

## Présentation d'initiatives concourant à la déstigmatisation des troubles psychiques

*réalisée par Audrey Porcher, chargée de projet (octobre 2015)*

### initiatives locales

#### **Opéra côté cour** (Lyon)

Ce projet associe l'association Eolo, l'opéra de Lyon et plusieurs établissements scolaires depuis 2003. Pendant une année scolaire, quatre classes participent au dispositif : deux classes d'école élémentaire dans un quartier classé en Education prioritaire et deux classes d'institutions spécialisées, accueillant des enfants en situation de handicap. A l'issue du processus, chaque classe présente à l'Amphithéâtre de l'Opéra sa création aux autres classes du projet et aux familles des enfants. Avant cette présentation, des rencontres sont organisées entre les enfants plusieurs fois dans l'année.

Objectif : Découverte de l'autre, handicapé ou non, dans son talent de créateur pour faire avancer chacun dans le respect des différences.

*Contact : contact@eolo.fr*

#### **Petits déjeuners santé mentale** (Lyon)

Ce projet qui associe le CLSM de Lyon 8<sup>ème</sup>, le CMP Sarrazin (Lyon 8<sup>e</sup>), l'ASV Lyon 8<sup>e</sup>, le Gem Arlequin, Cap culture Santé et l'ADES du Rhône, propose des temps d'échanges sur le recours aux soins en santé mentale et les ressources personnelles pour aller bien.

Objectif : Déstigmatiser le recours aux soins en santé mentale.

*Contact : contact@adesdurhone.fr*

#### **Campagne d'affichage « Et alors ? »** (initiative ponctuelle), (Lyon)

Réalisée en 2014 par l'association « Les couleurs de l'accompagnement », cette campagne d'affichage est composée de cinq visuels noir et blanc présentant des situations de vie comprenant une personne souffrant d'une maladie psychique et proposant un slogan : « Une de ces personnes est handicapée psychique – et alors ? »

Objectif : Lutter contre la stigmatisation des personnes en situation de handicap psychique en proposant un autre regard sur elles que celui qui se limite souvent à leur seule maladie.

*www.lescouleursdelaccompagnement.fr*

#### **Représentation théâtrale : « Nos regards sur la santé mentale par le théâtre »** (initiative ponctuelle), (Lyon)

Réalisée par la commission « accès aux soins » du CLSM de Lyon 9<sup>e</sup>  
Deux représentations théâtrales ont été réalisées en 2012, à partir de 75 mots recueillis auprès des habitants de Lyon 9<sup>ème</sup> à partir de la question « La santé mentale, c'est quoi pour vous ? ». Des personnes malades, non malades et professionnelles se sont associées autour de ce projet.

Objectif : Faire émerger la parole sur la santé mentale ; Lutter contre les représentations négatives sur la santé mentale.

*Contact : martine.desfours@mairie-lyon.fr*

## Déstigmatisation des troubles psychiques auprès de futurs professionnels de la santé et du social

Ce projet porté par l'ADES du Rhône et financé par l'ARS Rhône-Alpes propose de déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques par un apport théorique sur la stigmatisation et le témoignage d'une personne ayant vécu un trouble psychique.

Objectif : Faire réfléchir les étudiants sur leur attitude et leur posture professionnelle envers les personnes présentant un trouble psychique.

Contact : [contact@adesdurhone.fr](mailto:contact@adesdurhone.fr)

### J'eux de l'oie (Lyon)

Réalisé par le Centre Médico Psychologique (CMP) adolescents – jeunes adultes de la Duchère

Objectif : Faire connaître le CMP et déstigmatiser le recours au soin en santé mentale par un support ludique.

## initiatives nationales

### Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

Objectifs :

- Convier aux événements des SISM un public qui n'est pas habituellement sensibilisé aux questions de santé mentale, dans un double but de pédagogie et de déstigmatisation.
- Informer à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.
- Rassembler acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
- Aider au développement des réseaux de solidarité, de prévention et de soins en santé mentale.
- Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

[www.semaine-sante-mentale.fr](http://www.semaine-sante-mentale.fr)

### Mad Days (Paris)

Événement culturel ouvert à tous, organisé par l'ARS Île-de-France, la FNAPSY et l'UNAFAM au moment de la journée mondiale de la santé mentale, le 10 octobre.

