



3 déc. | 2019

# Santé mentale et discriminations

Comprendre et lutter contre les discriminations vécues  
par les personnes souffrant de troubles psychiques

# COMPRENDRE ET LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION ET LES DISCRIMINATIONS DANS LE CHAMP DE LA SANTÉ MENTALE

## 1. ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

**Au niveau mondial**, 1 personne sur 4 est touchée par des troubles psychiques à un moment de sa vie. L'OMS estime que 35 à 50 % des patients atteints de troubles mentaux sévères ne bénéficient d'aucun traitement. La stigmatisation est identifiée comme un des obstacles majeurs aux soins.

**Au niveau national**, la feuille de route « Santé mentale et psychiatrie » du Gouvernement (juin 2018) réaffirme la nécessité de lutter contre la stigmatisation des troubles mentaux.

**Au niveau local**, 20 000 Messins adultes présentent une santé mentale fragile (ORS, 2017). 4 000 habitants sont concernés par une affection psychiatrique de longue durée. 12 % de la population présente des signes de fragilité par rapport à sa santé mentale. Chaque année en mars sont organisées les SISM, une manifestation destinée à développer les connaissances en santé mentale des habitants.

### Rappel du cadre légal

LOI n° 2008-496 du 27 mai 2008 portant diverses dispositions d'adaptation au droit communautaire dans le domaine de la lutte contre les discriminations.



## 2. LES NOTIONS DE « STIGMATISATION » ET « DISCRIMINATION »

### 2.1. LA STIGMATISATION

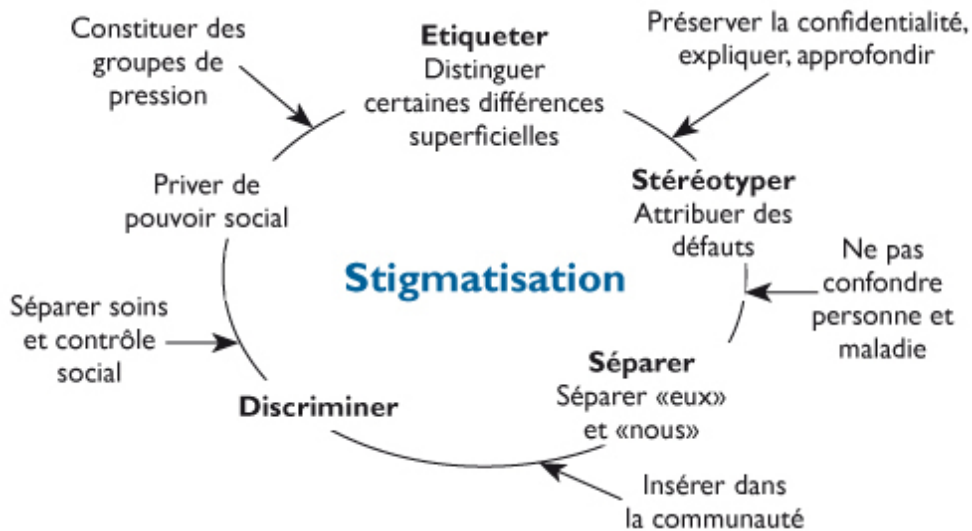
La **notion de stigmat** a été conceptualisée par le sociologue Erving Goffman (1963) :

« La stigmatisation est un processus dynamique de dévaluation qui discrédite significativement un individu aux yeux des autres ».

Ce n'est pas un attribut en soi : le stigmat se définit dans le regard d'autrui. Il **renvoie à l'écart à la norme** : toute personne qui ne correspond pas à ce qu'on attend d'une personne considérée comme « normale » est susceptible d'être stigmatisée.

Selon Link et Phelan le mécanisme de stigmatisation est un cercle vicieux qui consiste à étiqueter, stéréotyper, séparer, discriminer et priver de pouvoir un groupe social minoritaire (cf. illustration ci-dessous).

