

Comprendre & Lutter contre **Stigmatisation** & troubles psychiques



Design

by La Maison Perchée Studio

Illustrations

Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative

entre l'équipe du C'JAAD et la Maison Perchée

SOMMAIRE

Définition	4
Un peu d'histoire	5
Représentation des maladies mentales	8
Idées reçues et réalité	9
Les conséquences de la stigmatisation	12
Les leviers d'action	13
Témoignages	16
Ressources	18



Définition

On parle de stigmatisation lorsqu'une « étiquette » est attribuée à une personne par la société : cette étiquette véhicule des stéréotypes et entraîne des comportements discriminatoires.

Les stéréotypes sur les personnes souffrant de troubles psychiques sont nombreux : ce sont des idées reçues telles que « les schizophrènes sont dangereux », ou « les dépressifs manquent de volonté ». Ceci entraîne des généralisations comme « elle change tout le temps d'avis, elle est bipolaire », « il est schizophrénique dans ses choix, décide-toi ».

Ils engendrent des comportements discriminatoires (rejet, exclusion) qui ont des conséquences dramatiques sur les personnes et les familles de personnes présentant ces troubles psychiques : sentiment de honte, repli, retard à la demande d'aide, etc.



Un peu d'histoire

Pendant de très nombreuses années, en France, la psychiatrie était principalement d'orientation psychanalytique, catégorisant essentiellement les troubles entre névrose et psychose et mettant en avant la prise en charge des maladies par la psychothérapie d'inspiration analytique.

Avec la découverte des neuroleptiques à partir de 1952 (Largactil® par Jean Delay et Pierre Deniker) et la révolution psychopharmacologique qui a suivi (antidépresseurs, anxiolytiques), les hypothèses neurobiologiques des troubles psychiatriques sont apparues et permettent d'élargir les possibilités thérapeutiques.



En parallèle, la recherche en sciences cognitives a dévoilé de nouveaux horizons sur le plan théorique et psychothérapeutique, avec l'instauration des thérapies cognitives et comportementales, qui agissent sur les émotions, pensées et comportements associés aux troubles. **L'efficacité de ces thérapies a été prouvée par de nombreuses études scientifiques.**

Plus récemment, la compréhension des troubles psychiatriques s'est enrichie des avancées des neurosciences et de la neurobiologie. La recherche scientifique a permis de mettre en avant que les maladies psychiatriques ont des bases neurobiologiques et que des traitements spécifiques peuvent être mis en place en fonction des dysfonctionnements présents.

Malheureusement, en France, ces approches sont mal intégrées et proposées encore trop souvent en fonction des positions théoriques des thérapeutes et non seulement en fonction de la preuve de leur efficacité dans la situation clinique rencontrée. Cette division peut parfois impacter le-la patient-e et sa prise en charge car selon le lieu d'habitation de la personne, les interventions proposées pour une même situation seront très variables, plus "psychanalytiques" ou plus "neurobiologiques".



État actuel

La psychiatrie est un domaine complexe où persistent encore beaucoup d'inconnues. La recherche n'est pas simple : variabilité des mécanismes en jeu, variabilité des troubles au cours du temps ou d'un patient à l'autre... De plus, un "diagnostic" ne résume pas à lui seul les troubles ni leurs profils évolutifs et une même altération biologique peut s'exprimer par plusieurs diagnostics.

Pour contourner ces freins, la recherche s'est enrichie de méthodes permettant de dépasser des cadres diagnostiques trop rigides, d'identifier de nouvelles cibles thérapeutiques et mieux personnaliser les traitements. Les méthodes d'analyse se sont aussi adaptées pour la recherche en sciences sociales.

Aujourd'hui, il ne fait nul doute que l'apport des thérapeutiques "biologiques" sont synergiques avec les autres interventions psychosociales, permettant de proposer des interventions adaptées à l'individu considéré dans l'intégralité de son parcours et son environnement.

Les avancées récentes sont nombreuses et permettent dans la majorité des cas une prise en charge en ambulatoire avec une rémission des symptômes, un rétablissement voire une guérison.

