PSYCOM

Les outils de lutte contre la stigmatisation

Anne Nomblot
Chargée de la promotion de la santé mentale au Psycom
et du secrétariat du collectif national des SISM

Présentation de Psycom

- Promouvoir une **vision globale de la santé mentale**

- Proposer une **information fiable**, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.

- Décrypter la **stigmatisation** liée aux problèmes de santé mentale, et développer des **outils pour agir** contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Nos ressources pour s’informer

Nos ressources pour s’informer

Psycom Info, la newsletter pour se tenir informé.e

Psycom Info

Mardi 25 janvier 2022

Un mardi sur deux, retrouvez les informations sélectionnées par notre équipe : ce qu'il ne fallait pas manquer dans les médias et parmi les initiatives en santé mentale ; les nouveautés Psycom et des témoignages. Une lettre d'information à partager !

A retenir

PREVENTION

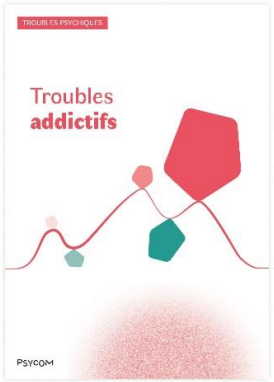
Pensées suicidaires : Stromae lève le tabou

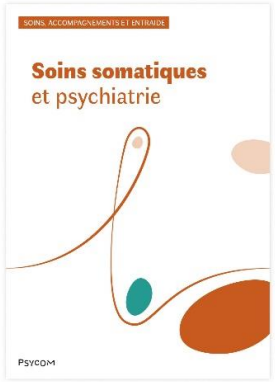
Le chanteur belge a suscité une vague d'émotion en dévoilant, dans un nouveau morceau, qu'il a déjà pensé au suicide. Invité au journal télévisé de TF1 le 9 janvier, il a créé l'événement en y abordant ce sujet tabou, incitant par là-même à en parler. Le directeur général de l'Organisation mondiale de la santé lui-même l'a remercié sur Twitter. Une étude scientifique récente a montré qu'aux USA, qu'une chanson a été suivie d'une augmentation des demandes d'aide et une baisse des suicides.

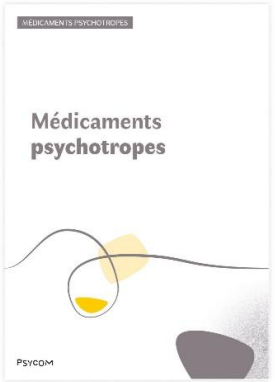
LIRE NOTRE SELECTION D'INFOS

Nos ressources pour s’informer

Les brochures (32 brochures, 6 collections)







Nos ressources pour comprendre

PSYCOM
Santé Mentale Info

COMPRENDRE S'ORIENTER AGIR NOUS CONNAÎTRE ACTUALITÉS A - A

Rechercher dans le site...

La stigmatisation, qu'est ce que c'est ?

Les personnes vivant avec un trouble psychique peuvent être mal vues par les autres. En effet, le fait d'avoir un trouble psychique peut être considéré par certains comme très négatif, dégradant, et entraîner la **mise à l'écart** de la personne. Ce phénomène s'appelle la **stigmatisation**.

La stigmatisation **fait souffrir** la personne qui la subit. Peut-être même plus que le trouble en lui-même, comme souligné dans une étude britannique : « Les personnes vivant avec des troubles disent souffrir davantage de cette stigmatisation que des symptômes mêmes de la maladie » (Qualitative analysis of mental health service users' reported experiences of discrimination, 2016).

Par ailleurs, la personne mal considérée est souvent moins bien traitée que d'autres lorsqu'il s'agit d'accéder à un emploi, à des soins, à un logement ou à des services comme les loisirs. Ce traitement moins favorable est qualifié de **discrimination**.

Stigmatisation, discrimination, quelle différence ?

La stigmatisation relève d'une dévalorisation de la personne, tandis que la discrimination implique une action pour lui nuire ou la mettre à l'écart.

Faire l'expérience de la stigmatisation ou connaître des discriminations rend la vie plus difficile et ajoute de la souffrance psychique. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de ces mécanismes. On peut les subir aussi bien parce qu'on a un trouble psychique, qu'en lien avec **sa couleur de peau**, **son genre**, **son handicap** ou **son âge**.

