

Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu éthique pour les populations

Aude Caria,
directrice,
Psycom, Paris.

Nous avons la chance de vivre dans une société de droits qui nous protègent. Toutefois, lorsque l'on rencontre des problèmes de santé mentale, on n'est jamais totalement à l'abri des discriminations et de l'exclusion.

Durant les soixante 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 [1].

Aujourd'hui, nous constatons les progrès réalisés, en grande partie grâce à l'engagement des personnes vivant avec des troubles psychiques, de leurs proches, et des nombreux alliés professionnels [2]. Cette évolution se traduit par l'ouverture de la parole [3], notamment *via* le web, les réseaux sociaux et la pop culture [4].

Pourtant, des résistances persistent, des violences se répètent. La stigmatisation est systémique, elle infiltre toute notre société. Elle prend racine dans notre imaginaire collectif, alimenté de mythes associant folie, crime et danger ; elle est à l'œuvre dans les médias, la littérature, le cinéma ; elle opère dans les mots utilisés pour décrire les symptômes et les soins ; *via* certains effets indésirables des médicaments, agissant comme de véritables stigmates ; elle se déploie dans la formation des

professionnels et dans certaines pratiques non respectueuses des droits humains [5]. En effet, les droits fondamentaux continuent d'être déniés par certaines pratiques psychiatriques, comme l'isolement et la contention non justifiés [6], et aussi par la non-recherche du consentement, le paternalisme, l'institutionnalisation chronique [7] ou la sur-médication [8].

Pas de santé sans santé mentale

La santé mentale est une composante de notre santé aussi importante que la santé physique. « *Il n'y a pas de santé sans santé mentale* », rappelle l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Autrement dit, nous avons toutes et tous une santé mentale dont il est important de prendre soin.

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique. Notre santé mentale est influencée par :

- nos conditions de vie – logement, activité, ressources, etc. ;
- les événements marquants de notre existence – rencontres, deuils, séparations, etc. ;
- la société et la culture dans lesquelles nous évoluons ;
- nos valeurs personnelles.

Trop souvent, on pense qu'être en bonne santé mentale signifie n'être concerné par aucun trouble psychique. Or une personne peut vivre avec un trouble psychique et ressentir un bien-être mental global, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante,

L'ESSENTIEL

■
▣ **Promouvoir la santé mentale, c'est agir en faveur de conditions de vie et d'un environnement qui favorisent la santé mentale. En effet, les déterminants de la santé mentale (comme ceux de la santé) sont individuels, et surtout sociaux et environnementaux.**

une bonne estime personnelle. De même, une personne peut ressentir un mal-être, sans pour autant être atteinte d'un trouble psychique. Ainsi, il n'y a pas d'un côté des personnes en bonne santé mentale et de l'autre des personnes qui ont des troubles psychiques.

En fait, les termes « santé mentale » et « psychiatrie » renvoient à des conceptions et des usages variés, en fonction du point de vue de la personne qui parle.

Santé mentale et psychiatrie : deux concepts ?

Pour certaines personnes, la santé mentale se définit comme l'absence de troubles mentaux. Il y aurait d'un côté des personnes ne présentant pas de trouble, donc en « bonne » santé mentale et de l'autre, celles ayant des troubles, donc en « mauvaise » santé mentale, nécessitant des soins psychiatriques.

D'autres utilisent les termes « santé mentale » pour parler de psychiatrie de manière moins effrayante. Dans leur esprit, ces mots sont synonymes. La santé mentale, c'est la



© Jeannette Gregori

psychiatrie en plus acceptable, en moins stigmatisant. L'effet recherché est le même que lorsque l'on parle de *troubles psychiques* au lieu de *maladies mentales*. Il y a toujours d'un côté les personnes qui n'ont pas de problème de santé mentale (pas de troubles psychiques) et de l'autre celles qui en ont.

Il existe une autre façon de voir les choses, dans laquelle la psychiatrie est considérée comme une partie du vaste champ de la santé mentale. C'est la vision globale promue par l'OMS, dans laquelle les personnes vivant avec des troubles psychiques ne constituent pas une catégorie à part. Pour l'illustrer, nous pouvons utiliser deux métaphores afin de mieux comprendre en quoi ces conceptions sont liées.

La santé mentale et les troubles mentaux peuvent être conçus comme les deux extrêmes d'un même continuum : *bien-être/mal-être/troubles psychiques*. Continuum sur lequel on peut positionner les actions de promotion de la santé mentale (bien-être), de prévention du mal-être et de soins des troubles psychiques.

Ces dernières années, une nouvelle conception de la santé mentale dans sa dimension positive a été proposée [9]. La santé mentale irait au-delà de l'absence de troubles mentaux et serait plutôt définie par le bien-être. Santé et maladie seraient deux continuums distincts mais interagissant. Le continuum *maladie* évolue entre l'absence et la présence de troubles psychiques ; le continuum *santé mentale* évolue entre bien-être élevé et mal-être profond. Ce modèle comprend donc quatre positions. Deux d'entre elles sont classiques et faciles à appréhender :

- en l'absence de troubles psychiques, on a un sentiment de bien-être ;
- en présence de troubles psychiques, on a un sentiment de mal-être.

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

- on peut vivre avec des troubles psychiques et avoir un sentiment de bien-être, si l'on bénéficie de soins, d'accompagnement, de soutien social qui permettent de retrouver un équilibre. C'est ce que l'on nomme

le rétablissement : c'est-à-dire avoir retrouvé une vie satisfaisante, malgré les troubles ;

- enfin, on peut aussi ressentir un mal-être, sans avoir de troubles psychiques caractérisés.

