à ses jours. Elle a grandi chez des proches qui l'ont négligée. C'est bien des années plus tard qu'elle a appris le suicide de sa mère. Ganga est alors entrée dans une spirale dépressive. Jusqu'à ce que Krishnamaya Thapa, du partenaire de projet de CBM Koshish, la prenne en charge.

La jeune fille, aujourd'hui âgée de 17 ans, a eu une enfance difficile, croit savoir sa conseillère psychosociale: «Ganga a été négligée, elle a reçu peu d'attention et uniquement le strict nécessaire en nourriture et en vêtements. Dès son plus jeune âge, elle a traversé beaucoup d'épreuves.

Personne n'a cherché à la comprendre.» La jeune fille a été complètement déboussolée lorsqu'une personne de son entourage familial lui a raconté le suicide de sa mère. «Tout a commencé il y a trois ans», relate Ganga. «J'étais sans cesse déprimée et irritée, plus rien ne m'intéressait. Je faisais toujours plus de malaises, parfois deux à trois fois par jour.»

«Ganga a reçu très peu d'attention.»

La souffrance de Ganga s'est accrue lorsqu'elle a échoué à son examen de fin de 9^e classe. «J'avais sans cesse des maux



Le directeur de l'école, Rishi Ram, a toujours soutenu Ganga durant ses années de souffrance.

de tête. Je n'arrêtais pas de ruminer et je ne trouvais plus le sommeil. Je ne pouvais plus me concentrer et j'ai complètement perdu l'appétit.»

À l'école, Ganga a reçu de l'attention. Le personnel enseignant et ses camarades de classe ont toujours été à ses côtés. «C'est surtout en 9^e classe que Ganga a été durement éprouvée», se souvient le directeur de l'établissement, Rishi Ram. «Elle faisait régulièrement des malaises en classe. Nous la conduisions alors dans une salle à part, afin qu'elle puisse se calmer. Au bout d'une demi-heure à une heure, elle reprenait les cours.»

Nous n'avons eu aucune explication médicale claire concernant ses douleurs physiques, rapporte sa conseillère Krishnamaya Thapa. Ses symptômes comme les maux de tête, les malaises et la perte d'ap-

pétit étaient bien réels; ils étaient l'expression de sa profonde crise intérieure.

De tels symptômes peuvent apparaître lorsque les problèmes psychiques déstabilisent le système nerveux.

«Je faisais toujours plus de malaises, parfois deux à trois fois par jour.»

Les maladies psychiques sont plus fréquentes chez les personnes ayant vécu des expériences traumatisantes ou souffrant de stress chronique, et qui n'ont personne à qui confier leur détresse. La pauvreté et les inégalités comptent elles aussi parmi les principales causes des troubles psychiques. «Quand Ganga a grandi, certaines personnes lui ont parlé du suicide de sa mère. Cela a pu déclencher sa crise», explique Krishnamaya Thapa.

À la maison, la pression était énorme. Les oncles de Ganga la priaient sans cesse de quitter l'école. Ils lui adressaient constamment des reproches: pourquoi son père et ses frères, restés en Inde, se donnaient-ils tant de peine pour lui payer une formation, alors qu'elle n'aidait pas à la maison et échouait à l'école? «Cela m'a blessée», avoue Ganga. «Mais je n'ai jamais arrêté l'école.»

Une obstination désespérée qui a fini par payer. Le partenaire de CBM Koshish, dont l'équipe est spécialisée dans la santé psychique, s'est rendu dans l'école de Ganga. Koshish propose des consultations individuelles et de groupe aux jeunes atteints de problèmes psychiques.

Ganga a trouvé pour la première fois une confidente en la conseillère Krishnamaya Thapa. C'est elle qui lui a enseigné des techniques de respiration et de relaxation, ainsi que d'autres stratégies pour gérer

La santé psychique

Dans les régions pauvres, les personnes atteintes d'une maladie psychique ou en situation de handicap psychosocial font souvent l'objet de préjugés; elles sont exclues et privées d'autonomie. L'accompagnement psychologique et psychiatrique fait défaut. Les groupes d'entraide sont peu nombreux et très peu de personnes concernées mènent une vie autonome et font figure de modèles.

CBM Suisse contribue à la santé psychique en Bolivie, au Burkina Faso, au Zimbabwe, à Madagascar, au Laos ou au Népal. Elle soutient et encourage les personnes concernées, forme le personnel de santé et sensibilise les écoles, les familles et les communautés villageoises.



Ganga envisage l'avenir avec confiance.

ses émotions: «Il m'arrive encore de pleurer quand mes oncles me disputent. Mais désormais, j'utilise ces techniques. Elles m'aident à sortir rapidement d'une crise.»

Aujourd'hui, Ganga va régulièrement en cours et se sent beaucoup mieux. Elle souhaite terminer ses études secondaires et suivre une formation d'esthéticienne. Elle a retrouvé l'appétit et le sommeil, et se sent aussi plus détendue: «Avant, je ne pouvais même pas parler à mes camarades de classe, et je me faisais beaucoup de souci. Aujourd'hui, je parle à tout le monde sans complexe et avec assurance.»