Toute personne vivant avec un trouble psychique gagne à comprendre ce qu'est la stigmatisation pour savoir sur quoi agir et de quelle façon, dans le but de **moins la subir**. De même, tout individu, s'il est averti, peut voir la

Agir contre la stigmatisation
Les formations Psycom
D'autres sources d'inspiration
Découvrir des témoignages

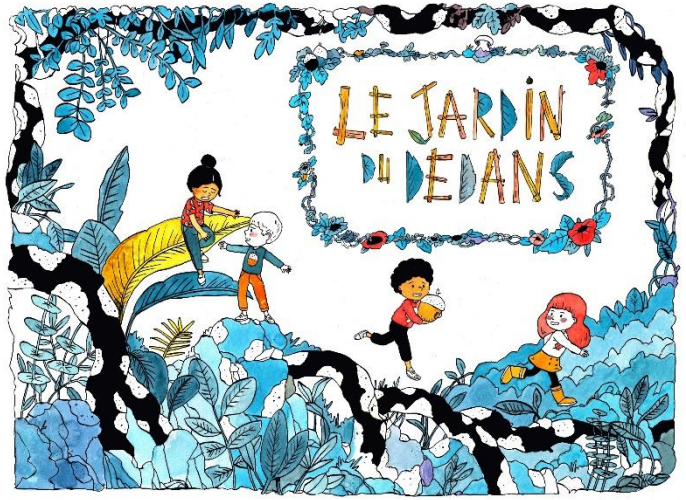
Mots-clés

Sport

Nos ressources pour **agir**

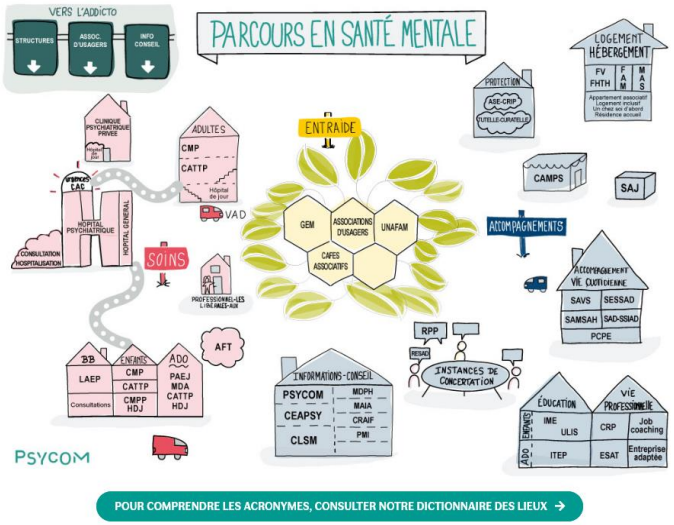
Le kit Cosmos mental®

MISE À JOUR : 01/06/2021

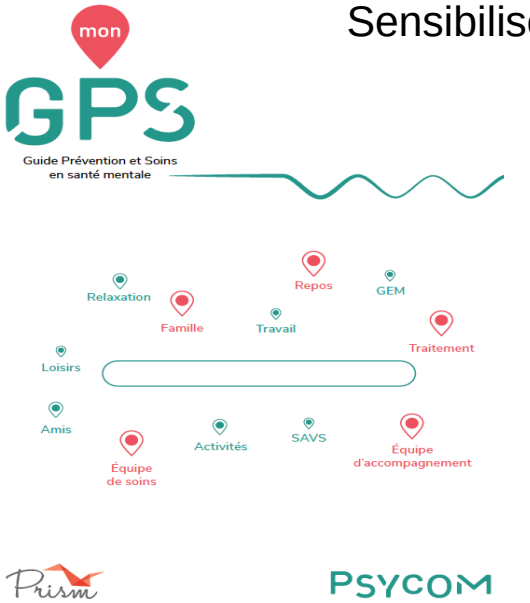


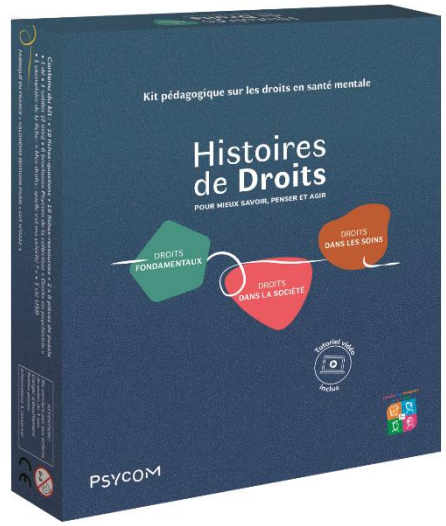
Promouvoir la santé mentale

Comprendre les parcours



Sensibiliser sur les droits





PSYCOM

LE GPS ANTI-STIGMA, un outil de lutte contre la stigmatisation

Quelques repères avant d'agir : ce que l'on sait

- **Faible impact** des campagnes d'information généralisées sur les stéréotypes et les attitudes, pour un coût élevé.
- Résultats plus favorables avec des actions auprès de **petits groupes sur des publics ciblés** (école, monde du travail, mairies…)
- Les effets des actions ne durent pas longtemps.
- Nécessité de **répéter les actions** dans le temps (résistance au changement)
- L'évaluation des effets sur les représentations, les attitudes et les comportements est nécessaire, mais complexe (biais de désirabilité sociale)

Proposition de créer un outil d'aide à la décision

Constat

- Importance d'agir contre la stigmatisation des troubles mentaux et des personnes vivant avec ces troubles.
- De nombreuses actions de lutte contre la stigmatisation existent, notamment dans le cadre des SISM.
- Mais les recommandations issues d'évaluations internationales sont mal connues.

Objectif

- **Faire connaître les données probantes** issues de la littérature, via la diffusion de 6 critères simples de caractérisation des actions
- **Proposer cet outil aux acteurs** pour les inciter à mieux construire leurs projets

Comment

- En caractérisant une action (ou projet) en fonction de 6 critères d'efficacité issus de la littérature internationale

Le GPS Anti-Stigma

MISE À JOUR : 17/09/2021

QU'EST-CE QUE
Le GPS Anti-Stigma ?

A l'image d'un GPS, qui permet de se repérer et de définir un itinéraire, le GPS Anti-Stigma a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.

Cet outil pédagogique permet de :

Consulter une typologie d'actions anti-stigmatisation

