



HAL
open science

Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu politique, social et culturel

Aude Caria

► To cite this version:

Aude Caria. Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu politique, social et culturel. La santé mentale sur les campus universitaires face aux défis contemporains : de la discrimination à la COVID-19. Regards croisés : Communication, Droit et Psychologie, Oct 2020, Toulouse, France. hal-03435737v1

HAL Id: hal-03435737

<https://hal.science/hal-03435737v1>

Submitted on 18 Nov 2021 (v1), last revised 18 Jan 2022 (v2)

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu politique, social et culturel¹

Aude Caria, directrice Psycom – août 2020

Même si nous avons la chance de vivre dans une société de droits qui nous protègent, lorsque nous rencontrons des problèmes de santé mentale, nous ne sommes jamais totalement à l'abri des discriminations, de l'exclusion, voire de la relégation. La citoyenneté semble toujours fragile, sans cesse à préserver, construire, conquérir, défendre, transmettre.

Durant les 60 dernières années, le combat mené par des personnes psychiatisées pour la défense de leurs droits n'a cessé de se déployer et de prendre vigueur, dans un contexte où leurs voix étaient au mieux disqualifiées, au pire réduites au silence.

Nous pouvons dire qu'aujourd'hui, nous sommes encore en train de cheminer pour passer de l'asile à la cité, de l'aliéné au citoyen, à la citoyenne.

Bien sûr, nous pouvons constater les progrès réalisés, en particulier grâce à l'engagement des personnes vivant avec des troubles psychiques, de leurs proches, et des nombreux alliés professionnels.

De nombreux signaux positifs témoignent d'une évolution lente, mais certaine, d'une augmentation du pouvoir d'agir, d'une ouverture de la parole (via le web et les réseaux sociaux, les livres de récit de vie, mais aussi dans de nombreux lieux et par diverses expériences).

Pourtant des résistances persistent, des violences se répètent :

- la stigmatisation vis-à-vis des problèmes de santé mentale est systémique, elle infiltre l'ensemble de notre société : elle prend racine dans notre imaginaire collectif, alimenté de mythes associant folie, crime et danger ; elle est à l'œuvre dans les medias, la littérature, le cinéma ; elle opère dans les mots utilisés pour décrire les symptômes et les soins ; ou via certains effets indésirables des médicaments, agissant comme de véritables stigmates ; elle se déploie dans la formation initiale et continue des professionnels, et dans certaines pratiques, non respectueuses des droits humains.
- En effet, les droits fondamentaux continuent d'être déniés par certaines pratiques psychiatriques, je pense ici à l'isolement et la contention, bien sûr, mais aussi à la nonrecherche du consentement, au paternalisme, à l'institutionnalisation chronique, ou à la surmédication.

UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) nous dit : « Il n'y pas de santé, sans santé mentale ». Pourtant, lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale. Et lorsque l'on parle de santé mentale, on oublie souvent la santé mentale... car on parle de psychiatrie, de troubles psychiatriques, de soins psychiatriques, de handicap psychique. Les termes « santé mentale » et « psychiatrie » renvoient à des sens, des conceptions et des usages variés, en fonction du point de vue de la personne qui parle. Afin d'éclairer un peu la confusion, on peut distinguer plusieurs utilisations :

¹ Intervention lors de la journée « Parlons psy », Fondation de France, 9 décembre 2019. Publiée dans la revue *L'Information psychiatrique*, 2020/3 (Volume 96).

1. Deux conceptions bien différentes

D'un côté la psychiatrie (présence de troubles psy + soins), de l'autre la santé mentale (l'absence de troubles psy). La santé mentale se définit alors uniquement comme l'absence de troubles mentaux. Il y a donc d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre les personnes qui ont des troubles psy. *Eux/nous*. Ce que Descartes définissait comme : les hommes doués de raison / et les fous, ceux qui ont perdu la raison. C'est le sens que l'on retrouve dans des phrases comme « une personne sur 4 (ou 5) souffre de troubles psychiques ».

