

sensibilisation
information
communication

accompagnement
participation des usagers
prise de parole

RAPPORT D'ACTIVITÉ

pouvoir d'agir
discriminations
formation

conseils
stigmatisation
pédagogie

ÉDITO	3
EN QUELQUES CHIFFRES	4
L'ANNÉE 2017	5
INFORMATION	6
A. BROCHURES	6
B. GUIDES SANTÉ MENTALE	7
C. CATALOGUE DU PSYCOM	7
D. SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX	8
1. Site Internet	8
2. Hebdo	8
3. Facebook	9
4. Twitter	9
COMMUNICATION	10
A. SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)	10
1. Secrétariat général du Collectif national des SISM	10
2. Actions Psycom pendant les SISM	10
B. JOURNÉE MA P'TITE FOLIE	11
C. BILAN COMMUNICATIONS (STANDS, COLLOQUES, ARTICLES)	11
D. JOURNÉE ANNIVERSAIRE DU PSYCOM « MAUX CROISÉS »	12
AGIR CONTRE LA STIGMATISATION	14
A. ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE	14
B. OUTILS CONTRE LA STIGMATISATION	14
1. Promotion des outils du Psycom	14
2. Kit pédagogique « La tête dans les nuages. Discriminations et santé mentale »	16
3. Kit pédagogique « Histoires de droits »	17
FORMATIONS	18
A. « Changer les regards sur la santé mentale : exemples et outils »	18
B. « Conseils locaux de santé mentale : méthodes et pratiques »	18
C. Animation du kit « Histoires de droits »	19
D. « Les droits en psychiatrie »	19
E. Animation du kit pédagogique « La tête dans les nuages »	19
F. Diplôme inter-universitaire « Santé mentale dans la communauté »	19
PARTICIPATION DES USAGERS	20
A. CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT	20
B. ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS	20
1. Animation d'un réseau informel de témoins	20
2. Projet de recherche	21
FONCTIONNEMENT	22
A. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	22
B. ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE	22
C. PARTENAIRES D'ACTIONS	22

ÉDITO

L'année 2017 a été marquée par la célébration de l'anniversaire des 25 ans de la création du Psycom, lors d'une journée organisée en partenariat avec la Maison des métallos (Paris), sur le thème « Maux croisés. Parler de santé mentale sans stigmatiser ».

Cette année a aussi vu le renforcement de nos partenariats avec Santé publique France et deux Agences régionales de santé (Nouvelle Aquitaine et Auvergne-Rhône-Alpes), ainsi que le déploiement de notre offre éditoriale et de formation au niveau national.

Ainsi, le nombre de brochures commandées a augmenté 14 % et le nombre de téléchargements de 52 %. Au total, plus d'un million de brochures ont été diffusées en France entière en 2017.

Toutes les brochures ont été mises à jour et trois nouvelles brochures ont été rédigées (Santé mentale et emploi, Psychoéducation et éducation thérapeutique en psychiatrie, Troubles des comportements de l'enfant et de l'adolescent). Les 3 guides « Santé mentale » (75, 77 et 93) ont été diffusés en grand nombre (20 000 exemplaires papier, 15 000 téléchargements).

Le Psycom a intégré le Conseil national de la santé mentale, et participé activement à sa commission « Santé mentale de la grossesse à l'adolescence ». Il a également apporté sa contribution à l'expérimentation du dispositif « Ecout'Emoi », pour la prise en charge de la souffrance psychique des jeunes. Par ailleurs, il a formé à l'animation du kit pédagogique « La tête dans les nuages » à l'attention des jeunes, une trentaine de personnes du CLSM de Suresnes et de l'atelier santé ville de Paris 19^e.

Pour changer les regards sur la santé mentale, le Psycom a développé ses « Mythes et réalités » de la santé mentale, avec la réalisation d'affiches « Santé mentale et emploi », à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Le réseau Santé mentale Ardèche a été formé à agir contre la stigmatisation et une première action de sensibilisation à la santé mentale a été réalisée auprès des étudiant.e.s de l'école de journalisme de Bordeaux.

