

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

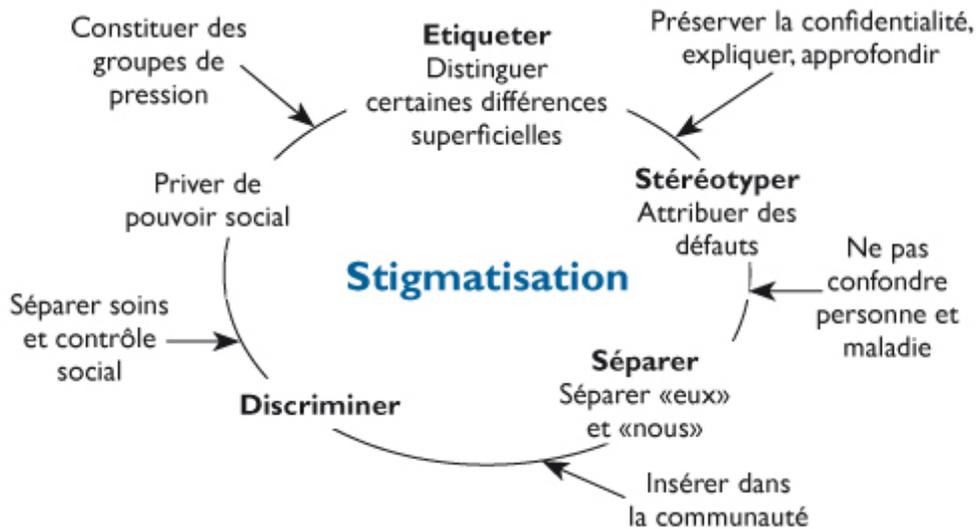
La **notion de stigmat** a été conceptualisée par le sociologue Erving Goffman (1963) :

« 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).

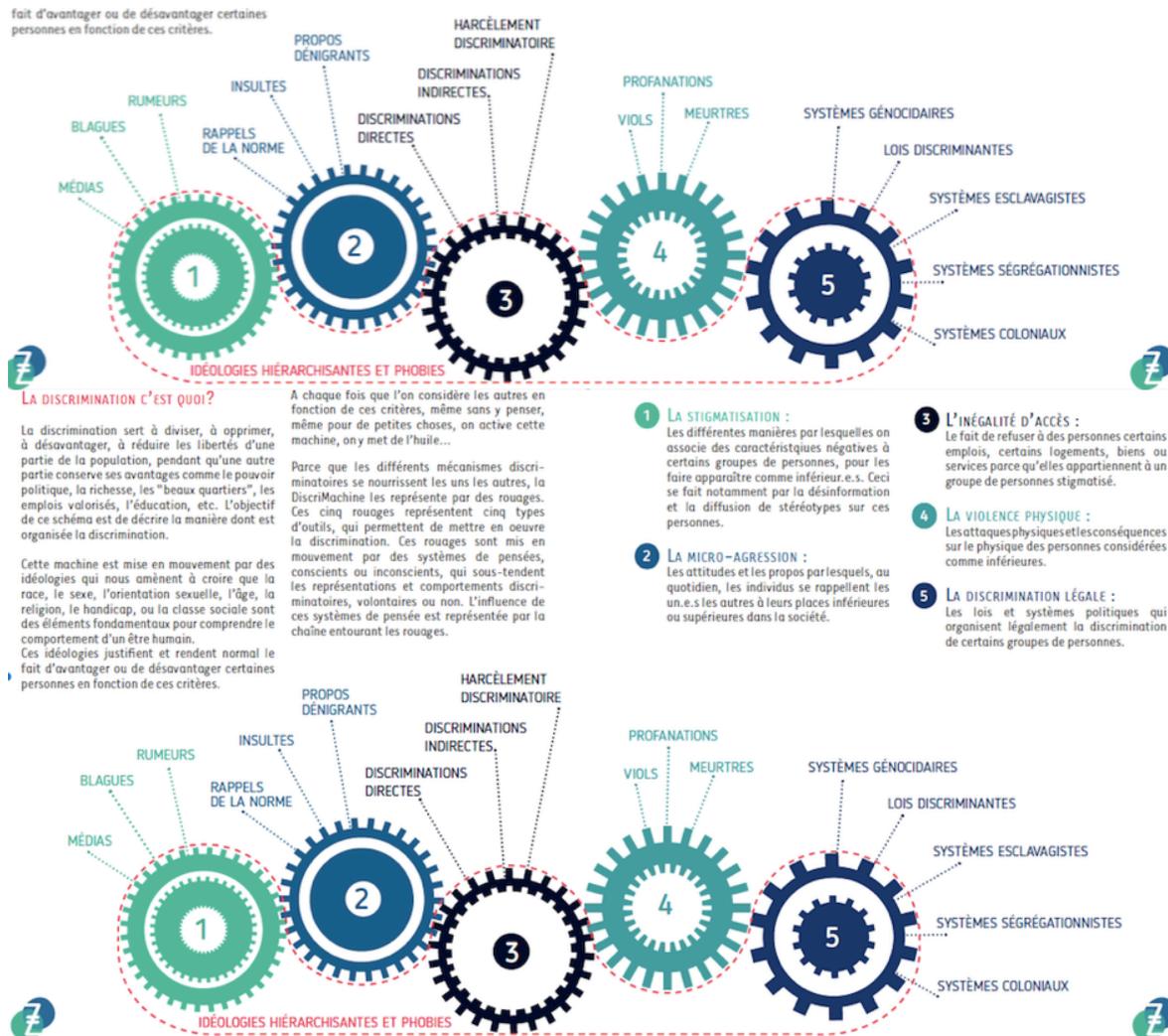
- ↳ **Étiqueter** : distinguer des différences superficielles.
- ↳ **Stéréotyper** : attribuer des défauts.
- ↳ **Séparer** : séparer «eux» et «nous».