Auto-évaluer une action anti-stigmatisation au regard de 6 critères validés

S'approprier les recommandations de bonnes pratiques pour agir contre la stigmatisation.

Trouver des ressources pour améliorer son action.

Des repères aux critères : 6 critères d'évaluation qualitative d'actions de lutte contre la stigmatisation

basés sur la littérature internationale

Critère 1 : Participation de personnes directement concernées par des troubles psychiques

Critère 2 : Promotion des droits des personnes concernées par des troubles psychiques

Critère 3 : Information sur les troubles psychiques ET les possibilités de rétablissement

Critère 4 : Partenariat de proximité territoriale

Critère 5 : Public ciblé

Critère 6 : Impact médiatique de l'action (TV, radio, presse écrite et web, réseaux sociaux)

Agir avec des repères

Comment utiliser le GPS Anti-Stigma ?

Consultez la page "Types d'actions" pour découvrir différentes catégories d'actions de lutte contre la stigmatisation et trouver de l'inspiration.

TYPES D'ACTIONS ANTI-STIGMATISATION

Remplissez le formulaire d'auto-évaluation pour analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés. Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commentez librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Explorez les recommandations méthodologiques et les multiples ressources proposées pour nourrir et enrichir vos actions.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

www.psycom.org

Types d'actions anti-stigmatisation

ANIMATION DE STAND

ÉVÉNEMENT PUBLIC

FORMATION

CRÉATION DE SUPPORTS VISUELS

ÉVÉNEMENT MÉDIATIQUE

CAMPAGNE DE COMMUNICATION

Semaines d'information sur la santé mentale

Affiche SISM 2022

Argumentaire 2022

Semaines d'information sur la santé mentale

33e édition des Semaines d'information sur la santé mentale, du 10 au 23 octobre 2022

« POUR MA SANTÉ MENTALE, AGISSONS POUR NOTRE ENVIRONNEMENT »

La crise sanitaire et les confinements successifs ont révélé à quel point la qualité de notre logement (accès, taille, insalubrité) était un déterminant majeur de notre santé mentale. De plus, les restrictions de sorties liées au Covid-19 ont contribué à fragiliser la santé mentale des Français et des Françaises en les privant de différents lieux ressources. Tout ceci nous rappelle le rôle important de notre environnement physique sur notre équilibre psychique.