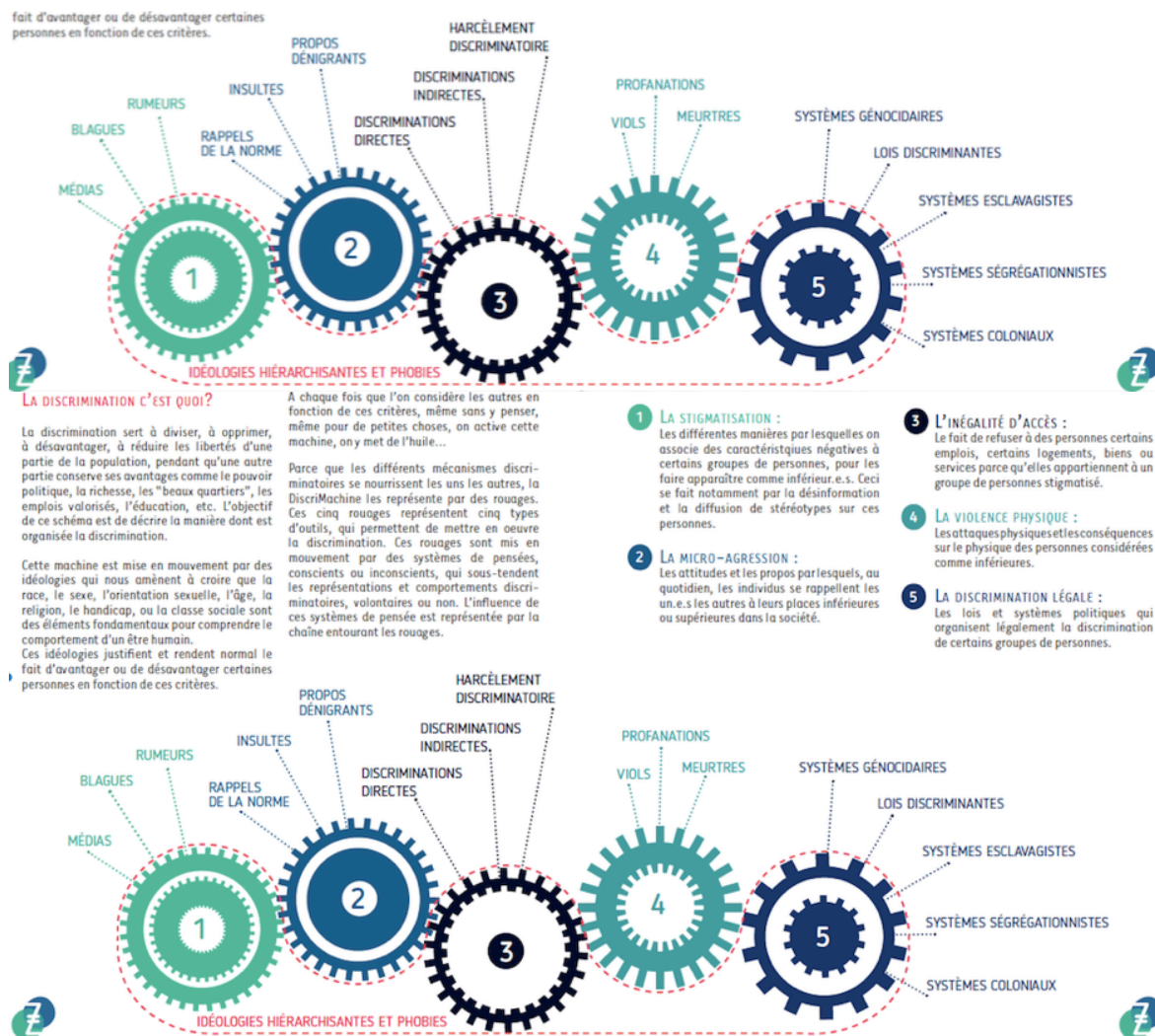
- ↳ **Étiqueter** : distinguer des différences superficielles.
- ↳ **Stéréotyper** : attribuer des défauts.
- ↳ **Séparer** : séparer «eux» et «nous».