Afin de contribuer à la promotion de la citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques, le Psycom a poursuivi sa participation à la formation des coordinateurs des conseils locaux de santé mentale (CLSM) portée par le Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé (CCOMS, Lille) et le Centre national de formation des personnels territoriaux (CNFPT). Il a assuré du conseil méthodologique pour favoriser la participation des personnes concernées par des troubles psychiques (focus group, enquête qualitative).

Après le bilan tracé lors de l'anniversaire de ses 25 ans, l'année 2018 s'annonce comme un moment charnière dans l'histoire du Psycom. À l'heure du virage numérique en santé, alors que les personnes vivant avec des troubles psychiques prennent de plus en plus la parole et revendiquent le respect de leurs droits, et que la santé mentale s'inscrit de manière pérenne dans les politiques de santé publique, le Psycom se doit de réfléchir ses nouveaux axes d'actions.

En 2018, le Psycom mènera donc une réforme de fond de sa stratégie globale, qui se traduira, entre autres, par la refonte de sa charte graphique et de son site internet.

Lazare Reyes
Administrateur

Aude Caria
Directrice

EN QUELQUES CHIFFRES



SUPPORTS D'INFORMATION

3

nouvelles brochures rédigées

761 175

brochures distribuées au niveau national

262 014

brochures téléchargées

17 215

guides Santé mentale diffusés pour les départements 75, 77 et 93

32 660

guides téléchargés

› AU TOTAL, PLUS D'UN MILLION DE BROCHURES DIFFUSÉES



COLLOQUES ET ARTICLES

15

communications orales

3

articles publiés



FACEBOOK

3 576

fans

+58%



TWITTER

1 820

abonné.e.s

+20%



SITE INTERNET

612 477

internautes



OUTILS ET FORMATIONS

330

kits « Histoire de droits - V2 » distribués

49

kits « La tête dans les nuages. Discriminations et santé mentale »

250

personnes sensibilisées ou formées



HEBDO DU PSYCOM

7 050

abonné.e.s

+18%

L'ANNÉE 2017

Janvier

- **PSYCOM INTÈGRE LE CONSEIL NATIONAL DE SANTÉ MENTALE**
- **SESSION PARISIENNE DU DIU**
« Santé mentale dans la communauté »

Février

- **BROCHURE**
« Santé mentale et emploi »
- **MYTHES ET RÉALITÉS**
« Santé mentale et emploi »

Mars

- **SEMAINES D'INFORMATION**
« Santé mentale et emploi »

Avril

- **FORMATION**
« La tête dans les nuages » à Paris 19^e

Mai

- **FORMATION**
« La tête dans les nuages » à Suresnes

Juin

- **ATELIER**
« Bousculer vos idées reçues sur les troubles psychiques » -
Rencontres Prescrire à Toulouse
- **FORMATION**
« Conseils locaux de santé mentale :
méthodes et pratiques » à Nancy

Septembre

- **FORMATION**
« Lutter contre la stigmatisation »
en Ardèche

Octobre

- **JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE**
« Ma p'tite folie » - 3^e édition

Novembre

- **BROCHURES**
« Psychoéducation » et
« Troubles des comportements chez
l'enfant et l'adolescent »
- **FORMATION**
« Changer de regards sur la santé
mentale » à Paris
- **JOURNÉE ANNIVERSAIRE
25 ANS DU PSYCOM**
« Maux croisés »

Décembre

- **FORMATION**
« Histoires de droits » à St Brieuc
- **MYTHES ET RÉALITÉS**
« Rétablissement » et
« Santé mentale et jeunes »

A. BROCHURES

En 2017, 3 nouvelles brochures ont été rédigées :

- Santé mentale et emploi,
- Psychoéducation et éducation thérapeutique du patient en psychiatrie,
- Troubles des comportements chez l'enfant et l'adolescent.

Toutes les brochures ont été mises à jour.

Les brochures sur les troubles psychiques ont été actualisées, en intégrant notamment la notion de rétablissement.



En 2017, 469 825 brochures ont été diffusées au niveau national, correspondant à 886 commandes sur le site, soit une augmentation (hors Île-de-France) de 23 % par rapport à 2016.

Les brochures les plus diffusées sont :

- toutes les brochures de la collection Troubles psychiques,
- Santé mentale et jeunes,
- Santé mentale et vieillissement,
- Psychothérapies,
- Droits des usagers des services de psychiatrie,
- Curatelle et tutelle : protection juridique des personnes majeures.

