LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

MARS 2019 - N°519 - 2,90 €

santé magazine

LE CAHIER NUTRITION 22 PAGES

Une taille en moins en 2 semaines

Perdre du ventre

Un programme complet *pour femmes et pour hommes*

NATURELS ET ÉCONOMIQUES
Les remèdes de grands-mères qui marchent vraiment

Pourquoi le sport est une arme contre le cancer

C'est lui qui filtre le sang et régule l'organisme

LE REIN

LA "MACHINE À LAVER" DU CORPS !

Ce qui est bon (ou pas) pour lui

Infections urinaires, calculs rénaux...
Comment les éviter et les soigner

VACCIN CONTRE LE PAPILLOMAVIRUS
Démêler le vrai du faux

MIEUX RESPIRER
Les humidificateurs d'air sont-ils utiles ?

Les bienfaits de la méditation pour les enfants

STOP AUX DOULEURS ARTICULAIRES !

TEST ÉVALUEZ VOTRE SOUFFLE

M 05665 - 519 - F: 2,90 € - RD santemagazine.fr

uni médias

COMMENT DÉSTIGMATISER LES MALADIES MENTALES ?

Alors même que la parole se libère autour des troubles psychiques, les stéréotypes et clichés ont la dent dure. Agnès Buzyn, ministre de la Santé, a remis en juin dernier une feuille de route visant à changer le regard sur la santé mentale. Pourquoi le sujet fait-il encore si peur ? Quelles sont les solutions ?

Marine Revol

NOS EXPERTS

Aude Caria directrice du Psycom, organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale

Pr Viviane Kovess-Masféty psychiatre et épidémiologiste, professeure à l'École des Hautes Études en Santé Publique, chercheuse à l'Université Paris-Descartes

Jacques Marescaux président de Santé Mentale France et de PSSM France (Premiers Secours Santé mentale, sante mentalefrance.fr)

Alors que de nombreuses études pointent le danger des réseaux sociaux pour la santé mentale, c'est sur ces mêmes plateformes que les célébrités ont choisi de briser le tabou, à l'instar de Kanye West, Gwyneth Paltrow ou la chanteuse Selena Gomez, qui a récemment levé le voile sur la dépression l'ayant menée à une hospitalisation à seulement 26 ans. En septembre dernier, c'est le ministre flamand de la culture de Bruxelles, Sven Gatz, qui s'exprimait sur sa prise d'antidépresseurs. Épidémie ? Non, simple mise en lumière d'une réalité encore taboue.

Une personne sur quatre serait touchée dans le monde

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les troubles de la santé mentale toucheraient une personne sur quatre dans le monde (dépression, bipolarité, anxiété, addictions, troubles du comportement, schizophrénie). Une situation alarmante qui a conduit le Royaume-Uni à nommer un ministre à la prévention du suicide dans le cadre d'une campagne de lutte contre les troubles de la santé mentale. Dans une société de

Dangereux, paresseux, fous… les personnes atteintes de maladie mentale souffrent de l'image stéréotypée que la société leur a attribuée.

SERA ATTEINTE UN JOUR D'UNE MALADIE PSYCHIQUE EN FRANCE.

Selon le rapport de Michel Lafforcade remis au ministère des Solidarité et de la Santé (2016).

la performance qui supporte mal les aveux de faiblesses, il y a urgence à faire bouger les lignes.