Source, Revue médicale suisse : <https://goo.gl/dTCnPW>

## 2.2. QU'EST-CE QU'UNE DISCRIMINATION ?

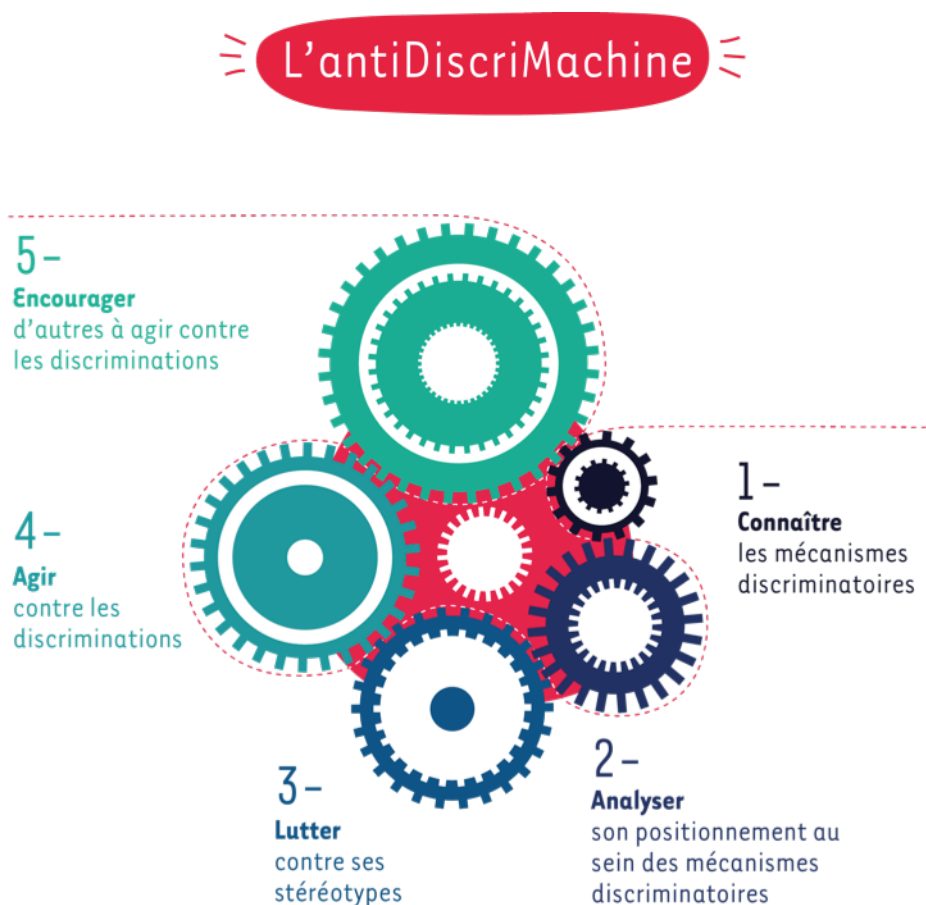
Une discrimination est un traitement inégalitaire aboutissant à une situation qui m'est défavorable.



Source : <http://leszegaux.fr>

### 3. COMMENT AGIR ?

#### 3.1. CINQ OBJECTIFS À SUIVRE



Source : <http://leszegaux.fr>

#### 3.2. PRINCIPAUX MODES D' ACTIONS ET LEUR EFFICACITÉ

Source : *La santé en action*. N°439 – mars 2017. INPES. Consultable sur internet : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/sommaires/439.asp>

3 grands modes d'action pour lutter contre la stigmatisation et les discriminations :

- Actions militantes.
- Actions éducatives.
- Actions d'identification.