Un suivi bien conduit peut permettre une diminution des troubles et de la souffrance qui en découle, une réinsertion socio-professionnelle, ainsi qu'à terme un meilleur épanouissement personnel.



Représentation des maladies mentales

La représentation des maladies mentales est souvent associée à la violence, l'imprévisibilité, l'incapacité à développer des relations durables ou d'exercer un métier. Les soins psychiatriques sont quant à eux encore associés à l'asile, l'internement de force ou l'absence de guérison et même d'efficacité.

Ces représentations sont ainsi largement véhiculées par la pop culture, se servant de « l'image psychiatrique » comme vecteur d'émotions généralement négatives et intenses pour toucher le grand public.

*Il est plus facile de désintégrer
un atome qu'un préjugé.*

”

-Albert Einstein



Idées reçues et réalité

« Les patient·es atteint·es de troubles psychiques sont tou·tes violent·es »

Les statistiques montrent, qu'au contraire, les personnes atteintes de troubles psychiques ont 11 à 13 fois plus de risques d'être victime de violences physiques.

« La dépression, c'est un manque de volonté, quand on veut, on peut »

La dépression est une vraie maladie, due à un dérèglement de la chimie du cerveau. Elle est fréquente, une personne sur cinq souffrira de dépression au moins une fois dans sa vie, quel que soit son tempérament. La perte d'énergie, de motivation et le repli sont des symptômes de la dépression, indépendamment de la volonté de la personne qui en souffre.

« Les schizophrènes sont toujours imprévisibles »

L'expression des troubles chez les personnes souffrant de schizophrénie est très variable d'un individu à l'autre, il y a autant de formes de schizophrénies que de personnes qui en souffrent. On ne peut réduire la personnalité et le comportement de quelqu'un à sa pathologie. L'imprévisibilité n'est pas spécifiquement associée à la maladie schizophrénique.

« La schizophrénie est un dédoublement de la personnalité »

Faux, la schizophrénie est une maladie qui entraîne une perte de contact avec la réalité avec hallucinations et idées délirantes lorsqu'elle n'est pas traitée. Le dédoublement de la personnalité est associé au trouble dissociatif de l'identité.

« Iel ne sait pas gérer ses émotions, donc iel est bipolaire »

Le trouble bipolaire est un trouble marqué par des variations intenses, importantes et durables de l'humeur. Ces fluctuations sont indépendantes de la volonté de la personne qui en souffre. C'est une pathologie qui nécessite une prise en charge globale et adaptée.

« Iel est égoïste, donc iel est forcément autiste »

Les personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme présentent des difficultés dans la communication, les interactions sociales et la compréhension de certains codes sociaux. Cela ne veut pas dire qu'elles sont indifférentes aux autres, ni qu'elles n'ont pas besoin d'être entourées.

« La psychiatrie, c'est pour les fous »

Les maladies psychiatriques peuvent toucher tout le monde quel que soit l'origine culturelle ou le niveau social. Elles sont fréquentes.

1 personne sur 4 souffre de troubles psychiatriques.

« Les maladies mentales, c'est dans la tête »

Le terme de “mental” tend faussement à séparer “tête” et “corps” alors qu'ils sont intimement liés. La santé est relative à la santé “physique” et “mentale” et la psychiatrie doit se situer dans une approche globale de l'individu tant sur le plan somatique que psychologique.

Les maladies psychiatriques s'associent à des désordres biologiques identifiables bien au-delà du cerveau et à l'inverse, des troubles “psychiques” révèlent régulièrement des maladies “organiques”.

« En psychiatrie, quand on se fait interner, c'est pour la vie »

Les hôpitaux psychiatriques fonctionnent comme les hôpitaux classiques. L'hospitalisation dure le temps de la prise en charge aiguë, l'objectif étant le rétablissement. Aujourd'hui, les asiles n'existent plus et on ne parle plus d'internement.

« Un traitement psychiatrique va changer ma personnalité »

Le traitement permet de réduire les symptômes et la souffrance associée et de retrouver son fonctionnement de base, il ne change pas la personnalité.