La thématique des SISM 2022 cible la dimension physique de notre environnement qui renvoie à (1)(2):

- L'environnement immédiat : logement (accès, maintien, qualité etc.)
- L'environnement plus large : aménagements des communes (infrastructures, qualité du réseau de transport en commun, présence et accès à la nature et la biodiversité)
- L'environnement plus lointain : la planète et la crise écologique actuelle.

La qualité de notre logement influe sur notre bien-être. Par exemple, les difficultés pour accéder à un logement et le conserver (coût, discriminations) peuvent pousser vers la précarité, dégrader la situation sociale, déclencher ou aggraver des souffrances psychiques (3). Les effets de la mauvaise qualité du logement (exiguïté, insalubrité, dangers, sur-occupation, etc.) sur les troubles psychiques et la santé mentale ont été prouvés. Le logement peut devenir vecteur de honte et les besoins primaires du quotidien (manger, dormir, se laver, se sentir en sécurité) difficiles (3). Avoir un chez soi est aussi une étape importante d'un parcours de rétablissement : « l'accès et le maintien dans le logement des personnes en situation de handicap psychique sont essentiels pour assurer la continuité des soins et du suivi, dans et hors de l'hôpital, tout en favorisant l'inclusion sociale et l'autonomie, facteurs de rétablissement » (4).

L'aménagement des communes contribue au bien-être des populations. Par exemple, le réseau de transport conditionne l'accès pour toute la population aux loisirs, aux soins, aux sports etc. De même, la diversité des structures dans une commune ou sur un territoire participe à l'épanouissement des individus, en leur permettant d'accéder aux services dont ils ont besoin. Par ailleurs, la multiplication des espaces de nature contribue au bien-être, car ce sont des ressources pour la détente, l'activité physique et l'interaction sociale (5). Ils aident à réduire le stress et l'anxiété, augmentent les affects positifs (joie, enthousiasme, optimisme) et réduisent les affects négatifs (6). L'accès à la nature et l'organisation des espaces verts contribuent ainsi à « améliorer la qualité des milieux urbains, renforcer la résilience face au changement climatique, (…) améliorant ainsi la santé et le bien-être des citadins » (5)(7).

Enfin l'environnement physique renvoie à **la planète dans laquelle nous vivons**. En 2021, dans son rapport sur le changement climatique (8), l'OMS indique que « l'évolution du climat a des effets néfastes sur la santé mentale ». Une étude publiée en septembre 2021, interrogeant 10 000 jeunes de 16-25 ans, issus de dix pays différents, décrit que 59% des jeunes déclarent être « très » ou « extrêmement inquiets » du changement climatique et que 45 % affirment que l'anxiété climatique affecte leur vie quotidienne (sommeil, nutrition, études, loisirs) (9). Au-delà des jeunes, les préoccupations écologiques sont intergénérationnelles. Leurs effets sur la santé mentale se manifestent par l'éco-anxiété[1], la solastalgie[2], du stress post-traumatique ou l'aggravation de maladies déjà présentes (10). Enfin, les changements climatiques, les épisodes de canicule ou de pollution peuvent favoriser l'apparition de troubles dépressifs, la majoration d'épisodes d'anxiété ou de violence (11). Et l'affaiblissement de la santé mentale dû à ces enjeux écologiques limite et réduit la capacité d'agir individuelle pour œuvrer en faveur de la planète.

[1] « Face aux phénomènes climatiques et effondrements en cours, les individus ressentent une forme de stress pré-traumatique appelée éco-anxiété », disponible sur : http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/
[2] « La solastalgie renvoie à la douleur de perdre son habitat, son refuge, son lieu de réconfort » disponible sur : http://www.solastalgie.fr/la-solastalgie-c-est-quoi/

Agir avec des repères

Comment utiliser le GPS Anti-Stigma ?

Consultez la page "Types d'actions" pour découvrir différentes catégories d'actions de lutte contre la stigmatisation et trouver de l'inspiration.

TYPES D'ACTIONS ANTI-STIGMATISATION

Remplissez le formulaire d'auto-évaluation pour analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés. Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commentez librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Explorez les recommandations méthodologiques et les multiples ressources proposées pour nourrir et enrichir vos actions.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

www.psycom.org

Les enjeux pour chacun des 6 critères

- CRITÈRE 1 : PARTICIPATION DE PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE
- CRITÈRE 2 : PROMOTION DES DROITS DES PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE
- CRITÈRE 3 : INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET LES POSSIBILITÉS DE RÉTABLISSEMENT
- CRITÈRE 4 : PARTENARIAT LOCAL
- CRITÈRE 5 : PUBLIC CIBLÉ
- CRITÈRE 6 : MÉDIATISATION DE L'ACTION

▲ CRITÈRE 1 : PARTICIPATION DE PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

- Lors de la conception d'une action, il convient de partir du point de vue de personnes potentiellement victimes de stigmatisation. Sinon, le risque est grand de véhiculer, sans s'en rendre compte, les stéréotypes de la société. Leur point de vue servira de **boussole** tout au long de la construction de l'action.