##### 3.2.1. Actions militantes

Cette stratégie est bien illustrée par les actions menées par Act up. Elle utilise la « provocation ». Elle est efficace pour mobiliser les médias et aider à une prise de conscience collective. Toutefois, la recherche en santé montre les précautions à prendre avec une telle démarche. Son impact n'est pas durable sur les attitudes et les comportements du public et peut même avoir un contre-effet. L'action militante peut renforcer les croyances stigmatisantes, voire empêcher la prise de conscience des problématiques par le rejet qu'elle suscite (sentiment de colère).

### 3.2.2. Actions éducatives

Ces actions sont typiques de celles conduites dans le cadre des SISM. Elle vise des groupes restreints avec pour objectif de « faire réfléchir » les participants, en créant des espaces de discussion et de débats. La recherche montre que cette stratégie a peu d'impact à long terme sur les changements de comportement. En revanche, elle permet de mieux comprendre les représentations du public, si elle se développe dans un cadre bienveillant et d'écoute.

### 3.2.3. Actions d'identification

Cette stratégie repose sur la rencontre entre une personne représentative d'une minorité et une autre non concernée par le stigmat. Elle vise à faire ressentir l'impact de la stigmatisation à celui qui n'est pas concerné. L'empathie et la prise de conscience de l'injustice sont mobilisées. Cette action peut entraîner un changement d'attitude à long terme, en particulier auprès des publics jeunes. Mais l'efficacité de l'action dépend de plusieurs critères :

- ✓ tous les participants doivent être sur un même pied d'égalité ;
- ✓ la situation doit permettre une plus ample connaissance entre les participants ;
- ✓ un échange de renseignements doit s'opérer qui contredisent les stéréotypes négatifs ;
- ✓ il doit y avoir des objectifs mutuels ;
- ✓ il doit y avoir une coopération active ;
- ✓ l'écart entre le stéréotype et la personne rencontrée ne doit pas être trop grand, au risque d'une re-catégorisation et d'un renforcement du stéréotype initial.

### 3.3. COMMENT AGIR ?

3 axes méthodologiques pour construire des actions de sensibilisation :

- Associer les personnes concernées par les troubles psychiques à tous les niveaux de réalisation de l'action. Associer les médias au programme de lutte contre la stigmatisation.
- Favoriser des actions sur des groupes spécifiques, développées localement et inscrites dans la durée (les SISM peuvent être un point de départ pour agir sur le temps long).
- Développer une action multidimensionnelle qui fasse appel à différentes formes d'interventions et d'intervenants et se situe à différents niveaux : politique de santé, organisation des services, insertion sociale et citoyenne. C'est dans ce dernier segment que se situent les SISM.

## 4. BOITE À OUTILS POUR COMMENCER

Les outils proposés reposent sur 2 principaux modes d'action :

- **Actions éducatives** visant des groupes restreints avec pour objectif de « faire réfléchir » les participants, en créant des espaces de discussion et de débats sur des thématiques de santé mentale.
- **Actions d'identification** reposant sur la rencontre entre une personne représentative d'une forme de maladie psychique et une autre non concernée. Elles visent à faire ressentir l'impact de la stigmatisation à celui qui n'est pas concerné. L'empathie et la prise de conscience de l'injustice sont mobilisées.

#### 4.1. LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

##### Présentation

Le collectif national des Semaines d'information sur la santé mentale accompagne les acteurs locaux intéressés réaliser une action à l'occasion de cet événement qui se tient chaque année en mars sur un thème différent.



##### Objectif

Développer les connaissances en santé mentale des habitants en leur proposant des espaces de rencontres et d'échanges avec des professionnels.

##### Publics cibles

Tout public (catégorie selon les actions proposées).

##### Site internet

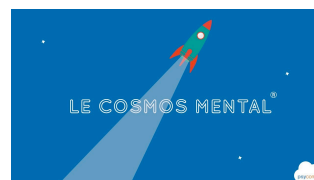
[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

---

#### 4.2. LA TÊTE DANS LES NUAGES : DISCRIMINATION ET SANTÉ MENTALE

##### Présentation

Film d'animation destiné à expliquer le concept de santé mentale. La métaphore du cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie. Un



##### Objectif

Favoriser une parole libre, compréhensible et inclusive sur la santé mentale.

