

Journée de promotion sur la santé mentale

6 novembre 2018

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la **santé mentale**, non pas comme une absence de troubles mentaux mais comme *"un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"*.

Mr Ehrenberg, directeur de recherche au CNRS nous propose une réflexion sociologique sur la notion de santé mentale : ce concept est en train de devenir un problème de société. Depuis les années 70, la **responsabilité personnelle** devient une valeur plus importante et il devient pertinent d'aider les personnes à retrouver des capacités à agir par soi-même. C'est la question du comment passer d'une tendance à se reposer sur la sécurité sociale, qui sous-tend l'idée « *on va s'occuper de vous* » à une démarche plus active du type « *je vais m'occuper de moi* ».

L'esprit du soin change et devient plus un accompagnement au changement. **Le patient devient un partenaire moral**. Les mots clefs sont d'agir AVEC l'individu, d'augmenter son potentiel et de s'appuyer sur son expérience. De nombreux intervenants insistent sur l'intérêt d'une coopération : recherche d'emploi en groupe, création d'une maison des usagers tenant compte de l'avis de tous, travail en réseau (politique, associatif, professionnels, etc...). Dans une école, une expérience créative pour favoriser l'intégration est décrite. Ce travail a été réalisé, dans une classe d'intégration d'enfants étrangers, par une psychologue (CPN, un infirmier (CPN) et une institutrice.

Avoir une bonne santé mentale nécessite de **diminuer les facteurs de risques** (réduction des inégalités sociales, modifications des politiques d'intégration des exclus) et **d'augmenter les facteurs protecteurs** (améliorer la participation sociale, c'est-à-dire le pouvoir de dire et d'agir, nommé empowerment).

- L'association ensemble évoque **l'inclusion par le logement** et leurs possibilités d'accompagnement dans ce domaine (voir plaquette).
- Une autre expérience, créée en 2011, et issue d'Espoir 54, nous a été décrite. Ce dispositif propose un accompagnement pour **des personnes souhaitant être bénévoles**. Les objectifs sont de redonner un sentiment d'utilité sociale, de valoriser les compétences, de permettre de retrouver une place sociétale et de déstigmatiser les troubles psychiques. 2 bénévoles témoignent ensuite de l'intérêt qu'ils y ont trouvé. Ils se sentent plus intégrés à la société, plus autonomes, et ils ont retrouvé un sentiment de participation citoyenne.
- Une équipe de 6 personnes a créé **le site psycom**, permettant de promouvoir la santé mentale. Les outils et programmes sont co-construits avec les usagers, permettant conseils et accompagnements (cosmos mental, arbre aux idées reçues, kit sur les droits des usagers, la tête dans les nuages)

Le programme « **Médiateur de Santé/Pair** » (MSP) est un projet innovant en France qui s'appuie sur des expériences d'anciens patients de la psychiatrie dans les équipes de soins en santé mentale. Il est nécessaire de faire une formation universitaire.

- **2 MSP témoignent ensuite** : « Nous sommes des intervenants professionnels mais avec un rôle atypique : au niveau de la distance, je suis plus proche que les soignants, de la personne que j'accompagne. J'essaie de croire en elle comme on l'a fait avec moi ». « Il est nécessaire d'être vu autrement pour se voir autrement »
- **Un pair-aidant est salarié** et il devient ainsi « *un membre du personnel qui, dans le cadre de son travail, divulgue qu'il vit ou qu'il a vécu un trouble mental* ». Il est donc également soumis au secret professionnel. Le partage de son vécu et de son histoire de rétablissement a pour but de redonner de l'espoir, de servir de modèle d'identification, d'apporter son expertise, de favoriser le pouvoir d'agir, de proposer de l'information et du soutien.