

n° 13

Pour UN MONDE PLUS **HUMAIN**

LA REVUE DE UP FOR HUMANNESS

**Santé mentale,
comment allons-
nous ?**

 UNITED
PERSONS
FOR
HUMANNESS

SOMMAIRE

3 L'éditorial

Par Amaury Perrachon

POLITIQUE ET SOCIÉTÉ

4 La santé mentale, une attitude à l'égard de la contingence des relations sociales

par Alain Ehrenberg, sociologue

9 Panorama et préjugés, levons les tabous

par Jean-Philippe Cavroy, délégué général de la Fédération Santé Mentale France

ÉDUCATION ET ACTION SOCIALE

12 Accompagner et soutenir l'entourage

par Marie-Jeanne Richard, présidente de l'UNAFAM

15 Le patient expert en addictologie : une ressource pour la précarité ?

par Ariane Pommery, patiente experte en addictologie et Micheline Claudon, psychologue clinicienne-addictologue

SANTÉ ET SOIN

18 Les Interventions non-médicamenteuses

par Grégory Ninot, président de la société savante *Non-Pharmacological Intervention Society* (NPIS)

22 Huit ans d'errance

par Florian Dosne, vivant avec un trouble psychique

24 La dépression chez les personnes âgées, une réalité encore souvent occultée

par Rosa Caron, psychanalyste, maître de conférences en psychopathologie, membre du comité scientifique de UP for Humanness

ÉCONOMIE ET ENTREPRISE

27 Burn-out : un regard à 360 °

par Adrien Chignard, psychologue et fondateur du cabinet Sens & Cohérence

REGARD INTERNATIONAL

30 Parcours en santé mentale : des ombres éclatantes à la lumière

par Luc Vigneault, conférencier, formateur en santé mentale

UN MONDE PLUS HUMAIN

34 Mais où sont les âmes fortes d'antan ?

par Éric Fiat, philosophe

36 Propositions pratiques pour la société de demain

par Diane d'Audiffret, déléguée générale de UP for Humanness

ÉQUIPE DE LA REVUE

RÉDACTEUR EN CHEF | Amaury Perrachon

COMITÉ DE RÉDACTION | Diane d'Audiffret, Yves Berthelot, Rosa Caron, Jean-Philippe Cavroy, Éric Fiat, Bertrand Galichon, Jean-François Morin, et Dominique Stoppa-Lyonnet

CONCEPTION GRAPHIQUE | Thibaut Despierres

SOUTIEN | Sterimed et Orfim

ÉDITEUR | Le Manuscrit - Storylab

PROPRIÉTAIRE

UNITED PERSONS FOR HUMANNESS | upforhu.org
47 av. Edouard Vaillant 92100 Boulogne-Billancourt | Prix de vente : 13 €
Publication trimestrielle - Revue de Recherche-action
N°13 - Septembre 2024 | EAN 9782304056310

OBJET DE LA REVUE

Élaborés au gré de l'actualité, les dossiers de la revue Pour un monde plus humain offrent un aperçu concret des fruits de notre méthode : réunir des chercheurs, des acteurs de terrain et les bénéficiaires d'un enjeu pour leur donner l'occasion de confronter leurs points de vue sur un sujet de société.

Avec eux, nous rédigeons des propositions pratiques et les adressons plus spécifiquement aux acteurs concernés, aux élus et aux décideurs pour qu'ils œuvrent à la construction d'une société plus juste et plus solidaire, et ce dès demain.

PANORAMAS ET PRÉJUGÉS, LEVONS LES TABOUS

Espérer, c'est le mot qu'a choisi Jean-Philippe Cavroy pour aborder le sujet de la santé mentale. Loin de minimiser l'ampleur de l'évolution des maladies mentales et des enjeux sociaux et financiers qui l'accompagnent, il affirme qu'il existe plusieurs manières d'agir efficacement contre la progression de ces troubles psychiques dans notre société. De nombreuses initiatives sont soutenues notamment par la fédération Santé mentale France dont il est le délégué général.

Les troubles psychiques, et la santé mentale en général, sont un des gros enjeux de notre société. C'est également un des sujets les plus tabous et une source de représentations négatives pour la plupart des Français.

Alors comment espérer un changement de regard sur cet enjeu ? Et comment construire ensemble une psychiatrie et des pratiques de soins et d'accompagnement plus humaines, orientées vers le rétablissement des personnes ?

Voici plusieurs bonnes raisons d'espérer !

Parce que cela concerne beaucoup de personnes

Chaque année, 1 Français sur 5, soit environ 13 millions de personnes, est touché par un trouble psychique. Et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme qu'une personne sur 4 sera touchée par un trouble psychique au cours de sa vie.

Ces chiffres impressionnants viennent confirmer ce que chacun peut bien souvent constater dans sa propre vie et/ou dans son entourage, et poussent à s'occuper pleinement de cet enjeu.

