



## Un pôle de compétence dédié à la santé mentale

**Le sujet reste encore parfois tabou, mais la santé mentale fait partie intégrante d'une vie en bonne santé. Le Pôle santé mentale du Réseau de l'Arc rassemble tous les spécialistes du domaine sur différents sites, notamment à Moutier et à Bienne, pour prendre en charge les patients de la région de manière globale. Stress, burn-out, dépression ou encore addictions, découvrez les coulisses de ce service.**

Un grand réseau de soins psychiques pour tous les âges. Voilà comment pourrait être résumé le Pôle santé mentale du Réseau de l'Arc. Avec presque 60 médecins spécialisés, épaulés par des psychologues, des infirmiers ou encore des ergothérapeutes, ce pôle propose une prise en charge globale et multidimensionnelle des patients dans l'Arc jurassien. Cette offre couvre un large spectre de besoins, qu'il s'agisse d'une hospitalisation classique, en hôpital de jour, ou encore d'une participation aux groupes thérapeutiques, comme ceux disponibles à Bienne ou Valbirse, qui favorisent l'échange.

### DES CAUSES MULTIPLES ET UNE OFFRE PERSONNALISÉE

Que l'on prenne la décision de consulter de soi-même ou sur recommandation de son médecin traitant, la priorité est donnée à

une approche personnalisée. Cette individualisation est essentielle, que l'on accompagne une personne en situation de burn-out, une souffrance liée à des addictions, ou encore des défis spécifiques propres aux populations migrantes.

Depuis cet été, une consultation dédiée aux enfants et adolescents est aussi disponible à Moutier. Elle répond à un besoin croissant de prise en charge, face aux enjeux psychologiques complexes auxquels sont confrontés les jeunes, que ce soit à l'école, dans leur vie sociale ou au sein de leur famille.

Autre point fort du Pôle santé mentale: le service psychologique. Les psychologues-psychothérapeutes soutiennent les patients à entreprendre une évolution personnelle pouvant permettre la convalescence. En effet, un traitement symptomatique est parfois insuffisant, le maintien de la santé psychique allant souvent de pair avec une modification plus fondamentale de certaines habitudes ou comportements. Cette approche permet également d'inclure les familles, véritables alliés dans le parcours de soins. Les proches jouent en effet un rôle crucial, que ce soit pour détecter des signes avant-coureurs d'épuisement, de dépression ou encore pour accompagner une personne souffrant de troubles de la mémoire.

### BURN-OUT ET ADDICTIONS: DEUX EXEMPLES PARLANTS

Parmi les troubles les plus courants, le burn-out constitue un défi majeur. Lié à des facteurs multiples, notamment dans la sphère

professionnelle, ce syndrome reste complexe à diagnostiquer et à traiter. Le stress chronique qui s'installe est fréquemment suivi de crispations, de troubles musculosquelettiques et d'une augmentation de la pression artérielle. Les troubles du sommeil ainsi que l'épuisement en sont couramment les premiers signes visibles.

La question se pose: peut-on se soigner soi-même? Bien que la volonté personnelle soit importante, la présence de professionnels est souvent nécessaire. C'est aussi le cas lors de problèmes d'addictions, qui soulignent également cette nécessité de prise en charge spécialisée. Ces problèmes affectent non seulement la personne concernée mais aussi son entourage. La perte d'autonomie, le repli sur soi ou encore l'impact sur les relations personnelles sont autant de signaux d'alarme. Les proches peuvent à ce moment-là jouer un rôle essentiel pour encourager la consultation et soutenir la prise en charge.



RÉSEAU  
DE L'ARC

[www.reseaudelarc.net](http://www.reseaudelarc.net)