##### Publics cibles

Jeunes de 15 à 25 ans.

##### Site internet

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

---

#### 4.3. L'ARBRE AUX IDÉES REÇUES

##### Présentation

Outil pour aborder les représentations attachées à la santé mentale. Sur une structure en forme d'arbre sont suspendues des affichettes informatives avec d'un côté une idée reçue répandue et de l'autre une réponse argumentée.



##### Objectif

Déconstruire les représentations autour des questions de santé mentale.

##### Publics cibles

Enfant (à partir de 8 ans), adolescents et adultes.



##### Site internet

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

---

#### 4.4. CINÉ-DÉBAT

##### Présentation

Film documentaire ou fiction choisie pour aborder les questions de santé mentale.

##### Objectif

Débattre autour d'un documentaire ou d'une fiction avec l'éclairage d'un expert du sujet abordé et/ou le témoignage d'une personne concernée.

##### Publics cibles

Tout public (sélection d'une œuvre adaptée au public ciblé).

##### Ressources

Le **réseau de bibliothèque/médiathèques** présent sur le territoire pour être conseillé sur le choix du film.

Le **Centre national audiovisuel en santé mentale** (CNASM) met à disposition des professionnels et du grand public des outils audiovisuels d'information et de sensibilisation en santé mentale.  
[www.cnasm-lorquin.fr](http://www.cnasm-lorquin.fr)

Le **collectif national des Semaines d'information sur la santé mentale** met à disposition une sélection de film et documentaire en lien avec le thème annuel. [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

---

#### 4.5. ATELIER LECTURE/D'ÉCRITURE

##### Présentation

Aborder les questions de santé mentale à travers la lecture et/ou l'écriture.

##### Objectif

Développer les connaissances en santé mentale des participants.

##### Publics cibles

Tout public (sélection d'une œuvre adaptée au public ciblé).

##### Ressources

Le **réseau de bibliothèque/médiathèques** présent sur le territoire pour être conseillé sur le choix d'ouvrages (documentaire, témoignage ou fiction).

Le **collectif national des Semaines d'information sur la santé mentale** met à disposition une sélection d'ouvrages en lien avec le thème annuel. [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

---

#### 4.6. LES HANDIPSYS

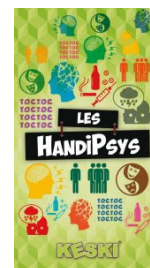
##### Présentation

Jeu de cartes pour découvrir le handicap psychique, à travers les différents troubles de la personnalité et les troubles psychiques.

##### Objectifs

Développer la connaissance des troubles psychiques en permettant aux participants :

- d'avoir des explications sur les comportements déroutants des personnes qui souffrent de troubles psychiques ;
- de connaître les situations qui peuvent accentuer ces comportements ;
- de trouver l'attitude la mieux adaptée pour faire face à ces comportements inhabituels.



### *Publics cibles*

Enfant (à partir de 8 ans), adolescents et adultes.

---

## 5. RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- Dépliants d'information en santé mentale du Psycom : [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Ouvrage en libre téléchargement pour **comprendre la stigmatisation**, INPES, La santé de l'homme n°419 : <https://goo.gl/QTmC6J>
- Invisible. Le **webdoc qui déstigmatise la schizophrénie**. Réalisé par des étudiants du master journalisme et médias numériques de l'Université de Lorraine : <https://goo.gl/hULCxS>
- Le PsyLab, chaîne YouTube animée une équipe de psychiatres pour éclairer et démystifier le champ de la psychiatrie. [www.youtube.com/LePsyLab](http://www.youtube.com/LePsyLab)
- Epsykoi, webdocumentaire destiné aux adolescents pour aborder les questions de santé mentale. [www.epsykoi.com](http://www.epsykoi.com)
- Crazy'App, une application pour aborder ses représentations de la santé mentale en participant à une enquête nationale menée par deux instituts de recherche. [www.crazyapp.fr](http://www.crazyapp.fr)