2. Deux conceptions équivalentes, des synonymes interchangeable

Utiliser le terme « santé mentale » représente une manière euphémisée de parler de psychiatrie. Parler de santé mentale c'est donc encore parler de psychiatrie. C'est la psychiatrie en plus doux, plus acceptable, en moins stigmatisant. C'est comme utiliser les termes « troubles psychiques » au lieu de ceux de « maladies mentales ».

Mais il y a toujours d'un côté les personnes qui n'ont pas de problèmes de santé mentale (c'est-à-dire de troubles psy) et les personnes qui en ont. *Eux/nous*.

3. Deux conceptions liées, en interaction

Dans cette acception, la psychiatrie est un sous-ensemble du vaste champ de la santé mentale. C'est la vision globale promue par l'Organisation mondiale de la santé, qui peut réconcilier les deux concepts. Pour l'illustrer, nous pouvons utiliser deux métaphores pour mieux comprendre en quoi ces conceptions sont liées.

Le continuum unique de la santé mentale

La santé mentale et les troubles mentaux peuvent être conçus comme les deux extrêmes d'un même continuum Bien-être <> Mal-être <> Troubles psychiques. Un continuum sur lequel on peut positionner les actions de promotion de la santé mentale (bien-être), de prévention du mal-être et de soins et accompagnement des troubles psychiques.

Le double continuum santé mentale/troubles psychiques

Au cours des dernières années, une nouvelle conception de la santé mentale dans sa dimension positive a été proposée. La santé mentale irait au-delà de l'absence de troubles mentaux et serait plus justement définie par le bien-être. Cette définition holistique, globale, est illustrée par le modèle du double continuum. Santé et maladie comme deux continuums distincts mais corrélés et interagissant. Le continuum « maladie » évoluant de l'absence de troubles psychiques à la présence de troubles psychiques, le continuum de la « santé mentale » évoluant de la perception d'un bien-être élevé à la perception d'un mal-être profond (modèle de Keyes²).

Ce modèle comprend 4 positions. Deux d'entre elles sont classiques et faciles à appréhender :

1. En l'absence de troubles psychiques, on a un sentiment de bien-être.
2. En présence de troubles psychiques, on a un sentiment de mal-être.

Les deux autres sont moins intuitives, mais tout aussi pertinentes :

²Pour le modèle de Keyes, voir « Une conception élargie du rétablissement » dans *L'Information psychiatrique*, 2010/7 (volume 86), pp. 579-589. Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2010-7-page-579.htm>

3. On peut également vivre avec des troubles psychiques et avoir un sentiment de bien-être si l'on bénéficie de soins, d'un accompagnement, d'un soutien social qui permet de retrouver un équilibre. C'est ce que l'on nomme le rétablissement, être rétabli de troubles psychiques, avoir retrouvé une vie satisfaisante, malgré les troubles.
4. Enfin, on peut aussi ressentir un sentiment de mal-être, sans avoir de troubles psychiques caractérisés.

Nous pouvons, au fil de notre vie, passer par ces 4 positions. Autrement dit, nous avons toutes et tous une santé mentale, y compris les personnes qui rencontrent des troubles psychiques.

Selon cette conception holistique, promue par l'OMS, la santé mentale est donc une composante de la santé de chaque individu. On pourrait la décrire ainsi : tout au long de notre vie, nous sommes à la recherche d'un équilibre entre nos ressources internes et externes et les obstacles internes et externes que nous rencontrons. C'est ce que nous avons illustré dans le clip pédagogique Psycom : le Cosmos mental³.

Ressources et obstacles correspondent à ce que l'on appelle les déterminants de la santé mentale. Ils sont de trois types : individuels, sociaux et environnementaux ; et ils interagissent.

Par exemple au niveau individuel : notre niveau d'éducation, notre genre, notre histoire familiale, notre personnalité, notre patrimoine génétique, tout cela influe sur notre santé mentale.