Parce que les choses semblent - malheureusement - s'aggraver, en particulier chez les plus jeunes

Nous n'avons jamais autant entendu parler de santé mentale, et en même temps, les conditions de vie semblent également n'avoir jamais été aussi favorables à la dégradation de la santé mentale de chacun.

Ainsi la pandémie liée à la COVID-19 a mis en évidence les enjeux de la santé mentale dans de nombreux pays, dont la France. Et si la santé mentale est un enjeu pour tous les publics, on constate que les chiffres sont encore plus alarmistes chez les jeunes.

Parce que les enjeux financiers sont tout simplement énormes

Les coûts liés aux maladies psychiques sont évalués à 160 milliards d'euros (coûts directs et indirects). Sur cette enveloppe, il est clair que le regard actuel de la société sur la santé mentale génère des coûts sociaux et financiers élevés qui pourraient tout à fait être évités en partie.

Parce qu'en fait : il n'y a « pas de santé sans santé mentale » - comme l'affirme l'OMS

Il est maintenant évident que santé mentale et santé physique sont indissociables : les 2 dimensions doivent être prises en compte, chez chaque individu, de manière globale.

Parce que l'on peut agir efficacement

La prévention en matière de santé mentale est essentielle et efficace. Et loin d'être une fatalité, les troubles psychiques se diagnostiquent et se soignent de mieux en mieux, notamment grâce à la recherche et à une écoute adéquate des soignants. Enfin, un bon accompagnement des personnes dans leur parcours

de rétablissement peut porter tous ses fruits - à condition qu'il soit respectueux de leur vécu et de leurs droits.

Parce que c'est l'affaire de tous

Nous l'avons vu : d'une part, la santé mentale concerne tout le monde et est un continuum. Nous pouvons tous à un moment donné de notre vie rencontrer des difficultés et être en contact avec la fragilité psychique. Il ne s'agit pas de deux mondes différents : ceux qui sont en bonne santé mentale et ceux qui ont des troubles psychiques. Non, la réalité est plus complexe tout au long de notre vie, et cela renvoie à la capacité de notre société à accepter et vivre avec les fragilités - que nous avons tous plus ou moins et à certains moments.

D'autre part, la santé mentale... c'est l'affaire de tous ! Nous pouvons tous être mieux informés, changer notre regard, être plus vigilants à notre entourage, prendre mieux soin de nous et des autres, entretenir des liens sociaux, oser poser des questions et orienter vers les bonnes ressources.

Les propositions et initiatives pour cela se développent de plus en plus.

C'est le cas des formations « Premiers Secours en Santé Mentale » (PSSM), qui se sont développées depuis 4 ans et que propose notamment Santé mentale France. On compte aujourd'hui plus de 100 000 secouristes en France !

On voit aussi apparaître des initiatives comme des fresques sur la santé mentale (à l'instar de la fresque du climat) pour sensibiliser les citoyens, y compris dans le monde professionnel ; ou encore des sensibilisations et des soutiens auprès des jeunes et des étudiants sur la santé mentale ou la prévention du suicide (Association Nightline ; Association Dites je suis là ; Dispositif « Ambassadeurs en santé mentale », etc.)

Parce que c'est le bon moment

Une prise de conscience a été amorcée dans la population depuis la crise sanitaire, en France comme dans de nombreux pays. Des personnalités osent désormais prendre publiquement la parole pour s'exprimer sur leur santé mentale, leurs troubles, et parler de leur souffrance psychique. De nombreuses innovations émergent et contribuent à transformer les pratiques ainsi que les prises en charge ; à améliorer la

qualité de vie des patients et de leurs proches ; enfin, à déconstruire les préjugés liés à ces troubles.

La santé mentale : Grande Cause Nationale 2025 ?

Il est donc urgent et nécessaire de développer une véritable culture de la santé mentale, de la promotion du bien-être mental, de la prévention et de la détection précoce des troubles psychiques, mais aussi de leurs prises en charge et de l'accompagnement des personnes concernées et de leurs proches.

Avec plusieurs des principales associations en santé mentale, la fédération Santé mentale France a initié un collectif pour faire campagne et demander à ce que la santé mentale soit la Grande Cause Nationale 2025. Une pétition a été lancée auprès du grand public dans ce sens.¹

Les pouvoirs publics semblent sensibles à cette cause, de manière trans-partisane, et notamment de nombreux députés, sénateurs, et élus de terrain qui sont confrontés à des situations alarmantes au quotidien.

Une psychiatrie plus humaine et des pratiques orientées rétablissement

C'est ce que porte la fédération Santé mentale France. Une psychiatrie plus humaine, humaniste, avec l'idée de mettre la personne au cœur, et partir de ce qu'elle souhaite pour elle-même, en prenant en considération ses choix et toutes les dimensions de sa vie, dans les soins et les accompagnements que l'on peut apporter. Si l'on ne peut pas toujours « guérir » des maladies psychiques, la personne peut néanmoins « se rétablir ».

Qu'est-ce que le rétablissement ?