DIFFUSION TOTALE EN FRANCE

En 2017, 1 848 commandes ont été passées et 761 175 brochures distribuées, **soit une augmentation de 14 % par rapport à 2016**. Et les brochures ont été téléchargées 262 014 fois sur le site, soit une hausse de 52 %.

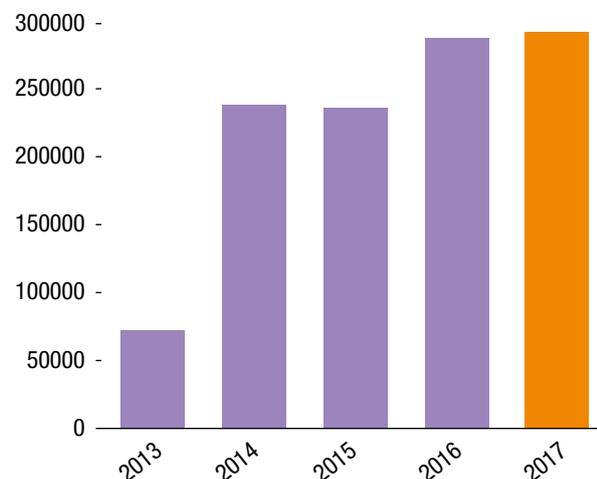
› AU TOTAL, PLUS D'UN MILLION DE BROCHURES ONT ÉTÉ DIFFUSÉES EN 2017

Diffusion en Île-de-France

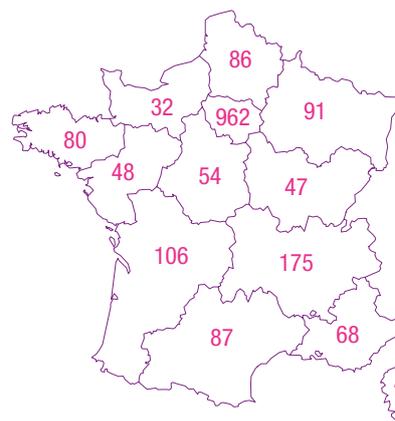
Le nombre de brochures diffusées en Île-de-France a fortement évolué depuis 5 ans.

Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017, 291 350 brochures ont été diffusées en Île-de-France, soit 83 % d'augmentation depuis 2012.

Nombre de brochures diffusées en Île-de-France 2013-2017



Répartition des commandes de brochures par région

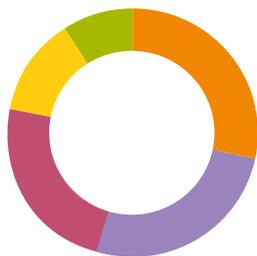


Répartition des commandes par type de destinataire en 2017

Structure de soins	34 %
Structure sociale ou médico-sociale	18 %
Autre	11 %
Cabinet libéral	9 %
Collectivités territoriales	9 %
Association d'usagers et de proches	7 %
Particulier	6 %
Établissement scolaire / centre de formation	6 %
Groupe d'entraide mutuelle	1 %
Institution judiciaire	0,6 %

INFORMATION

Répartition des commandes par utilisation déclarée (plusieurs réponses possibles) en 2017



Utilisation professionnelle (formation, éducations thérapeutiques...)	61 %
Diffusion dans des lieux fixes (salle d'attente, info-kiosques...)	51 %
Diffusion lors d'entretien individuel	40 %
Diffusion lors d'événements publics (conférences, forums, etc.)	32 %
Utilisation personnelle	16 %

B. GUIDES SANTÉ MENTALE

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnement et entraide » proposent un annuaire des lieux ressources sur le territoire francilien, décliné par département. Ces guides sont développés en partenariat avec les têtes de réseau locales, pour prendre en compte les besoins de l'ensemble des acteurs de la santé mentale (sanitaire, médico-social, social, associatif) et contribuer ainsi à une meilleure cohérence des parcours de santé.

En 2017, les Guides des départements de Paris (75), Seine-et-Marne (77) et Seine-Saint-Denis (93) ont été réédités. Le Guide Hauts-de-Seine (92) a été élaboré.