Au niveau social et environnemental : nos ressources financières, nos conditions de travail, de logement, de sécurité, nos relations sociales, notre accès aux soins, notre environnement global, influent sur notre santé mentale.

Nous avons donc toutes et tous une santé mentale, qui varie en fonction de facteurs individuels, sociaux et environnementaux.

C'est en ce sens que la santé mentale est l'affaire de toutes et de tous.

UN ENJEU POLITIQUE, SOCIAL ET CULTUREL

Promouvoir cette conception globale de la santé mentale, c'est faire de la santé mentale une question de société, un enjeu politique.

C'est passer de la dichotomie : « Il y a les personnes qui ont des troubles mentaux qui ont besoin d'aide, de soins et d'accompagnement et celles qui vont bien », à la vision holistique, inclusive : « Nous avons toutes et tous une santé mentale, qui varie tout au long de notre vie ».

Abandonner ce réflexe binaire qui nous divise, c'est cesser de désigner l'autre qui a des troubles psychiques par sa différence, cesser de stigmatiser son écart à la norme. C'est, de fait, agir à la racine même des mécanismes de stigmatisation qui entraînent les discriminations. C'est agir concrètement pour une société plus respectueuse et attentive.

Promouvoir cette vision globale de la santé mentale, c'est faire de la santé mentale une responsabilité collective, un enjeu social.

³ Sur ce point, voir : <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental/>

Car les déterminants de la santé mentale (comme ceux de la santé) sont certes individuels, mais surtout sociaux et environnementaux. C'est pourquoi la santé mentale ne peut pas être seulement l'affaire de la psychiatrie, l'affaire des soins à la personne. C'est vraiment l'affaire de toutes et de tous.

Et, en conséquence, nous pouvons toutes et tous, à notre niveau, de notre point de vue, selon nos compétences, notre rôle, nos responsabilités, notre posture, contribuer à notre propre santé mentale et à celle des autres. Chacune, chacun peut faire sa part, apporter une partie de la solution.

Comme élu : en tant que responsable du bien-être de ses administrées, en agissant via les politiques de logement, de droits, d'inclusion sociale, de protection de l'enfance...

Comme voisin, collègue de travail, ami : en portant attention aux signes de mal-être de nos proches, en apportant écoute, aide et soutien.

Comme journaliste : en choisissant avec soins nos mots, en traitant les questions de santé mentale au quotidien, pas seulement lors de faits divers ou de crises, à la recherche du sensationnalisme médiatique.

Comme personne vivant avec des troubles psychiques : en utilisant notre expérience pour aider nos pairs à recouvrer et maintenir leur santé mentale, en prenant la parole.

Comme responsable des ressources humaines : via la vigilance sur la qualité de vie au travail, la prévention des risques psycho-sociaux, les conditions de management.

Comme professionnel du soin et du social : en misant sur le rétablissement qui aide à retrouver une santé mentale satisfaisante malgré les troubles.

Comme aidants : en contribuant à la santé mentale de nos proches, sans oublier la nôtre.

Enfin, promouvoir cette vision globale de la santé mentale, c'est développer une véritable culture de la santé mentale.

C'est intégrer la santé mentale comme une composante de la santé, dès le plus jeune âge, dans tous les cursus d'éducation et de formation, à tous les niveaux des soins, de l'accompagnement social et des droits. C'est ouvrir la parole, en tout lieu, sur le mal-être et les troubles psychiques.

C'est reconnaître les savoirs d'expérience, défendre la citoyenneté, lever le tabou à la force des mots, déconstruire les stéréotypes, dévoiler les ressources, développer le rétablissement et l'auto-support, valoriser l'entraide et la pair-aidance, soutenir les initiatives innovantes, partager les bonnes idées sources d'inspiration.

En bref, c'est rendre la santé mentale populaire.

Finalement, promouvoir une vision globale de la santé mentale, c'est mettre en lumière ce qui nous rassemble, ce qui fonde et soude notre humanité, plutôt que ce qui pointe et exacerbe nos différences.