C'est une démarche personnelle, un cheminement, un processus engagé dans la durée par la personne lorsqu'elle prend conscience que, bien qu'elle soit confrontée à des troubles psychiques, elle peut reprendre en main son destin personnel, retrouver des raisons d'espérer et un pouvoir d'agir (empowerment). C'est le mouvement par lequel la personne arrive à vivre « au mieux » et à avoir la vie la plus épanouissante possible avec toutes les dimensions de son être, y compris cette partie que sont la maladie, les difficultés psychiques.

Il s'agit donc, après avoir réussi à contrôler ou vivre avec les symptômes et avoir réappris à exercer

certaines habiletés de fonctionnement, de (re)trouver une citoyenneté pleine et entière.

Les pratiques orientées rétablissement s'appuient sur quelques principes et valeurs comme l'espoir (d'un mieux-être et d'avoir une vie épanouie), l'autodétermination et le pouvoir d'agir, l'identité et la confiance en soi, (dépasser la stigmatisation), le soutien et l'entraide (entre pairs). Elles se fondent sur les forces et objectifs de la personne, mais encore sur les ressources de la société.

Aujourd'hui, nous avons donc de bonnes raisons d'espérer...

Espérer que la santé mentale soit effectivement considérée comme un enjeu national.

Espérer que les politiques publiques soient à la hauteur des enjeux de prévention, de prise en charge, et d'accompagnement des personnes dans leur vie de citoyen à part entière et des familles et proches dans les difficultés auxquelles elles sont, elles aussi confrontées.

Espérer que tous les Français soient informés et se sentent concernés par leur santé mentale et celle de leurs proches, avec un regard juste et inclusif.

Ainsi, nous pourrions aider les personnes (et leurs proches) à sortir de la honte, de l'isolement, des impasses, à se remettre debout, à avoir de l'espoir, à s'autoriser à retrouver un véritable projet de vie... et à apporter leur indispensable contribution à la société.

1 <https://www.santementale2025.org/>

PRÉCISION

Au milieu du XIX^e siècle, d'anciens alcooliques américains se sont mis à se réunir en *recovery circles*, des groupes de soutien mutuel dans la démarche d'abstinence. Retrouver un sens positif à leur vie et maintenir leurs efforts contre l'addiction était pour eux une forme de rétablissement, cela a donné naissance, plus tard, aux Alcooliques anonymes. Cette pratique s'est peu à peu développée et porte ses fruits : depuis les années 1980 elle sauve des personnes vivant par exemple la dépression ou la schizophrénie, il ne s'agit pas exactement de guérir mais plutôt de « mieux vivre avec ».

Elle est donc la principale invitation d'un grand nombre de psychiatres aujourd'hui, tant que les traitements et interventions non-médicamenteuses ne suffisent pas à pallier toutes les souffrances. On parle de « pratiques orientées rétablissement » dont les piliers en sont l'espoir, le pouvoir (l'autodétermination) et l'inclusion sociale.



Jean-Philippe CAVROY

Il est délégué général de la fédération Santé mentale France, qu'il rejoint en septembre 2020, après avoir dirigé l'association Clubhouse Paris pendant 8 ans.

DANS CE NUMÉRO

« Un état de complet bien-être physique, mental et social, et non pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité », c'est ainsi que l'OMS définit le terme de « santé mentale ». La tendance, pourtant, est d'évoquer seulement la mauvaise santé mentale, les maladies mentales, les troubles psychiques...

Mais qu'est-ce qui permet – au contraire – une bonne santé mentale ? Peut-on proposer une réponse transparente au fameux « Ça va ? » ? Comment surpasser la peur, la pudeur ou la honte d'expliquer les raisons d'un mal-être ?

Les enjeux abordés dans ce dossier sont multiples : idées reçues sur différentes maladies et stigmatisation, manque de soignants, errances diagnostiques, accompagnement et santé des proches, dépressions des seniors... Bien que vertigineux, notre défi à nous est de faire émerger quelques pistes de solutions pour « aller mieux », et ce dès demain.

LES CONTRIBUTEURS

Alain Ehrenberg, sociologue

Jean-Philippe Cavroy, délégué général de la Fédération Santé Mentale France

Marie-Jeanne Richard, présidente de l'UNAFAM

Ariane Pommery, Micheline Claudon, patiente-experte en addictologie et psychologue clinicienne-addictologue

Grégory Ninot, président de la société savante Non-Pharmacological Intervention Society (NPIS)

Florian Dosne, vivant avec un trouble psychique

Rosa Caron, psychanalyste

Adrien Chignard, psychologue et fondateur du cabinet Sens & Cohérence

Luc Vigneault, conférencier, formateur en santé mentale

Éric Fiat, philosophe

Diane d'Audiffret, docteure en philosophie et déléguée générale de UP for Humanness

Prix de vente : 13,00 €.



**Pour
UN MONDE
PLUS HUMAIN**
LA REVUE DE UP FOR HUMANNESS