Diffusion des guides papier en 2017:

- Santé mentale à Paris 8980 exemplaires
- Santé mentale en Seine et Marne 3970 exemplaires
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis 4265 exemplaires

Téléchargement des guides en ligne en 2017:

- Santé mentale à Paris 17182 exemplaires
- Santé mentale en Seine-et-Marne 8559 exemplaires
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis 6918 exemplaires

› Au total, près de 50000 guides ont été diffusés.

OBJECTIFS 2018

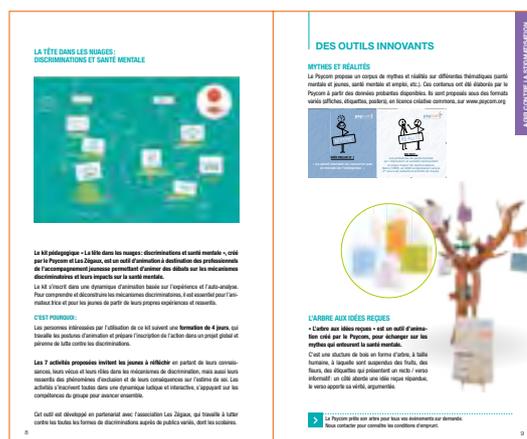
- Éditer et diffuser les guides 92 et 94 (en cours de constitution).
- Dédier un poste à la mission de gestion de base de données et création de guides.
- Réviser la structuration des guides, en lien avec les partenaires fournissant l'information.

OBJECTIFS 2018

- Engager une mise à jour globale des brochures Psychothérapies et Schizophrénie(s).
- Maintenir la diffusion des brochures gratuitement en France entière par un financement pérenne.
- Éditer de nouvelles brochures :
 - Santé mentale et enfance
 - Santé mentale et rétablissement
 - Médicaments psychotropes
 - État de stress post-traumatique

C. CATALOGUE DU PSYCOM

Le catalogue présente les missions, les outils, les actions et le fonctionnement du Psycom. Il a été édité à 3000 exemplaires.



D. SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

1. SITE INTERNET

En 2017, le site a reçu 612 477 utilisateurs (internauts ayant visité le site au moins une fois, sur ordinateur, tablette ou mobile).

Les utilisateurs du site sont essentiellement francophones. Les rubriques les plus consultées sont troubles psychiques, soins accompagnements et entraide, médicaments et droits.

En 2017, environ 400 demandes ont été reçues via le formulaire de contact du site, qui concernent :

- la recherche d'information sur une situation personnelle complexe,
- la modification de coordonnées (adresses de GEM, informations des annuaires, etc.),
- la commande de documentation,
- le signalement d'informations à faire apparaître à l'Hebdo du Psycom,
- la recherche d'expertise auprès du Psycom : colloques, aide à la mise en place d'action de lutte contre la stigmatisation, témoignages, etc.,
- la demande de stages ou d'emploi.

OBJECTIFS 2018

- Engager la refonte du site internet, basée sur une analyse de ses usages, pour proposer un portail de référence sur la santé mentale avec une navigation plus facile.

2. HEBDO

Chaque semaine le Psycom assure une veille de plus d'une centaine de sources, afin de construire une revue de l'actualité santé mentale et réaliser sa e-lettre d'info hebdomadaire.

Le nombre d'abonné.e.s à l'Hebdo du Psycom en 2017 est de 7 050, soit une augmentation de 18 % par rapport à 2016.

OBJECTIFS 2018

- Atteindre 8 000 abonné.e.s à l'Hebdo du Psycom.

L'Hebdo c'est quoi ?

L'Hebdo du Psycom est une revue de presse web globale disponible dans votre boîte mail tous les mardis : actualités, témoignages, vidéos, émissions de télé, émissions de radio, e-santé, articles scientifiques...



3. FACEBOOK

La page Facebook du Psycom comptait 3574 fans le 31 décembre 2017, soit une augmentation de 58 % par rapport à 2016.

Les personnes aimant la page du Psycom sont principalement des associations et membres d'associations d'usagers et de proches, des groupes d'entraide mutuelle, des professionnels de la santé mentale et des particuliers. La page est nourrie régulièrement d'actualités reprises à l'Hebdo, et de posts ciblés sur les outils du Psycom. Les témoignages de personnes vivant avec des troubles psychiques ainsi que les initiatives et exemples d'action sont particulièrement appréciés.