Plus d'informations:
cbmswiss.ch/sante-psylique

Surmonter la stigmatisation et l'exclusion

Les personnes atteintes de maladies psychiques et de handicaps psychosociaux sont les premières à être exclues de la formation, du monde professionnel et de la vie en communauté. CBM s'engage de manière ciblée pour ces personnes et leurs droits. Entretien avec Ben Adams, responsable de la santé psychique au sein de la Fédération CBM.

Quels problèmes psychiques rencontre-t-on dans les régions défavorisées ?

Les maladies comme la dépression, les troubles anxieux ou la psychose sont présentes partout dans le monde. Cependant, dans les régions pauvres, on constate chaque jour que l'insécurité en matière de nourriture et de logement, mais aussi la violence et l'exclusion sociale, sont les principales causes de maladies psychiques comme la dépression ou les troubles anxieux. En outre, les préjugés ont la vie dure et les services de santé psychique font souvent défaut. Ainsi, certains troubles psychiques ne sont pas reconnus. C'est pourquoi CBM intervient selon le diagnostic et d'une façon culturellement appropriée.

Depuis 30 ans, le taux de suicide décroît en Suisse mais augmente au Népal. Pourquoi ?

En Suisse, les investissements dans la prise en charge des soins psychiques, la sensibilisation et l'aide en cas de crise ont porté leurs fruits. La situation au Népal est marquée par le manque d'investissement, la pauvreté, la migration de main d'œuvre et la stigmatisation. En outre, les jeunes femmes sont confrontées à une discrimination liée à leur sexe, aux mariages précoces, à des opportunités de formation et professionnelles limitées, ainsi qu'à la violence.



Ben Adams

Quel rôle joue la religion, en particulier la foi chrétienne ?

C'est une source puissante d'espoir et de sens. La prière et la confiance en Dieu procurent force et réconfort. Les églises peuvent favoriser l'acceptation et encourager à faire appel à une aide adaptée.

Quelle aide concrète CBM apporte-t-elle ?

Nous favorisons les groupes d'entraide et encourageons les personnes concernées à faire valoir leurs droits. Avec l'aide des gouvernements et des organisations, nous développons des services de proximité pour tous et formons le personnel de santé. Nous aidons les communautés à comprendre et à intégrer les personnes en situation de handicap psychosocial.

Quels objectifs CBM a-t-elle déjà atteints au Népal ?

Nous avons créé un accès aux soins psychiques au niveau local et mis en place des programmes pour la prévention du suicide. Nous avons aussi aidé les écoles à créer un environnement bienveillant.

Quelles autres ambitions CBM poursuit-elle en matière de santé psychique ?

Nous souhaitons étendre nos programmes de proximité et renforcer les organisations locales. Notre ambition est d'assurer un soutien psychologique ou psychiatrique partout et à tout le monde, ainsi que de mettre fin aux stigmatisations, afin que chacun puisse participer sans restriction à la vie en communauté.

Lire l'interview complète:

👉 cbmswiss.ch/benadams-fr

Tillotts Pharma soutient l'aide au Laos

Thomas A. Tóth von Kiskér, directeur de Tillotts Pharma, s'est rendu dans deux cliniques ophtalmologiques soutenues par CBM Suisse au Laos. Il a également opéré des patientes et patients à domicile. « Les rencontres ont été incroyablement touchantes », se remémore-t-il. Il confie désormais mieux comprendre les personnes en situation de handicap qui n'ont qu'un accès limité aux services de santé.

L'entreprise pharmaceutique spécialisée en gastroentérologie soutient depuis 15 ans le travail de CBM, au Népal les cinq premières années, puis au Laos.



L'interview :
cbmswiss.ch/tillotts-fr

Du piano pour CBM

Depuis des années, Silvia Harnisch donne des concerts au profit de CBM. « Je me sens étroitement liée à CBM car elle prend soin des personnes aveugles et malvoyantes dans les pays les plus pauvres », confie la pianiste originaire de Stettlen (BE).

Actuellement, elle aborde le Cantique des Créatures de François d'Assise, qu'il écrivit peu avant sa mort, alors qu'il était très malade et quasiment aveugle. Silvia Harnisch met notamment en musique les œuvres de Bach, Chopin, Debussy et Rameau. L'entrée est gratuite et les dons sont entièrement reversés à CBM.



Dates de concerts :
cbmswiss.ch/SilviaHarnisch



© CBM

« Je suis fier que Tillotts contribue au travail transformateur de CBM. »

La DDC réitère son « oui » à l'inclusion

Lors du Global Disability Summit, le sommet sur les droits des personnes en situation de handicap organisé en avril dernier, la Suisse s'est engagée à renouveler sa feuille de route en faveur de l'inclusion pour la Direction du développement et de la coopération (DDC).

Depuis, CBM Suisse et ses partenaires du Swiss Disability and Development Consortium – Handicap International, FAIRMED et International Disability Alliance – ont présenté un catalogue de recommandations actualisé. Celui-ci liste les mesures grâce auxquelles la DDC pourra mettre en place une collaboration au développement inclusive.



Vers le blog :
cbmswiss.ch/advocacy-fr