Objectif : sensibiliser, via les arts et la culture, le grand public aux maladies psychiques ; déstigmatiser les personnes concernées et faire évoluer les comportements.

[www.maddays.fr](http://www.maddays.fr)

### Campagne d'affichage : « Accepter les différences, ça vaut aussi pour les troubles psychiques »

Portée par le Centre collaborateur de l'OMS (CCOMS, Lille), cette campagne a été mise en œuvre en 2006-2007 (et reconduite en 2009) grâce à un collectif regroupant la Fnapsy, l'Unafam et l'Association des maires de France.

Objectif : Sensibiliser l'opinion publique à la question de la discrimination dont sont victimes les personnes souffrant de troubles psychiques et leurs proches.

### Psytruck, camion informatif itinérant

Initiative portée par le réseau handicap psychique (REHPSY, GCSMS), installé en Isère et Drôme et en déploiement sur la Savoie et la Haute Savoie.

Le camion s'est installé dans plusieurs villes de ces 4 départements pendant la quinzaine des SISM en 2015 pour proposer des supports : questionnaires, informations, adresses... relatifs aux questions de santé mentale et en présence d'acteurs locaux.

Objectif : toucher la population générale en allant au devant du grand public, sur les lieux de passage, afin d'informer, de sensibiliser, de désigmatiser. Mieux connaître et reconnaître la maladie psychique ; favoriser l'accès aux soins et aux ressources du territoire

[www.rehpsy.fr](http://www.rehpsy.fr)

**N.B : Pour qu'un programme de lutte contre la stigmatisation soit efficace, il apparaît important qu'il vise des populations cibles et qu'il fasse appel à plusieurs formes d'interventions (Pour cette action : rencontre avec des professionnels et des usagers, activités ludiques, documentation).**

## Psycyclette

Rallye-vélo créé en 2014 et porté par l'Unafam. Dans un esprit cyclotouriste, en huit étapes, l'objectif est de faire connaître le handicap psychique avec la participation de patients en psychiatrie, de soignants, de proches et de sympathisants.

### Objectifs :

- Pour les malades : leur permettre de faire du sport et de participer, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels du domaine de la psychiatrie.
- Pour le grand public, l'informer et échanger sur la santé mentale, l'organisation des soins en psychiatrie, l'accompagnement des malades psychiques et leur vie dans la cité.

## Ateliers mieux-être (Lille)

Moments d'échange autour de la santé mentale, ouverts à tous, en présence de membres d'associations et de professionnels,

Objectifs : Lutter contre les peurs, les tabous, les non-dits et les représentations erronées ; trouver des réponses et des outils simples pour avancer en étant acteur de sa propre santé ; trouver à proximité de chez soi des ressources et des aidants.

*[www.ateliersmieuxetre.fr](http://www.ateliersmieuxetre.fr)*

## Psylab

Christophe et Jeff, psychiatres motivés et passionnés, ont créé la chaîne "Le PsyLab" sur youtube afin de permettre la déstigmatisation de nombreux sujets sur la psychiatrie.

*[www.lepsylab.com](http://www.lepsylab.com)*

# initiatives internationales

## Journée Mondiale de la santé mentale le 10 octobre

La journée de la santé mentale vise à sensibiliser l'opinion aux problèmes de santé mentale. À cette occasion, les discussions franches sur les troubles mentaux, et les investissements dans les services de prévention, de promotion et de traitement sont encouragés.

## Mad Pride

Une Mad Pride, littéralement "marche des fiertés", est une marche pour revendiquer le respect, la dignité des personnes en souffrance psychique en célébrant « la créativité, la force et la résilience de l'esprit humain » à travers différentes manifestations artistiques, théâtrales, musicales, des défilés, etc.

Né dans les années 1990 aux Etats-unis, les mad prides se sont mondialisées. Dès lors, une marche a lieu chaque année. En 2014, une mad pride a été organisée pour la première fois à Paris.

Objectif : Lutter contre la discrimination et les a-priori concernant les personnes ayant des problèmes de santé mentale et promouvoir l'inclusion de ces personnes sur le plan économique, social, environnemental et culturel.