OBJECTIF 2018

- Atteindre 4 000 fans.

4. TWITTER

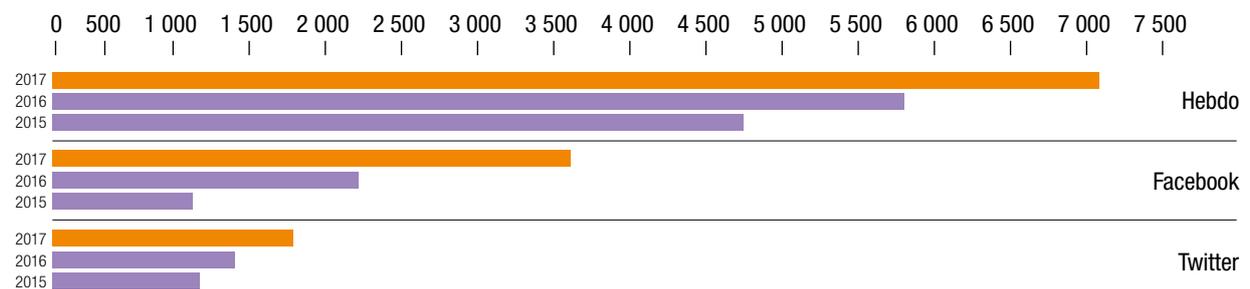
Le compte Twitter du Psycom @Psycom_Actu comptait 1 807 abonné.e.s le 31 décembre 2017, soit une augmentation de 20 % par rapport à 2016.

Le Psycom tweete sur des actualités reprises à l'Hebdo et retweete d'autres informations sur la santé mentale. Des Live Tweets sont réalisés à l'occasion d'événements (colloques, conférence de presse, etc.). Les personnes abonnées au compte Twitter du Psycom sont principalement des journalistes santé, des organismes de lutte contre la stigmatisation, des représentants d'institutions, des professionnels de la santé mentale, des spécialistes de la communication et de la e-santé.

OBJECTIF 2018

- Atteindre 2 500 abonné.e.s.

Évolution des abonnements 2015-2017



COMMUNICATION

A. SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)

1. Secrétariat général du Collectif national des SISM

Depuis avril 2014, le Psycom assure le Secrétariat général du Collectif national des SISM, à savoir :

- gestion des réunions mensuelles du Collectif,
- demandes de subventions, suivi des dépenses et bilan financier,
- conseil et accompagnement des organisateurs d'événements, hotline,
- gestion du site web, de la page Facebook et du fil Twitter,
- évaluation quantitative des événements,
- rédaction du bilan annuel.

Les SISM 2017 avaient pour thème « Santé mentale et emploi ». Plus de 1 424 événements ont été organisés en France (+ 25 % par rapport à 2015), et plus de 1 230 articles ont été recensés dans la presse (écrite et web). Pour ces événements, les organisateurs principaux indiqués sur le site sont des collectifs SISM locaux (474), des associations d'usagers (447) et des services ou institutions sanitaires (117) et des villes ou mairies (76).

Le poste de secrétariat général du Collectif national des SISM est pérennisé (organisation, communication, promotion, évaluation et relations presse), grâce à une subvention de la Direction générale de la santé (DGS).

La visibilité des SISM sur les réseaux sociaux a été améliorée.

OBJECTIFS 2018

- Créer une base de données interactive des acteurs des SISM par département.
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse.



2. Actions Psycom pendant les SISM

- Le Psycom a édité une brochure « Santé mentale et emploi » dédiée à la thématique annuelle des SISM.
- Le Psycom a réalisé un corpus « Santé mentale et emploi. Mythes et réalités », sous forme de poster, affiches, diaporama et étiquettes géantes pour Arbre aux idées reçues. Ces documents en Creative Commons sont téléchargeables sur le site.
- À la demande de la bibliothèque médicale du Centre psychothérapeutique de l'Ain, le Psycom a animé une sensibilisation sur le thème « Santé et emploi ».

OBJECTIFS 2018

- Éditer une brochure « Santé mentale et enfance », thème des SISM 2018, pour le mois de mars.
- Réaliser un corpus « Santé mentale et enfance. Mythes et réalités », sous forme de poster, affiches, et étiquettes géantes pour Arbre aux idées reçues.

