

Titre 1 : La santé mentale ou la somme des points de vue...

Quand on entend les mots « santé mentale », nous n'avons pas les mêmes images qui se dessinent. Certaines personnes vont l'associer à la psychiatrie, d'autres vont penser à la une de magazines féminins affichant des solutions de développement personnel, certains y verront peut-être un questionnement sur leur propre santé mentale ou encore un sujet avant tout sociétal. Aucune de ces visions n'est fausse ! Je vous propose d'explorer tous ces axes et de les mettre en concordance afin de les comprendre dans toute leur complexité.

Nous pouvons les résumer en 3 axes :

- La santé mentale du point de vue sociétal ;
- La santé mentale du point de vue intime, personnel ;
- La santé mentale du point de vue médical.

Titre 2 : du point de vue sociétal

Du point de vue sociétal, nous faisons face à une première dissonance : le sujet est de plus en plus exploité sous l'angle de la psychologie : foisonnement d'analyses, de conseils (surtout) et de témoignages qui ouvrent une parole libre et décomplexée sur ce qui influence notre psychisme. Une réelle avancée ! Le tabou se lèverait-il ? En y regardant de plus près, ce n'est pas tout à fait ce qui se passe : on en parle plus, mais quand il s'agit de parler de SA propre santé mentale, surtout quand elle ne va pas bien, la chape de plomb se referme. En effet, nombreuses sont les personnes qui conseilleraient à un proche de consulter, mais les $\frac{3}{4}$ d'entre elles ne consultent pas pour elles-mêmes.

Titre 2 : Du point de vue de l'intime

Du point de vue de l'intime, le fait est que nous ne sommes pas prêts à accepter de prendre soin de notre santé mentale car, là encore, le jugement social est fort : demander de l'aide est synonyme de faiblesse, aller voir un psy est encore tabou, la peur d'être étiqueté « malade psy » est plus forte que de sortir de son isolement et d'oser en parler. Ce paradoxe, entre libération de la parole publique et maintien du tabou quand la question nous concerne plus intimement, a pour effet de renforcer le phénomène de distance sociale : c'est-à-dire le processus cognitif qui consiste à distinguer le « eux » du « nous ». « *Ceux qui parlent de leur trouble ne se rendent pas compte que ce n'est pas socialement admis. Moi je l'ai compris, donc je ne parle pas. Ça prouve que je ne suis pas malade.* » On voit bien comment ce raisonnement entrave la demande d'aide pour soi-même.

Par ailleurs, l'idée selon laquelle les problèmes de santé mentale seraient de la faute de la personne qui les vit reste encore très forte. La personne serait en partie responsable de son mal-être ? **Cette pensée nie les facteurs exogènes qui influencent la santé mentale. Là encore l'environnement social est en question : de nombreux éléments influencent la santé mentale d'un individu : logement, travail, vivre dans un environnement anxigène, précarité, discriminations...** autant d'éléments extérieurs bien trop complexes pour n'être liés qu'aux leviers d'actions d'un individu. Au poids du tabou s'ajoute donc aussi une culpabilité nourrie par cette fausse idée que notre état de santé mentale est sous NOTRE contrôle, lié uniquement à NOTRE pouvoir d'agir.

Cet isolement social face à la détresse psychique est inquiétant car on sait que le soutien relationnel, c'est-à-dire le fait d'en parler autour de soi, est une stratégie de guérison solide.

Titre 2 : Du point de vue médical

Puisque l'on parle de « guérison », abordons maintenant **le point de vue médical**. Pour de nombreuses personnes la santé mentale, c'est une autre façon de parler de psychiatrie. Cette vision est construite sur l'idée que l'on peut être malade, et donc être en mauvaise santé mentale, ou sain et donc être en bonne santé mentale. L'approche médicale se matérialise seulement à travers la question diagnostic : c'est le corps médical qui détermine notre état de santé mentale, malade ou pas. Donc, dans cette logique « on va mieux si on guérit ». Le problème est que la question de la guérison en psychiatrie n'est pas très claire. Pour de nombreuses personnes, lorsque l'on passe la porte de la psychiatrie, on y reste pour toute la vie. Là encore, la réalité est bien plus complexe : nombreuses sont les personnes qui se rétablissent. Cette notion de rétablissement est subtile car elle ne prend pas seulement en compte le facteur diagnostic, elle inclut surtout les sentiments de bien-être, d'accomplissement, de confiance en soi... Bref, tant d'autres ressentis qui sont le thermostat de notre santé mentale. De plus, ce point de vue médical peut figer les personnes dans un état permanent : « on EST malade » ou « on EST sain », on parle alors d'*étiquettes diagnostics* qui enferment les gens dans une identité qui ne bouge plus et peut faire pronostic fataliste : « *tu seras toujours malade* ». Tout ceci nie une autre réalité : celle du mouvement. Notre santé mentale bouge en permanence ! Notre état de santé mentale n'est pas le même aujourd'hui qu'il y a 3 mois et il sera encore différent dans 3 ans.