- Les personnes directement concernées par un trouble psychique sont à même de choisir les meilleures cibles pour une action, celles dont elles vivent le plus mal la stigmatisation et les discriminations. Il peut s'agir, par exemple, des entreprises ou des journalistes.

- La parole des personnes stigmatisées est la plus légitime pour faire passer certains messages anti-stigma comme :

  - l'espoir de pouvoir aller mieux, la réappropriation du pouvoir d'agir sur sa vie, l'importance de l'entraide mutuelle

  - la singularité des parcours de vie, l'importance des liens sociaux, le fait que la personne ne se réduit pas à son diagnostic ou à sa maladie.

Toutes ces nuances individuelles viennent contredire, en elles-mêmes, la généralité des stéréotypes.

Il s'agit de mettre un visage sur une expérience psychiatrique, pour rompre avec la déshumanisation de l'étiquette qui enferme la personne et effraie autrui.

Liens pour s'inspirer :

- Etats généraux des personnes vivant ou ayant vécu avec un trouble psychique, une démarche participative pour agir avec les personnes concernées dans le Rhône

- Les témoignages de Psycom

- Un site pour rendre visible les invisibles "Sans A", des histoires de personnes qui invitent à dépasser ses préjugés

▲ CRITÈRE 3 : INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET LES POSSIBILITÉS DE RÉTABLISSEMENT

- Mieux connaître les possibilités de se rétablir d'un trouble psychique aide à ne pas réduire celui-ci à une étiquette diagnostique figée, à un état de santé mentale qui n'évoluerait pas.
- Il s'agit de contrer les effets négatifs d'un pronostic fataliste : celui qui enferme la personne diagnostiquée dans des perspectives d'évolution réduites.
- Parler de rétablissement diminue le risque, pour les personnes concernées, d'entrer dans le cercle vicieux de l'auto-stigmatisation.
- Aborder le rétablissement lorsque l'on informe sur les troubles psychiques, c'est proposer une vision qui s'écarte des perceptions ancrées dans nos imaginaires collectifs : celles qui associent maladie psychiatrique avec chronicité invalidante, hospitalisation sous contrainte, traitements médicamenteux à vie.
- Parler de rétablissement c'est aussi faire connaître des moyens concrets pour aller mieux, pour chercher de l'aide lorsque c'est nécessaire, aider son proche, ou développer des ressources pour anticiper des moments de crises par exemple.

Liens pour s'inspirer :

- Le COFOR, centre de formation au rétablissement
- Un podcast diffusé par une Agence régionale de santé, abordant la santé mentale et le rétablissement
- Des conférences grand public sur internet

Agir avec des repères

Comment utiliser le GPS Anti-Stigma ?

Consultez la page "Types d'actions" pour découvrir différentes catégories d'actions de lutte contre la stigmatisation et trouver de l'inspiration.

TYPES D'ACTIONS ANTI-STIGMATISATION

Remplissez le formulaire d'auto-évaluation pour analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés. Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commentez librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION

Explorez les recommandations méthodologiques et les multiples ressources proposées pour nourrir et enrichir vos actions.

RECOMMANDATIONS ET RESSOURCES

Auto-évaluer son action anti-stigmatisation

Ce formulaire d'auto-évaluation vous permet d'analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés.

Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commentez librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

Questions générales

Nom du ou des organisateurs *

PSYCOM

Titre de l'action *

Osons parler de notre santé mentale

Date de début de l'action *

14/10/2021

Date de fin de l'action

14/10/2021

Type d'action *

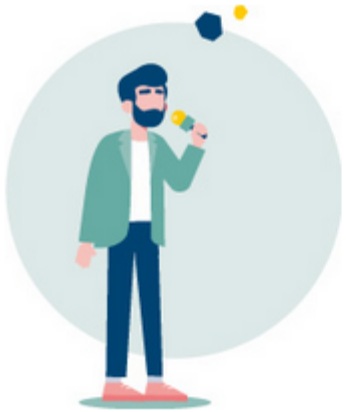
Événement public

Lieu de l'action *

Poitiers

Ville, code postal, pays, ou "en ligne"

Auto-évaluer son action anti-stigmatisation



Critère #1

Participation des personnes directement concernées par des troubles psychiques

Des personnes directement concernées par des troubles psychiques participent à la construction et à la réalisation de l'action. L'action permet de rencontrer et d'échanger avec des personnes directement concernées.

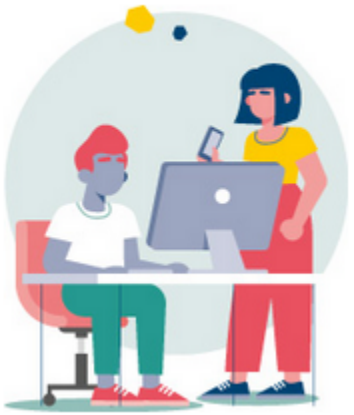
- [ ] Aucune personne directement concernée ne participe à la construction et à la réalisation de l'action
- [ ] Une ou des personnes directement concernées sont consultées pour la construction et la réalisation de l'action
- [x] Une ou des personnes directement concernées participent à la construction et la réalisation de l'action. L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action
- [ ] L'action est co-construire et réalisée avec / par une ou des personnes directement concernées (les personnes ont un pouvoir de décision sur l'action). L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action (ex : Portes ouvertes Groupe d'entraide mutuelle)

Critère #2

Promotion des droits des personnes directement concernées par des troubles psychiques

L'action permet d'informer sur les droits généraux ou spécifiques des personnes directement concernées, de s'approprier ou de défendre ses droits et sa citoyenneté.

- [ ] Aucune information sur les droits ou la citoyenneté n'est transmise par l'action
- [ ] L'action contribue indirectement à la promotion des droits et de la citoyenneté des personnes concernées (ex : une sensibilisation des bailleurs sociaux aux troubles psychiques, peut contribuer indirectement à renforcer le droit au logement)
- [x] L'action contribue directement à la promotion des droits et de la citoyenneté des personnes concernées (ex : une formation des DRH sur les droits des personnes vivant avec des troubles psychiques peut contribuer à renforcer le maintien dans l'emploi)
- [ ] L'action est centrée sur la défense des droits et de la citoyenneté des personnes concernées. Elles se sont approprié leurs droits et les défendent (ex : une manifestation publique pour la défense et le respect des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques)



Critère #3

Information sur les troubles psychiques ET les possibilités de rétablissement

L'action apporte une information sur les troubles psychiques ET sur l'importance d'une prise en compte globale des besoins de la personne afin de favoriser son rétablissement (soins, accompagnement social, entraide, accès au travail, à l'emploi, l'éducation, la formation, au logement, aux loisirs, respect des droits, etc.)

- [ ] L'action n'apporte aucune information sur les troubles psychiques ni sur les possibilités de rétablissement
- [ ] L'action apporte des informations sur les troubles psychiques, mais pas sur les possibilités de rétablissement
- [ ] L'action apporte des informations sur les troubles psychiques ET évoque les possibilités de rétablissement, de manière globale
- [x] L'action apporte des informations sur les troubles psychiques ET de manière détaillée sur les possibilités de rétablissement

Critère #4

Partenariat local

L'action est organisée par plusieurs partenaires agissant au niveau local (ex : Conseil local de santé mentale (CLSM), Collectif SISM, Atelier santé ville, associations de patients, services de soins, services sociaux, médiathèques, cinémas, lycées, etc.)

- [ ] L'action n'est pas organisée via un partenariat de proximité territoriale (ex : l'action est organisée par un seul acteur local ou par un acteur national, sans lien local)
- [ ] L'action est organisée par quelques acteurs locaux, relevant tous du champ psychiatrique (ex : un ciné-débat organisé dans un hôpital psychiatrique, à destination du personnel, des patients et de leur famille)
- [ ] L'action est organisée par plusieurs partenaires locaux, de domaines et compétences variés, réunis ponctuellement à l'occasion de cette action (ex : un stand d'information organisé par une association locale, un service psychiatrique et une mairie, une seule fois, à l'occasion d'une journée de prévention du suicide)
- [x] L'action est co-construite et menée par des partenaires organisés collectivement sur un territoire (ex : Collectif SISM, CLSM, etc)

Critère #5

Public ciblé

L'action s'adresse à un public explicitement identifié, dont les besoins sont connus (ex : lycéens, personnes âgées, élus d'une commune, journalistes locaux, patients, proches d'un CMP, etc.). Le format, les messages et la pédagogie de l'action sont construits pour ce public cible.

