

Assises de la Santé mentale et de la Psychiatrie

Contributions Psycom

**Membre de la Commission « Promotion de la santé mentale
et prévention de la souffrance psychique »**
Feuille de route santé mentale et psychiatrie

30 juin 2021



A la demande du Président de la République des Assises de la santé mentale et de la psychiatrie se tiendront début septembre 2021.

Psycom, organisme national d'information sur la santé mentale, souhaite apporter sa contribution aux débats, notamment sur les thématiques prioritaires que sont *La santé mentale des enfants et des jeunes* et *La prévention et la détection des souffrances psychiques*.

Pour répondre aux enjeux de santé publique des années qui viennent, il nous semble nécessaire de **développer une culture de la santé mentale**, de **mieux informer sur la santé mentale** et de **lever le tabou pour agir contre la stigmatisation et les discriminations**.

Dans cette perspective, nous proposons **3 actions concrètes**, basées sur des données probantes, visant à :

- **Expliquer la santé mentale aux enfants**, grâce au kit pédagogique « Le Jardin du dedans »
- **Promouvoir le respect des droits en psychiatrie**, grâce au kit pédagogique « Histoires de droits »
- **Ouvrir partout la parole sur la santé mentale**, grâce aux « Semaines d'information sur la santé mentale »

Ce document présente ces trois actions, ainsi que le bilan des actions réalisées par Psycom dans le cadre de la commission « Promotion de la santé mentale et prévention de la souffrance psychique », animée par la Direction générale de la santé, pour la Feuille de route Santé mentale et Psychiatrie du Ministère des Solidarités et de la Santé.

Aude CARIA, Directrice Psycom
a.caria@psycom.org – 07 85 79 01 35

ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

- Pendant la pandémie de COVID-19, les troubles de santé mentale, l'une des principales causes de souffrance et d'invalidité dans la région européenne, se sont amplifiés¹.
- La situation sanitaire et les mesures prises pour protéger notre santé physique ont eu un impact sur la santé mentale d'un grand nombre de français et françaises, comme l'attestent les données épidémiologiques².
- Nous avons assisté à une prise de conscience collective : il n'y pas de santé sans santé mentale et la santé mentale ne se résume pas à l'absence de troubles psychiatriques.
- La santé mentale a fait son apparition dans le débat public, les discours politiques, les médias grand public, les conversations privées et sur les réseaux sociaux.
- Une première campagne media grand public sur la santé mentale a été mise en place par l'Agence Santé publique France (avec la Délégation santé mentale et psychiatrie, Fil Santé Jeune et Psycom).
- En bref, à la faveur de la pandémie, **la santé mentale est devenue un enjeu politique, social et culturel**. Car si la psychiatrie concerne les personnes qui ont besoin de soins psychiatriques, la santé mentale concerne toute la population.
- Pour répondre à la hauteur des enjeux de santé publique des années qui viennent, il importe, entre autres, de :

Développer une culture de la santé mentale :

- Mettre en place une stratégie de communication grand public pérenne sur la santé mentale.
- Éduquer à la santé mentale à tous les âges de la vie.

Mieux informer sur la santé mentale :

- Proposer une information fiable, accessible et indépendante sur la santé mentale et les troubles psychiques.
- Rendre visibles et lisibles les ressources en santé mentale (soins, accompagnement social, parcours, droits, entraide, etc.).

Lever le tabou sur la santé mentale pour agir contre la stigmatisation :

- Ouvrir la conversation collective sur la santé mentale et favoriser la prise de parole des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leurs proches.
- Renforcer le respect des droits des personnes victimes de stigmatisation et discriminations du fait de problèmes de santé mentale.
- Développer des actions de lutte contre la stigmatisation basées sur des recommandations internationales de bonnes pratiques.

Depuis plus de 20 ans, Psycom contribue par ses missions à répondre à ces enjeux de santé publique.

