

Un tournesol symbole d'inclusion et d'espoir

Créée en 2015, la Journée mondiale des troubles bipolaires est marquée chaque 30 mars, en hommage à Vincent Van Gogh (né à cette date en 1853). Handicap invisible et source de tabous dans la société et le monde du travail, cette pathologie est pourtant aujourd'hui compatible avec une vie professionnelle et privée équilibrée.



Le réseau international Hidden Disabilities Sunflower est représenté à Maurice par The Inclusion Station et porté par Nadjah Abbasakoor

Quel est le point commun entre Vincent Van Gogh et Virginia Woolf? Ces deux artistes ont été confrontés aux affres de la bipolarité à une époque, où les traitements n'existaient pas et tous deux ont connu une fin tragique.

Qu'en est-il en 2025 ? Selon le Vidal*, référence française en matière médicale, *"Les troubles bipolaires, anciennement appelés psychose maniaco-dépressive, sont caractérisés par des variations de l'humeur disproportionnées dans leur durée et leur intensité. (...) Quand le traitement de fond par les régulateurs de l'humeur est efficace, l'intensité et la fréquence des cycles maniaco-dépressifs diminuent de manière significative, ce qui permet à la personne de retrouver une vie normale. Après plusieurs mois de traitement, les cycles peuvent s'espacer jusqu'à disparaître complètement. Pour cette raison, toutes les personnes souffrant de troubles bipolaires devraient être traitées."*

Ainsi, une médication efficace existe aujourd'hui, en complément d'un suivi psychologique (en cas de besoin), permettant aux personnes bipolaires de mener de front leur vie familiale et professionnelle. Toutes ne mèneront pas forcément une carrière d'artiste, même si de nombreux grands



talents, comme le prouve Pascal Lagesse, vivent avec cette condition médicale et en font témoignage publiquement dans la presse, avec courage.

Les pathologies liées à la santé mentale restent malheureusement taboues et peuvent être associées à des perceptions fausses de la part du grand public ou des employeurs, ce qui décourage les patients bipolaires de sortir de l'ombre et les met ainsi à l'écart des services et des associations qui pourraient être sources de support.

A Small Step Matters, au-delà de supporter en ligne des campagnes de levées de fonds pour de grandes causes mauriciennes et des projets à but non lucratif, nous défendons le Droit à la Santé et nous souhaitons apporter notre contribution en vue d'une Ile Maurice plus inclusive. Nous avons donc choisi d'adhérer au réseau international Hidden Disabilities Sunflower, représenté à Maurice par The Inclusion Station et porté par Nadjah Abbasakoor.

À travers le monde, de plus en plus d'entreprises (comme Mauritius Telecom), d'associations (comme TI-Diams), de compagnies aériennes et d'aéroports choisissent de devenir membres du réseau afin de bénéficier de formations et ainsi d'apporter leur support concret, mais discret à leurs salariés, clients, bénéficiaires, voyageurs... vivant avec un handicap invisible. Et la classification des pathologies est très large. Au-delà, des personnes neurodivergentes, des patients vivant avec le diabète



MARIE-LAURE ZISS-PHOKEEER
Manager Small Step Matters

ou encore des femmes vivant avec l'endométriose peuvent choisir de porter le cordon arborant un tournesol.

Symbole de force, de résilience et d'espoir, le flamboyant tournesol vient rappeler à tous que dans des environnements sources de challenges et de stress (lieux et transports publics, milieux professionnels...), les personnes en situation de handicap même invisible méritent d'être soutenues, en cas de besoin, avec tact. Sans donc nécessairement poser des questions indiscrettes sur leur condition de santé, mais simplement en leur apportant écoute, bienveillance et respect.

Ti pa, Ti pa ansam vers une société plus inclusive !

- www.Smallstepmatters.org et sur Facebook
- Hidden Disabilities Sunflower Mauritius sur Facebook et sur le 55057189
- *<https://www.vidal.fr/maladies/psychisme/trouble-bipolaire.html>