Les conséquences de la stigmatisation

Les maladies mentales sont encore bien trop stigmatisées dans la population générale.

La stigmatisation a des conséquences personnelles, sociales et sur les soins. Elle entraîne un retard d'accès aux soins des personnes qui en ont besoin car « aller voir le psy » reste honteux.



La stigmatisation entraîne un retard d'accès aux soins pour les personnes qui en ont besoin

Les conséquences de la stigmatisation des troubles psychiatriques sont multiples :

- **Sur le plan personnel** : auto-stigmatisation, baisse de l'estime de soi, sentiment de honte, de culpabilité, d'infériorité, renoncement aux projets de vie, difficultés à nouer des relations, efforts de pédagogie constants, stress et repli social
- **Sur le plan social** : rejet des pairs, difficultés à obtenir un logement, exclusion du monde du travail, non-recours aux prestations sociales, marginalisation
- **Sur les soins** : manque d'information, retard de diagnostic et d'accès aux soins, évitement des soins psychiatriques, difficultés d'accès aux soins médicaux non-psychiatriques, banalisation des plaintes des personnes, abandons thérapeutiques, perte de chance



Les leviers d'action

Tout le monde peut agir pour combattre les préjugés qui mènent à la stigmatisation et à la discrimination.

Chacun peut agir à son niveau

- Soyez **bienveillant-e** envers les personnes ayant des pathologies psychiatriques
- N'utilisez pas les pathologies psychiatriques comme des **insultes**
- Dites plutôt « **personne atteinte de trouble psychiatrique** » plutôt que « fou » ou « malade mental »
- **Intervenez** auprès des gens qui font des blagues ou des commentaires désagréables et déplacés sur ce sujet. Rappelez-leur que leurs remarques peuvent blesser des personnes et contribuer à la stigmatisation de celles-ci
- N'oubliez pas que les maladies psychiatriques sont la plupart du temps « **invisibles** » de prime abord, et vous avez certainement déjà croisé des personnes qui en souffraient sans que vous le sachiez

- Exprimez sans gêne une **opinion positive** à l'égard des personnes atteintes de troubles psychiatriques
- Contribuez à bien renseigner les gens sur la maladie mentale en leur donnant de **l'information de qualité**
- **Appuyez les initiatives** prises dans votre milieu pour combattre la stigmatisation et la discrimination envers la maladie mentale





Conseils à soi-même

- C'est OK d'aller voir un psy,
il n'y a pas de honte à demander de l'aide
- J'ai le droit d'avoir des projets de vie,
même si je souffre de trouble psychiatrique
- J'ai le droit au respect et à la considération de chacun,
quelle que soit ma condition
- J'ai le droit d'accéder, sans perte de chance, aux mêmes soins
médicaux que les personnes ne souffrant pas de troubles
psychiatriques

Témoignages

66

Sur la vie professionnelle

Au bout d'un moment, on se pose des questions, pourquoi n'ai-je rien dit ? Parce que j'avais peur, du regard des autres. Puis à un moment, on décide de grandir, d'être honnête et cela fait un bien fou. Je me rappellerai à jamais le jour de mes 30 ans, ce jour où j'ai fait mon « coming-out » psy. Faites-le, c'est dur, mais vous verrez cela fait beaucoup plus de bien que de mal.

Jerémie

C'est tabou parce que les gens ont peur des troubles psy. Il y a une statistique qui était sortie qui dit qu'il y a un tiers des gens qui se sentent gênés s'ils savent qu'autour de la table il y a quelqu'un qui a un trouble psy. Il y a 3 Français sur 4 qui pensent que les gens qui ont des troubles psy sont dangereux... C'est quelque chose qui doit évoluer avec notamment des initiatives comme La Maison Perchée en présentant ce qui est tabou comme quelque chose qui ne l'est pas. Et l'accompagnement des jeunes est primordial.