¹ Oms Europe, 2020

² Etudes CoviPrev (Santé publique France), Epiphare, Impact du confinement sur la santé mentale (N. Franck, CH Le Vinatier), Covid et addictions (Mildeca et al)

PROPOSITIONS PSYCOM

Expliquer la santé mentale aux enfants, grâce au kit pédagogique « Le Jardin du dedans »

- Selon l'OMS plus de la moitié des troubles psychiques apparaissent avant l'âge de 16 ans. La crise sanitaire aurait fortement bousculé la santé mentale des enfants (cf. récentes alertes Santé publique France, Inserm, Unicef, etc.).
- Il devient essentiel d'aider les enfants à comprendre qu'ils et elles ont une santé mentale qui peut évoluer tout au long de leur vie.
- Psycom a élaboré un outil pour **expliquer aux enfants ce qu'est la santé mentale**, dans une perspective de promotion de la santé mentale.
- Le *Jardin du dedans* propose une **approche inédite**, complémentaire de celles des compétences psycho-sociales, de l'aide à la parentalité ou de l'explication des troubles psychiques des parents.
- Sur le principe du théâtre d'images japonais, une histoire raconte les saisons du *Jardin du dedans*, grâce à 11 planches illustrées. Cette histoire présente **la santé mentale dans sa globalité** : le continuum de la santé mentale – de la promotion de la santé mentale à la prévention des souffrances et des troubles psychiques. Elle est accompagnée d'un cahier pédagogique à destination des personnes qui souhaitent animer le kit.
- Ce nouvel outil développé par Psycom a pour objectif de :
 1. Sensibiliser **les enfants de 6 à 10 ans à la santé mentale** en posant les bases de cette notion : de quoi s'agit-il ? de quoi parle-t-on ? ce qui peut aider si ça ne va pas.
 2. **Ouvrir la parole pour lever le tabou sur la santé mentale** : Est-ce que c'est grave si je ne me sens pas bien ? Faut-il que j'en parle ? A qui ? Que vont penser les autres ?
- Le *Jardin du dedans* a été construit après une **revue de la littérature et un état des lieux des outils** existants en France et à l'international. Il s'inspire principalement des recommandations issues de deux recherches :
 1. « Recherche action PROMAT : la promotion de la santé mentale en maternelle » (adapté du programme québécois *Les amis de Zippy*). Laboratoire de recherche en Santé mentale et sciences sociales, GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, 2008/2009³
 2. Les programmes « [The Talking Mental Health Project for Schools : Small Words, Big Concepts](#) » et le « Talking Mental Health : Animation and Teacher Toolkit ». Anna Freud National Centre for Children and Families, 2017⁴
- Le kit pédagogique *Le Jardin du dedans* sera **disponible fin 2021**.

ESTIMATION BUDGETAIRE

Création et mise en forme graphique, fabrication de 400 exemplaires,
diffusion postale, promotion et communication
>> 55.000 euros

³ [Le projet Promat : promouvoir la socialité à l'école maternelle](#). Greacen T. 2011

⁴ www.annafreud.org/

Promouvoir le respect des droits en psychiatrie, grâce au kit pédagogique « Histoires de droits »