*[www.lamadpride.fr](http://www.lamadpride.fr)*

## Rock Fest pour la Santé Mentale 3<sup>e</sup> édition (Québec)

Organisé pour la Santé Mentale, le but du Rock Fest pour la Santé Mentale est de recueillir un maximum de dons qui seront divisés à des organismes de ressources en santé mentale. Sa mission est également de briser les tabous et de sortir de l'isolement les gens qui vivent avec un problème de santé mentale ainsi que les membres de leur entourage.

*[rockfestsantementale.org](http://rockfestsantementale.org)*

## Festival du film "Au contraire" (Québec)

Le Festival du film sur la maladie mentale « Au Contre » veut défier les préjugés sur la maladie mentale. Il se penche sur différentes facettes de la question dont les mythes et réalités entourant la maladie mentale, les traitements, soins ou approches offerts, la stigmatisation, le rétablissement.

Prochain festival prévu du 27 au 30 octobre 2015

Objectif : Démystifier la maladie mentale et Changer les perceptions l'entourant à travers le cinéma.

*<http://acff.ca/>*

### « Patrouille des sentiers » (Suisse)

Portée par la Fondation Groupe d'accueil et d'Action Psychiatrique, une première expédition s'est réalisée en 1996 et a été reconduite en 1998, 2001, 2005 et 2011. La prochaine Patrouille des Sentiers aura lieu en juillet 2016. L'idée des organisateurs est de faire vivre ensemble les malades psychiques et les gens ordinaires pendant une semaine de randonnée.

Objectif : destigmatiser la maladie psychique en participant à un projet commun de vivre ensemble.

[www.patrouilledessentiers.ch](http://www.patrouilledessentiers.ch)

### "Changeons le regard sur la santé mentale" (Québec)

Changeons le regard sur la santé mentale est un programme de lutte contre la stigmatisation des personnes vivant avec un trouble psychique créé en 2013 par l'Institut universitaire en santé mentale de Québec et sa Fondation dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale 2013.

[www.changeonsleregard.info](http://www.changeonsleregard.info)

### Rethink (Royaume-Uni)

Rethink est une association caritative anglaise portée par des proches et des personnes directement concernées par les troubles psychiques. Elle soutient des campagnes nationales de lutte contre la stigmatisation, propose des groupes de paroles, informe sur les maladies, organise des actions de récolte de fonds et agit au niveau politique pour une meilleure reconnaissance des maladies. Certaines des actions visent à soutenir la recherche.

[www.rethink.org](http://www.rethink.org)

### See me (Écosse)

Le programme écossais "See me" vise à changer les attitudes et les comportements envers les personnes vivant avec des troubles psychiques. Il implique les personnes ayant une expérience directe de la stigmatisation, pour travailler avec les médias et développer des actions locales avec les partenaires.

[www.seemescotland.org](http://www.seemescotland.org)

### Time to Change (Royaume-Uni)

"Time to change" est un vaste programme anglais de déstigmatisation des personnes vivant avec des troubles psychiques : campagnes nationales, lobbying, travail avec les médias, actions de sensibilisation auprès de différentes communautés...L'ensemble de ces actions est mené avec des personnes concernées par les problèmes de santé mentale.

[www.time-to-change.org.uk](http://www.time-to-change.org.uk)

**N.B : Pour qu'elles soient efficaces, les interventions doivent être en articulation étroite avec les personnes souffrant de troubles psychiques en impliquant les usagers et leur famille dans les programmes ; en élaborant des interventions en lien direct avec l'expérience vécue et la problématique des personnes souffrant de troubles psychiques.**

## sites internet ressources

### Psycom (France)

Le Psycom travaille avec les associations d'usagers et leur entourage, afin de lutter contre la stigmatisation des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Il s'agit d'un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Il aide à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques.

Ses documents, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale.

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

## **Changer les mentalités** (Canada)

L'initiative de lutte contre la stigmatisation "Changer les mentalités" a été conçue en vue de changer l'attitude et le comportement de la population canadienne à l'égard des personnes atteintes de troubles psychiques. Ses quatre groupes cibles initiaux sont les pourvoyeurs de soins de santé, les jeunes, les milieux de travail et les associations professionnelles.

<http://www.mentalhealthcommission.ca/Francais>

## **Contre la stigmatisation. Portail sur la stigmatisation en santé mentale** (Quebec)

Le site Contre la stigmatisation, offre au grand public de l'information pratique sur les enjeux du dévoilement d'un problème de santé mentale.

Objectif : réduire la stigmatisation et la discrimination entourant les problématiques de santé mentale.