Rémi

66

Sur la dépression d'un proche

À partir du moment où nous avons montré des signes de fragilité psychique, ma fille Millie à l'âge de 20 ans avec une bouffée délirante aiguë et moi avec une grave dépression à l'âge de 40 ans à la mort de mon père, nous avons été étiquetées "folles", invivables, ingérables, asociales. Afin de lutter contre les discriminations et la stigmatisation, après des années d'humiliations et d'attaques diverses, Millie s'est exprimée sans tabou sur sa chaîne Youtube : "Les petites vidéos de Millie" et a créé la page Facebook Bipolaire On Air, que j'alimente. Elle est passée sur des plateaux TV et a réalisé un court-métrage.

Agnès, sur sa dépression et le trouble psy de sa fille Millie (Les petites vidéos de Millie sur Youtube)

Ressources



Livres

Pop&psy : comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques

Docteur Jean-Victor Blanc



Podcasts

Les Maux Bleus

- Et maintenant
— Stigmatisation, rétablissement, insertion
- Amour, gloire et clichés
— Santé mentale, pop culture et clichés



Programme B

- La santé mentale dont vous êtes le héros
épisode 1 à 4





Vidéos

version numérique : cliquez sur le texte souligné pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites référents

Comment amener son jeune à consulter ?

“Dr Bourgin & la consultation”

Collectif Schizophrénies, Youtube



“5 clichés sur les troubles psychiques dans les films”

par Brut, Youtube



Témoignage d’une mère “Témoignage - La

stigmatisation (PromesseS)”

par Centre ressource
réhabilitation psychosociale, Youtube



Le PsyLab, chaîne Youtube par une équipe de psychiatres qui vous propose de découvrir le monde fascinant de la psychiatrie



Pedro Sanchau, via sa Chaîne youtube

"PsykoCouac" explique de la manière la plus

ludique possible les divers troubles

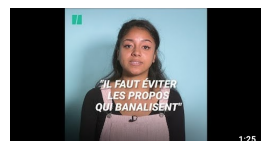
psychiatriques



“Maladie mentale, trouble psychique : comment

parler de ces maux qui touchent parfois nos

proches ?” par HuffPost, Youtube



“Une Autre Réalité | SPOT 1min” fiction pour changer de regard sur la schizophrénie par Fondation Pierre Deniker, Youtube



“Et toi, ça va ?” ensemble parlons de la dépression Fondation Pierre Deniker, Youtube



Le Forum du rétablissement 2021 Cité des Sciences et de l'Industrie, Youtube



PsyCARE, la série qui explique (le stress, la gestion du stress, les idées délirantes, les symptômes négatifs) sur la chaîne Youtube Institut de Psychiatrie



Séries

Euphoria explore les différentes expériences que traversent ces adolescents et aborde de nombreuses thématiques, par exemple : la recherche de soi, les traumatismes, les relations amicales et amoureuses ou encore l'addiction.



Parfaitement imparfait série canadienne qui perce la bulle des tabous entourant la santé mentale de manière lumineuse, divertissante et décomplexée.





Sites d'information

version numérique : cliquez sur le texte souligné pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites référents

santepsyjeunes.fr

Site dédié au repérage et à la prise en charge **précoce** des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte.

psycom.org

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

jepeuxenparler.fr

La campagne « Je Peux en Parler » (#JPP) de l'association Nightline France, donne des clés aux personnes en détresse psychologique et à leurs proches pour amorcer un dialogue bienveillant autour de la santé mentale.

pasàpas-jeunes.fr

Conseils et infos pour la santé mentale et le bien-être des jeunes et adolescents : tu te sens seul, anxieux, déprimé, pas motivé, dépendant ?

jefpsy.org

Ce site est dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, **frères ou sœurs** d'une personne qui a des troubles psychiques.

maisonperchee.org

Animée par des personnes souffrantes, la maison perchée est une **communauté** accompagnant les jeunes adultes touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.



Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre soigné·e·s & soignant·e·s. Professionnel·le·s et personnes concernées par un trouble psychique se sont réuni·es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et d'une diversité de vécus.

Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Evaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

Le contenu est amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages à l'adresse mail suivante : contact@institutdepsychiatrie.org

lamaison
perchée

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes de 18 à 40 ans touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage. En ligne, dans toute la France, et à Paris dans son café associatif.