- **Il y a urgence à agir pour des pratiques psychiatriques respectueuses des droits en France.** Les alertes récurrentes des associations de patients et de proches, les débats autour des questions prioritaires de constitutionnalité et de l'évolution du Code de santé publique le montrent, tout comme les rapports et les recommandations de la Contrôleuse général des lieux de privation de liberté (CGLPL) et de la Commissions relative aux droits des personnes handicapées de l'Organisation des nations Unies (ONU).
- La Feuille de route Santé mentale et psychiatrie décline les actions à mettre en œuvre pour réduire les pratiques non respectueuses des droits. Le Quality rights Tool kit de l'OMS est en cours de déploiement. Le Sommet mondial sur la santé mentale « [Minds the Rights Now](#) » organisé par la France début octobre fera le point sur les pratiques innovantes en la matière.
- Les droits des usagers des services de psychiatrie sont complexes et mal connus. C'est pourquoi Psycom a inventé, en 2013, le kit pédagogique « [Histoires de droits](#) ». Il s'agit d'aider professionnels, usagers et proches à échanger sur les questions de droits autour d'un jeu de sérieux, co-construit avec toutes les parties prenantes⁵. Après la diffusion d'environ 1000 exemplaires, Psycom vient d'engager la **mise à jour complète du kit, en tenant compte des dernières modifications réglementaires et jurisprudentielles.**
- Récompensé par le label « [Droits des usagers de la santé](#) » 2014, ce kit, basé sur les principes du « jeu sérieux », a pour objectifs de :
 1. Renforcer la connaissance et le respect des droits des usagers des services de psychiatrie
 2. Mettre à disposition des usagers, des proches et des professionnels (santé/social) un **outil innovant** de sensibilisation aux droits des usagers
 3. Aider les usagers et leurs proches à s'approprier et faire valoir leurs droits.
- Le kit pédagogique *Histoires de droits* s'articule autour de 3 grandes rubriques :
 1. Les droits fondamentaux
 2. Les droits dans la cité
 3. Les droits dans le soin
- Les questions dont les participants sont invités à débattre s'appuient sur des situations types. Ils sont encouragés à construire des réponses à plusieurs.
- Le kit entièrement révisé sur le fond et la forme sera **disponible début 2022.**

ESTIMATION BUDGETAIRE :

Révision expertise juridique, mise en forme graphique, fabrication de 400 exemplaires, diffusion postale, promotion et communication
>> 56.000 euros

⁵ *Histoires de droits, un kit pédagogique pour ouvrir le débat sur les droits en psychiatrie* – Arfeuillère S. et Caria A – Revue Santé mentale n° 209, juillet 2016.

Ouvrir partout la parole sur la santé mentale, grâce aux « Semaines d'information sur la santé mentale »

- La crise sanitaire, qui a d'abord mis en danger notre santé physique, nous a aussi fait prendre conscience de l'importance de notre santé mentale. En effet, c'est la santé mentale de toute la population, à tous les âges de la vie, qui a été bousculée depuis plus d'un an.
- La santé mentale ne se résume pas aux troubles psychiatriques, la réponse à y apporter ne se réduit pas aux soins psychiatriques. La santé mentale concerne toute la population.
- L'OMS le dit simplement : « **Il n'y a pas de santé, sans santé mentale** ». La prise de conscience collective de ces derniers mois montre que cette réalité était mal connue du plus grand nombre.
- Nous faisons face à un **besoin important de pédagogie et d'information sur la santé mentale**. La santé mentale doit devenir un enjeu de société et une thématique de santé publique inscrite dans **une stratégie de communication grand public**.
- Une première étape a été franchie avec la campagne 2021 « **En parler c'est déjà se soigner** », menée par le Ministère des Solidarités et de la santé et l'ANSP, en partenariat avec Fil Santé Jeunes et Psycom. Et sa déclinaison spécifique pour les jeunes.
- Les « Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) » sont un événement annuel qui, depuis plus de 30 ans, ouvre le débat citoyen sur les questions de santé mentale. Elles sont rendues possible grâce à un [maillage territorial d'acteurs locaux](#) qui, tous les ans, se mobilisent pour organiser des manifestations. Psycom assure le secrétariat général du collectif des SISM depuis 2014 et reçoit pour cela une subvention de la Direction générale de la santé.
- Les SISM 2021 auront lieu du 4 au 17 octobre 2021, sur le thème « [Pour ma santé mentale, respectons mes droits](#) ». Elles sont articulées avec le Sommet mondial sur la santé mentale « [Minds the Rights Now](#) » (5-6 octobre 2021).
- A l'avenir, les SISM pourraient **voir leur rôle renforcé** par :
 - Leur articulation avec un **programme national de communication sur la santé mentale porté par l'ANSP**.
 - **La montée en compétence des organisateurs d'actions SISM**, via la mise en place de modules de sensibilisation (e-learning ou webinaires) basés sur les principes du [GPS anti-stigma](#) (cf. plus haut)
 - L'animation d'un réseau de retour de pratiques.