Des représentations négatives persistantes

Le sujet de la santé mentale souffre encore d'innombrables idées reçues. Pour le Pr Viviane Kovess-Masféty, psychiatre, «les gens sont effrayés par les comportements anormaux et préfèrent penser qu'être fou est un "état" plus qu'une maladie.» Un biais renforcé par l'absence de signes biologiques. Dans ses travaux, Julie Dachez (autiste Asperger diagnostiquée à 27 ans) note que les stigmates physiques, considérés incontrôlables, suscitent plus d'empathie que les stigmates psychologiques, jugés contrôlables. Une dichotomie que combat Aude Caria, directrice du Psycom : «Comme la santé physique, on a tous une santé mentale, on pe ut donc tous avoir des troubles au cours de sa vie.» Si elle insiste sur ce parallèle, c'est aussi pour déjouer les peurs, alimentées par un choix de mots pas toujours à-propos dans les médias. «Il y a une dangerosité très exagérée, confirme Viviane Kovess-Masféty. Dès qu'une personne diagnostiquée psychotique commet un acte violent, la presse l'assimile à de la criminalité, cela renforce le stigmate.» Un cercle vicieux qui retarde l'identification des troubles, poursuit Aude Caria : « Les gens se disent "Je ne vais pas bien, mais je ne vais voir un psychiatre, c'est pour les fous".»

90% DES PERSONNES DIAGNOSTIQUÉES SCHIZOPHRÈNES TRAVAILLENT ET MÈNENT UNE VIE À PEU PRÈS NORMALE.

C'est l'affaire de tous

C'est dans le délai entre l'apparition des premiers symptômes et la prise en charge médicale qu'apparaissent des comportements qui renforcent la peur et la stigmatisation des troubles mentaux. C'est pourquoi Jacques Marescaux, récemment nommé à la tête de PSSM (Premier Secours Santé Mentale), est convaincu qu'il faut faire de la santé mentale un sujet citoyen. Créé en Australie en 2010, le programme a été adopté par une vingtaine de pays, dont la France. «Notre pari, c'est une sensibilisation de masse, explique Jacques Marescaux. Former 500 000 personnes à l'horizon 2030 qui dispenseront ensuite des formations en régions.» Un programme dont aurait pu bénéficier Hélène. Diagnostiquée bipolaire à 32 ans, elle a dû faire face au poids des fantasmes de son entourage : «Tout d'un coup, je suis devenue à leurs yeux un danger pour mes enfants.»

Il faut augmenter la "visiblité" des malades

Un imaginaire collectif alarmiste qui pèse encore plus sur les troubles moins connus. «Dans les enquêtes d'opinion, les personnes diagnostiquées schizophrènes sont perçues comme dangereuses et imprévisibles, regrette Jacques Marescaux. Or, on estime que 90% des malades travaillent et mènent une vie à peu près normale.» Des idées reçues parfois renforcées par les soignants eux-mêmes. Quant aux étudiants, Aude Caria déplore un manque de formation : «En médecine, les étudiants se sentent démunis face aux questions de santé mentale. L'une des pistes serait d'introduire, dans les cursus de formation, des coformateurs ayant des problèmes de santé mentale.» C'est la clé, selon Viviane Kovess-Masféty : «Ce dont les gens ont besoin, c'est d'une identification humaine.» Pour elle, un des leviers serait de dédramatiser l'entrée en psychiatrie. Ensuite, elle insiste sur l'importance de la visibilité des patients : «Il leur est très difficile de se trouver une place dans la société, un logement, un travail. Il faut mettre en valeur des gens qui ont une bonne position sociale malgré leurs troubles et casser l'image du malade fauché et mal intégré. Par exemple, les personnes diagnostiquées bipolaires sont souvent brillantes, c'est le trouble le plus facile à déstigmatiser, car ce sont des gens qui réussissent. Commençons par là.»

MYTHES ET RÉALITÉS

Les schizophrènes sont dangereux et violents.	Les personnes souffrant d'un trouble psychique sont plus souvent victimes de violence qu'agresseurs.
La seule façon de soigner les malades mentaux, c'est l'hôpital et les médicaments.	Les soins psychiatriques sont délivrés le plus souvent en dehors de l'hôpital psychiatrique et comprennent bien d'autres solutions que les seuls médicaments.
Les malades mentaux ne peuvent pas travailler.	Les personnes avec des troubles psychiques peuvent travailler, mais sont souvent discriminées à l'embauche.
La santé mentale ne concerne pas le monde de l'entreprise.	Selon l'OMS, en 2020, la dépression sera la deuxième cause de maladie et d'arrêts de travail.

Pour plus d'infos : www.psycom.org