- ☐ Le public cible de l'action n'est pas précisément identifié par les organisateurs de l'action
- ☐ Le public ciblé par l'action est globalement identifié par les organisateurs (ex : les jeunes, les professionnels, les patients, les familles), mais le format de l'action (message, méthode) n'est pas élaboré spécifiquement pour le public ciblé
- ☑ Le public ciblé par l'action est identifié précisément par les organisateurs (ex : les jeunes de tel lycée, les personnes fréquentant telle structure, les élus de telle commune), et le format de l'action (message, méthode) est globalement élaboré pour le public ciblé
- ☐ Le public ciblé par l'action est identifié précisément par les organisateurs ET l'action est construite sur mesure pour ce public

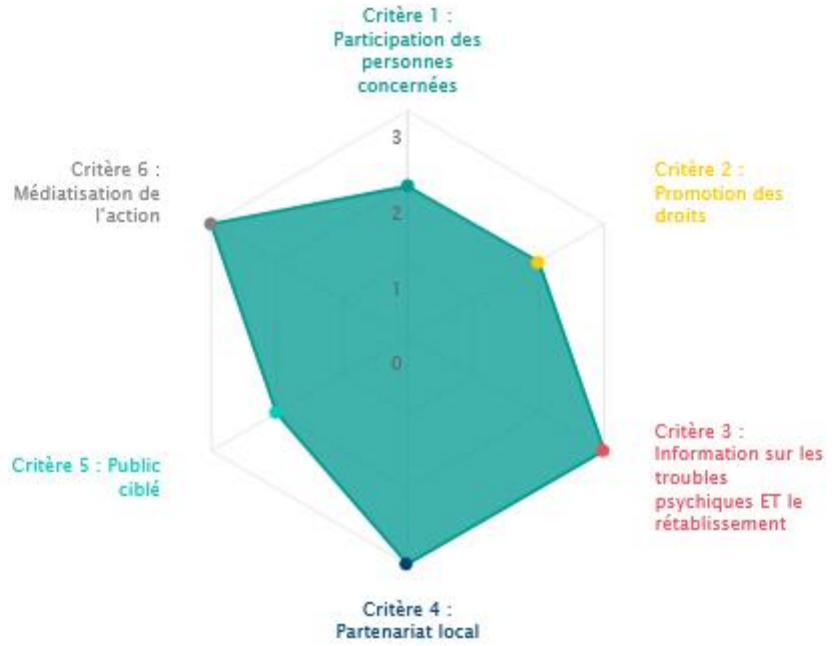
Critère #6

Médiatisation de l'action

L'action est reprise et commentée par un ou plusieurs média (TV, radio, presse écrite et web, réseaux sociaux), au niveau local, régional ou national.

- [ ] L'action n'est ni reprise ni commentée via des medias. Aucun media n'est contacté. Ou si des médias ont été contactés, ils n'ont pas repris l'information
- [ ] L'information sur l'action a été reprise a minima par quelques médias (ex : information sur les horaires et le lieu, mais pas sur le fond)
- [ ] L'information sur l'action a été reprise et commentée par plusieurs médias et a fait l'objet d'un traitement médiatique en format court (ex : brève de quelques lignes sur l'action)
- [x] L'information sur l'action a été reprise et commentée par un ou plusieurs medias et a fait l'objet d'un traitement médiatique en format long (ex : reportage mêlant analyse et témoignages de personnes directement concernées)

Vos résultats en image



Critère 1

Participation des personnes concernées

Des personnes directement concernées par des troubles psychiques participent à la construction et à la réalisation de l'action. L'action permet de rencontrer et d'échanger avec des personnes directement concernées.

Pour le critère 1, la note de mon action est :
2 - Une ou des personnes directement concernées participent à la construction et la réalisation de l'action. L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action

Mon commentaire :

Les Mythes et réalités

https://www.psycom.org/agir/laction-anti-stigmatisation/mythes-et-realites/

PSYCOM

Merci !

Contact : contact@psycom.org
Site : www.psycom.org