ESTIMATION BUDGETAIRE :

**1 poste temps plein dédié à la coordination nationale des SISM,
développement de webinaires et ressources en ligne
>> 53.000 euros**

BILAN DES ACTIONS PSYCOM 2020-2021

Actions inscrites dans l'état d'avancement de la Feuille de route santé mentale et psychiatrie, 21 janvier 2021, Ministère des Solidarités et de la Santé.

Axe 1 Promouvoir le bien être mental, prévenir et repérer précocement la souffrance psychique et prévenir le suicide (pilote : Direction Générale de la Santé - DGS). – Action 3 Informer le grand public sur la santé mentale (lutter contre la stigmatisation).

Site Psycom-Santé mentale Info

« Le Psycom (psycom.org), organisme public d'information en santé mentale, de formation et de lutte contre la stigmatisation, a complètement rénové son site internet avec l'appui de l'Agence nationale Santé publique France (ANSP). Ce site, opérationnel depuis novembre 2020, constitue désormais une **ressource nationale publique au service de la santé mentale de tous**. Il permettra de mieux répondre aux besoins d'information des populations et contribuera à la pédagogie nécessaire autour de la santé mentale. » in Etat d'avancement Feuille de route, janvier 2021.



Fréquentation

Chiffres clés (du 9 novembre 2020 -date de mise en ligne du site- au 28 juin 2021)

- **173 000 utilisateurs ont visité le site psycom.org**
- 725 demandes de documentation (brochures et guides)
- 603 formulaires « contact » soumis par les internautes

Top pages vues

1. La santé mentale et le Covid (71 653 vues)
2. Page d'accueil (60 393 vues)
3. Les lignes d'écoute (14 210 vues)
4. Les urgences psychiatriques (15 600 vues)
5. Les médicaments (8 917 vues)

Recherches fréquentes

1. GPS
2. GEM
3. Schizophrénie
4. Dépression
5. Cosmos mental
6. Autisme
7. mon GPS
8. Covid
9. TCC
10. Brochures

Cartographie des acteurs web sur les troubles psychiques

« Toujours avec l'appui de l'ANSP, le Psycom a publié en ligne en octobre 2020 une [cartographie des acteurs](#) produisant des contenus web sur les troubles psychiques » in Etat d'avancement Feuille de route, janvier 2021.



- Du 9 novembre (date de mise en ligne) au 28 juin 2021, la cartographie a été téléchargée **615** fois

Le GPS Anti-Stigma

« Le [GPS Anti-Stigma](#) a été finalisé puis mis en ligne en novembre 2020. Il a été présenté aux correspondants santé mentale des ARS, aux coordinatrices des conseils locaux de santé mentale (CLSM), aux directions des Instituts régionaux d'éducation et de promotion de la santé (IREPS). » in Etat d'avancement Feuille de route, janvier 2021



- Du 9 novembre (date de mise en ligne) au 28 juin 2021, la page du GPS Anti Stigma a été vue **1 908** fois

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM)

Le collectif national des SISM est coordonné par Psycom. Les SISM prévues en mars 2020 ont été suspendues et reportées au mois d'octobre 2020. Elles auront désormais lieu à la mi-octobre, en lien avec la journée mondiale de la santé mentale de l'OMS.

En 2021, elles ont pour thème « Pour ma santé mentale, respectons mes droits ! » et se dérouleront après le **Sommet mondial sur la santé mentale « Mind the Rights Now »**, organisé par la France.