Titre 1 : Comment accorder ces visions ?

Comment faire concorder ces 3 points de vue : social, intime et médical ? Je vous propose d'utiliser une métaphore et de partir en exploration de notre « Cosmos mental ». Nous allons visionner un clip pédagogique qui déroule cette métaphore et qui tente de démontrer 3 notions clés. Elles définissent la santé mentale comme une notion holistique, c'est-à-dire, dans une approche globale et non morcelée.

INSERER LE CLIP

Titre 2 : La santé mentale est universelle

La première notion, incarnée par la fusée, affirme que nous avons tous et toutes une santé mentale, c'est une composante à part entière de notre santé. Cette fusée, c'est l'individu qui navigue dans son cosmos. Il est aux manettes, c'est lui qui décide de sa direction. Mais il va devoir naviguer parfois à vue, car dans ce cosmos il va rencontrer des éléments soudains, inattendus, incontrôlables... En fonction du moment, de ce qu'il a pu anticiper ou non, de son tableau de contrôle et de plein d'autres choses, l'individu va adapter sa navigation. Mais il garde toujours un cap, il essaye de se maintenir sur la voie lactée de l'équilibre psychique.

Nous avons tous et toutes ce dessein, nous essayons d'aller bien tous les jours, tout au long de notre vie.

Titre 2 : La santé mentale est toujours en mouvement

La deuxième notion clé, incarnée par nos systèmes planétaires « ressources » et « obstacles » illustrent la dynamique de mouvements qui s'opère en chacun de nous. Notre état de santé mentale n'est jamais figé pour la simple raison que nous puisons tous les jours dans de multiples ressources mais renforçons également nos obstacles, parfois plus profondément. Dans la vidéo, vous avez repéré deux satellites : internes et externes. C'est-à-dire que nous avons des ressources internes mais aussi des ressources issues de notre environnement par exemple. De la même façon, nous retrouvons ces 2 satellites (internes et externes) qui nourrissent notre planète « obstacles ». Avons-nous une prise sur ces systèmes planétaires ? Pas sur tout, mêmes nos satellites internes se consolident ou s'étayent en réponse avec l'extérieur et donc dépendent de variables que nous ne contrôlons pas toujours. Par exemple, nous pouvons avoir une oreille attentive à nos états émotionnels, une écoute introspective importante, mais s'il nous manque l'étayage qui nous permet de mettre des mots sur ces émotions, ou une guidance pour savoir comment faire correspondre ces émotions à un comportement, cette compétence n'est pas complète.

Nous avons donc tous et toutes des mouvements psychiques permanents que nous alimentons avec des ressources et des obstacles qui nous sont propres, mais aussi avec ce que nous avons dans nos environnements. À cela s'ajoute un jeu de miroir dans lequel ces éléments se répondent.

Titre 2 : Les influences aléatoires de la vie

Enfin, la dernière notion clé rappelle la composante aléatoire de la vie. Certains d'entre nous aurons la chance de traverser la vie avec moins d'embûches, d'accidents que d'autres. Nous n'aurons pas les mêmes ressources pour y faire face. C'est ce qui fait que chaque cosmos est singulier. Le hasard de la vie, des rencontres, des trajectoires rend cette singularité impossible à prédéterminer. En revanche, les éléments qui composent et habitent notre cosmos sont universels : nous avons tous et toutes des ressources (qui peuvent se muscler ou se déliter tout au long de la vie), des obstacles (qui interagissent avec nos environnements et qui nous percutent dans la vie), des balises (qui nous permettent de mesurer le thermostat de notre santé mentale) et nous pouvons rencontrer des comètes, des étoiles filantes, des astéroïdes... autant d'événements que nous rencontrons en cheminant qui ont un impact sur notre santé mentale de manière imprévisible.

Il n'y a donc aucun déterminisme à avoir sur les évolutions de nos santés mentales. Rien n'est programmable.

Après cette analyse, il devient, je l'espère, plus aisé de comprendre ce qui se joue pour chacun et chacune d'entre nous et d'identifier les espaces sur lesquels nous avons le pouvoir d'agir, ceux que nous pouvons explorer davantage et qui peuvent muscler nos ressources, et ceux que nous pouvons essayer de transformer en force. Mais une chose est sûre, plus nous pourrons en parler autour de nous, mieux nous pourrons clarifier les éléments qui composent notre cosmos

mental. Il est temps de lever le tabou pour pouvoir parler de sa santé mentale sans craindre le jugement.

i