[www.contrerlastigmatisation.ca](http://www.contrerlastigmatisation.ca)

# outils d'animation

## **Abaque de la folie**

Inspiré de l'abaque de Régnier, cet outil réalisé par le Psycom, aide à faire le point sur les représentations sociales liées à la folie. Les participants sont invités à se positionner individuellement sur des affirmations de manière tranchée : "d'accord", "pas d'accord" ou "moyennement d'accord". Ils conservent leur feuille et son invité à échanger avec le reste du groupe.

## **Arbre aux idées reçues**

« L'Arbre aux idées reçues » est un outil de réflexion sur les mythes qui entourent la santé mentale pensé par le Psycom, et créé par des artistes du groupe d'entraide mutuelle « Artame Gallery ».

« L'arbre aux idées reçues » est une structure en forme d'arbre, à taille humaine, à laquelle sont suspendus des fruits, des fleurs, des tiges, qui cachent un recto / verso informatif : un côté aborde une idée reçue répandue, le verso apporte sa contre vérité, argumentée.

## **Ateliers lecture enfants adolescents**

Les ateliers de lecture permettent une approche ludique, pédagogique et conviviale des questions de santé mentale. Ils permettent également de s'adresser à un public jeune peu sensibilisé sur ces questions.

Ces ateliers mobilisent peu de moyens et peuvent permettre de développer des partenariats intéressants avec les bibliothèques municipales, les médiathèques, les ludothèques ou encore les écoles.

## **Soirée littéraire**

Une soirée littéraire permet d'aborder la santé mentale au travers d'ouvrages relatant des parcours de vie, de rétablissement de personnes vivant ou ayant vécu avec un trouble psychique ou de proches. L'animation du débat peut s'organiser dans un premier temps autour du travail d'écriture de l'auteur ; et dans un deuxième temps autour du témoignage traité dans l'ouvrage.

## **Photo Expression**

Les participants sont invités à choisir des images d'une question posée par l'animateur et à expliquer ensuite leurs choix. Les images permettent une expression distanciée et créative laissant davantage parler les émotions et permettant une réelle dynamique de groupe.

Dans le cadre d'actions de lutte contre une stigmatisation, le photo-langage aide le groupe à élaborer une opinion, une définition ou des pistes d'actions.

## Ciné débat

Les films et les documentaires sont de très bons supports pour susciter le débat sur les questions de santé mentale. La projection est suivie d'un débat au cours duquel les spectateurs sont invités à échanger à partir du contenu du film.

Le débat est animé par l'un des organisateurs de l'événement et les échanges peuvent être complétés par l'intervention de professionnels de la psychiatrie et/ou des personnes concernées par un trouble psychique.

Un guide pour organiser un ciné débat se trouve sur le site de la SISM

### **Bibliothèque vivante**

La bibliothèque vivante est une animation qui permet un dialogue entre une personne concernée par un trouble psychique et une autre qui ne l'est pas. Les personnes qui témoignent incarnent des "livres", partageant un chapitre de leur vie; les visiteurs, deviennent quant à eux des "lecteurs". Les échanges sont encadrés par des "bibliothécaires" qui gèrent les temps de lecture et l'organisation du parcours des "lecteurs".

Cette animation nécessite des personnes concernées prêtes à incarner des livres, une préparation importante en amont et des supports de communication adaptés pour inciter les visiteurs à partager cette expérience.

Le Guide de l'Organisateur de la Bibliothèque vivante : *La couverture ne fait pas le livre !* se trouve sur Internet

**N.B : Les actions favorisant la rencontre et les échanges avec les personnes souffrant de troubles psychiques montrent une certaine efficacité sur les connaissances, les attitudes et la distance sociale.**

## Théâtre Interactif

Le théâtre interactif propose au public d'interagir avec les acteurs en improvisation. Des scènes présentant des situations complexes sont jouées une première fois par les acteurs. Après chaque scène, un animateur de débat invite le public à réagir sur ce qu'il a vu et propose à un spectateur de rejouer la scène avec les acteurs en incarnant une nouvelle personne, changeant ainsi le cours de l'histoire.

Le théâtre interactif permet au public de s'identifier aux personnages et de mieux comprendre les enjeux de santé ou de discrimination vécus. L'animation permet de faire émerger des questions, et d'ouvrir la réflexion.