Fondée sur la pair-aidance, La Maison Perchée adopte une approche non médicalisée et ouverte à tou-te-s pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose :

- **Un parcours de rétablissement fondé sur la pair-aidance.** En ligne et à Paris : *La Canopée*. Ainsi que *La Boussole* pour la proche-aidance.
- **De contribuer à l'innovation en psychiatrie** via des partenariats avec des structures médico-sociales afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation** basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des universités et des entreprises.
- **De la création de contenu pour donner la voix aux concerné-es** en réalisant des interviews, produisant un podcast (*La Perche*) ainsi que des contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : maisonperchee.org

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Facebook et LinkedIn.

Faites un don pour soutenir nos actions !

Venez prendre un café 59 avenue de La République, Paris 11.

Santé **PSY** **Jeunes**

Le site santepsyjeunes.fr a été conçu par les experts du réseau Transition, en co-construction avec les personnes concernées, dans le cadre du projet RHU PsyCARE « vers une psychiatrie préventive et personnalisée ». Il est financé par le programme d'Investissement d'Avenir.

Ce site s'adresse au public : jeunes, proches, professionnels de première ligne au contact des jeunes.



Rendez-vous sur : santepsyjeunes.fr

Ainsi que sur les réseaux Instagram, Twitter et LinkedIn



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique. Maximiser les chances de rétablissement en s'appuyant sur des interventions bio-psycho-sociales adaptées à leurs besoins et au stade de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



En savoir plus :

institutdepsychiatrie.org/reseau-transition

Rejoignez-nous sur LinkedIn/réseau Transition



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme “Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)” du Programme d’Investissements d’Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l’Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d’outils innovants et de les diffuser à l’échelle nationale pour faciliter l’accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : psy-care.fr



Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : cjaadcontact@ghu-paris.fr



EST-CE QUE LES BROCHURES SONT GRATUITES?

**OUI! LES BROCHURES SONT ACCESSIBLES
GRATUITEMENT EN LIGNE ET EN FORMAT
IMPRIMÉ VIA NOS DIFFUSEURS PARTENAIRES!**

TOUTE REPRODUCTION DES CONTENUS SANS NOTIFIER
CONTACT@INSTITUTDEPSYCHIATRIE.ORG EST INTERDITE.

LES ILLUSTRATIONS NE SONT PAS LIBRES DE DROITS
ET DEMEURENT LA PROPRIÉTÉ EXCLUSIVE DE VICTORIA LEROY,
LA MAISON PERCHÉE ET SANTEPSYJEUNES.FR

LES BROCHURES NE PEUVENT EN AUCUN CAS ÊTRE VENDUES.



COMMENT SE PROCURER LES BROCHURES EN FORMAT PAPIER ?

DEVENEZ DIFFUSEUR PARTENAIRE !

REPLISSEZ LE [FORMULAIRE EN LIGNE SUR SANTEPSYJEUNES.FR](https://www.santepsyjeunes.fr)
POUR FAIRE APOSER LE LOGO DE VOTRE ORGANISME AU DOS DE LA BROCHURE
ET RECEVOIR LE FORMAT IMPRIMABLE. LES BROCHURES ET L'ADDITION DU LOGO
SONT GRATUITES, SEULE L'IMPRESSION EST À VOTRE CHARGE.

RETROUVEZ L'ENSEMBLE DES BROCHURES SUR

SANTEPSYJEUNES.FR

NOS CONTENUS SONT SPÉCIFIQUEMENT
DÉDIÉS AUX ADOS ET AUX JEUNES ADULTES

DÉJÀ PARUES

MIEUX VIVRE AVEC UN TROUBLE:

ANXIEUX
BIPOLAIRE
BORDERLINE
DÉPRESSIF
DU SPECTRE AUTISTIQUE
PSYCHOTIQUE
SCHIZO-AFFECTIF
SCHIZOPHRÈNE
TDAH

MIEUX COMPRENDRE:

L'ANNONCE DIAGNOSTIQUE
LA NEUROPSYCHOLOGIE
LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSY
LA SEXUALITÉ
LE SOMMEIL
L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA SANTÉ



avec le soutien de