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

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

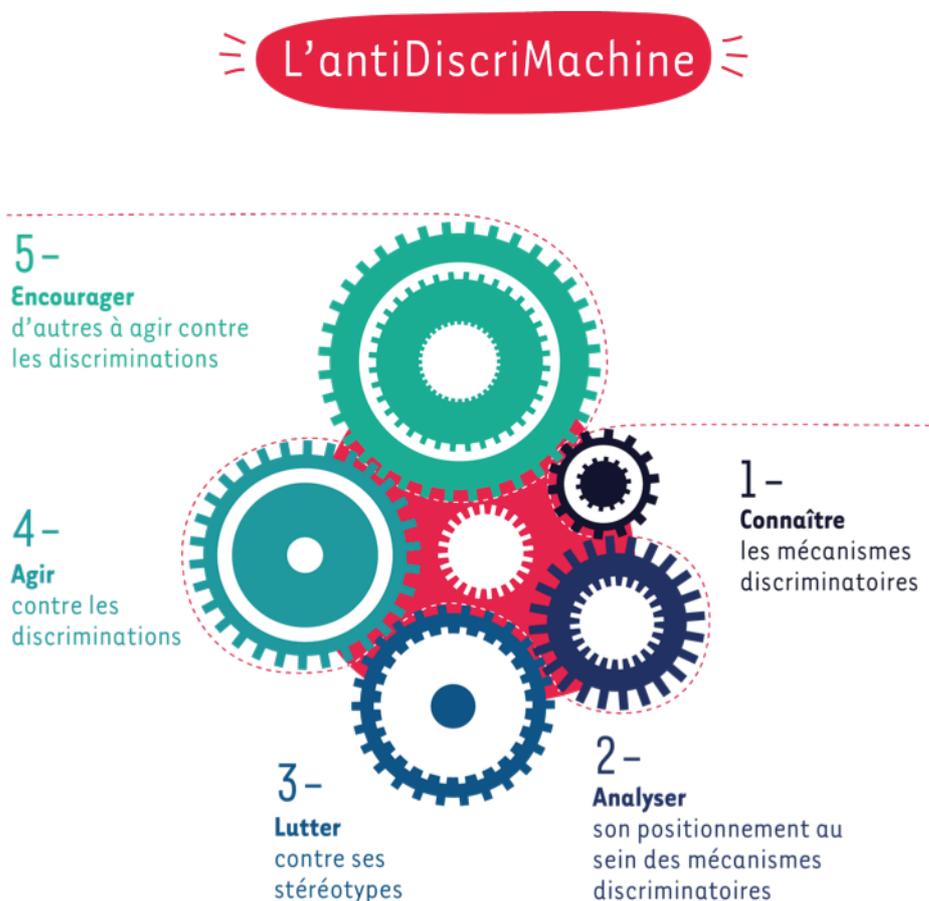
Une discrimination est un traitement inégalitaire aboutissant à une situation qui m'est défavorable.



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 stigmate. 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

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

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

4.4. CINÉ-DÉBAT

Présentation

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

Objectif

Débatte 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

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

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

4.6. LES HANDIPSYS

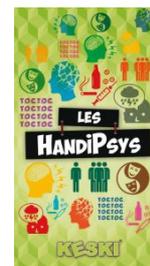
Présentation

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
- 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
- Epsykoi, webdocumentaire destiné aux adolescents pour aborder les questions de santé mentale. 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