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

La recherche permanente d'un équilibre

La santé mentale peut être décrite comme la recherche permanente d'un équilibre entre nos ressources internes et externes et les obstacles internes et externes que nous rencontrons. C'est ce qu'illustre le kit pédagogique *Psycom* [10] : le *Cosmos mental*[®]. Ressources et obstacles correspondent aux déterminants de la santé mentale, qui sont individuels, sociaux et environnementaux, et qui interagissent.

Au niveau individuel : notre personnalité, notre histoire familiale, notre capacité à comprendre nos

émotions, notre genre, notre patrimoine génétique influent 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 tous et toutes une santé mentale qui varie en fonction de facteurs individuels, sociaux et environnementaux.

Faire de la santé mentale une question de société, un enjeu politique

Il s'agit de passer d'une vision qui exclut : « il y a les personnes avec des troubles mentaux qui ont besoin d'aide, de soins et d'accompagnement et il y a 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, cesser de désigner la personne qui a des troubles psychiques par sa différence, cesser de pointer son écart à la norme. Cela implique d'agir à la racine même des mécanismes de stigmatisation qui entraînent les discriminations, pour favoriser une société plus respectueuse et attentive.

L'impact de la pandémie de Covid-19 sur l'état psychique de toute la population nous a montré que la promotion de la santé mentale est devenue un enjeu de société. Promouvoir la santé mentale, c'est agir en faveur de conditions de vie et d'un environnement qui favorisent la santé mentale. Cet objectif n'implique pas seulement les actrices et les acteurs de la santé, mais aussi celles et ceux de l'éducation, de l'emploi, de la justice, des transports, de l'environnement, du logement et de la protection sociale.

En effet, les déterminants de la santé mentale (comme ceux de la santé) sont certes individuels, mais ils sont 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, en fonction du rôle et des compétences de

chacun : élu, proche, collègue, ami, journaliste, responsable de ressources humaines, professionnel du soin et du social. C'est aussi l'affaire des personnes vivant avec des troubles psychiques : en utilisant leur expérience pour aider leurs pairs à recouvrer et à maintenir leur santé mentale.

Développer une véritable culture de la santé mentale

Il s'agit d'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. Il s'agit aussi d'ouvrir la parole, en tout lieu, sur le mal-être et les troubles psychiques.

Il s'agit de reconnaître les savoirs d'expérience, défendre la citoyenneté, lever le tabou, déconstruire les stéréotypes, dévoiler les ressources, développer le rétablissement et l'auto-support¹, valoriser l'entraide et

la « pair-aidance » (l'aide entre pairs), soutenir les initiatives innovantes, partager les bonnes idées, sources d'inspiration. En bref, il s'agit de 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 exacerbe nos différences. ■

Pour en savoir plus

● www.psycom.org

1. L'auto-support peut être défini comme une volonté des patients de mettre l'accent sur leur expérience et leur autonomie pour se soigner, s'aider ou défendre leurs droits.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Caria A., Arfeuillère S., Loubières C., Joseph C. Passer de l'asile à la Cité, de l'aliéné au citoyen : un défi collectif. *Pratiques en santé mentale*, 2015, n° 1 : p. 22-31. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/322121481_Passer_de_l%27asile_a_la_Cite_de_l%27aliene_au_citoyen_un_defi_collectif_Destigmatisation_et_environment_politique
- [2] Greacen T., Jouet E. *Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie*. Toulouse : Érès, 2012 : 344 p.
- [3] Loubières C., Arfeuillère S., Caria A. Prendre la parole pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques. *L'Information psychiatrique*, 2018, vol. 94, n° 10 : -p. 809-816.
- [4] Blanc J.-V. *Pop & Psy*. Éditions Plon, 2019 : 256 p.
- [5] Caria A., Arfeuillère S., Loubières C. La stigmatisation en santé mentale, un héritage culturel à déconstruire. In Franck N. (dir.) *Traité de réhabilitation psychosociale*. Elsevier Masson, 2019 : p. 810-816.
- [6] Hazan A. *Isolement et contention dans les établissements de santé mentale*. [Rapport] du contrôleur général des lieux de privation de liberté (CGLPL), Éditions Dalloz, 2016 : 126 p. En ligne : https://www.cglpl.fr/wp-content/uploads/2016/05/CGLPL_Rapport-isolement-et-contention_Dalloz.pdf

- [7] Devandas-Aguilar C. *Rapport de la rapporteuse spéciale sur les droits des personnes handicapées sur sa visite en France*. Organisation des Nations unies (ONU), janvier 2019 : 22 p. En ligne : <https://organisation.nexem.fr/assets/rapport-2019-de-lonu-sur-le-droits-des-personnes-handicapees-cf23-32135.html?lang=fr>
- [8] Hazan A. *Soins sans consentement et droits fondamentaux*. [Rapport] du contrôleur général des lieux de privation de liberté (CGLPL), Éditions Dalloz, 2020 : p. 176. En ligne : https://www.cglpl.fr/wp-content/uploads/2020/06/Rapport-soins-sans-consentement-et-droits-fondamentaux_web.pdf
- [9] Provencher H., Keyes C. L. M. Une conception élargie du rétablissement. *L'Information psychiatrique*, 2010, vol. 86, n° 7 : p. 579-589. En ligne : <https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2010-7-page-579.htm>
- [10] Psycom.org. *Kit pédagogique*. En ligne : <http://www.psycom.org/Comment-agir/Decouvrez-les-kits-et-formations-Psycom/Les-kits-pedagogiques-Psycom/Le-Cosmos-mental>