B. JOURNÉE MA P'TITE FOLIE

À l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale (JMSM), le collectif Nyx'Art, Psycom et d'autres partenaires ont organisé un événement solidaire et citoyen, sur la thématique de la santé mentale, **aux Grands voisins (Paris 14^e) proposant ainsi plus de 4 000 m² d'espace aux visiteurs!** Au programme : expositions photographiques et picturales, un Work in Progress participatif, des projections de documentaires, courts-métrages et films d'animations, des concerts et pièces de théâtre, une dizaine de stands informatifs et ludiques, une librairie, des conférences.

Cette journée a été une occasion chaleureuse et festive de découvrir, s'informer, comprendre, transmettre et échanger pour destigmatiser la santé mentale.

Pour cette action, le Psycom a :

- aidé à mobiliser des associations d'usagers et de proches,
- contribué à la promotion de la journée,
- tenu un stand d'information commun,
- animé l'arbre aux idées reçues et une action « porteur de parole »,
- proposé une conférence « Mécanismes et impacts de la discrimination sur la santé mentale » au côté de Floréal Sotto, association les Zégaux.

Le public était principalement composé de professionnels de santé, étudiants, usagers, associations.

OBJECTIF 2018

- Co-produire la quatrième édition de « Ma p'tite folie » avec le collectif Nyx'Arts et d'autres acteurs culturels à l'occasion de la JMSM.
- Augmenter la fréquentation de l'événement et les retombées presse.



C. BILAN DES COMMUNICATIONS (STANDS, COLLOQUES, ARTICLES)

• 15 interventions orales et/ou posters lors de colloques.

• 3 publications :

- *Changer les regards sur la santé mentale.* A. Caria, S. Arfeuillère et C. Loubières *Revue Santé en actions* n° 439, mars 2017. *Santé publique France.*
- *Empowerment et rétablissement : quelques repères dans les politiques de santé au niveau international et national /* M. Koenig, A. Caria, J.-L. Roelandt. *in Santé mentale et processus de rétablissement.* Champs social Eds, 2017.

- *Une question d'équilibre.* P. Cado, avec le concours de Céline Loubières, *in Santé mentale et processus de rétablissement.* Champs social Eds, 2017.

• Participations à des groupes de travail

- Groupe de travail santé mentale de la CRSA IdF.
- Comité de pilotage PromoSanté Île-de-France.
- Conseil national de Santé mentale, séances plénières.
- Commission « Bien-être et souffrance psychique : de la grossesse à l'âge adulte », du Conseil national de Santé mentale.
- Groupe de travail « Communication » du projet Ecoute'Emoi, Ministère de la santé.

D. JOURNÉE ANNIVERSAIRE DU PSYCOM « MAUX CROISÉS »

Depuis 25 ans, le Psycom contribue à la vulgarisation des savoirs sur la santé mentale et agit pour faire évoluer les idées reçues. Si en 25 ans la connaissance sur les troubles psychiques a évolué, leur stigmatisation est toujours forte. Pourtant les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale témoignent de plus en plus de leur vécu, défendent leurs droits de citoyen.ne.s, questionnent les savoirs scientifiques et interpellent les médias.

Pour sa journée anniversaire, le Psycom, en partenariat avec la Maison des métaux, lieu culturel parisien, a souhaité mettre en perspective ces récents bouleversements, bousculer les certitudes, croiser les mots sur les maux, en explorant, à plusieurs voix, trois univers riches de contradictions et d'interrogations : « Santé mentale », « Schizophrénie(s) » et « Guérison ».

PROGRAMME

14h00 - 14h30 Accueil

★ **14h30 - 15h30** Conférence

→ Raphaël YVEN (Administrateur du Psycom)
→ Philippe MOUKRAT (Directeur de la Maison des métaux)
→ Aude CARIA (Directrice du Psycom)

★ **15h30 - 16h30** Conférence historique

IL Y A 25 ANS, LE PSYCOM

→ LAZARÉ REYES (Directeur de l'Établissement Psychiatrique de Maison-Blanche)
→ Dr-Gilles VIDON (Psychiatre, hôpital de la Seine-Meuse)

★ **16h30 - 17h00** Conférence des Mots Croisés

→ Aude CARIA (Directrice du Psycom)

★ **17h00 - 18h00** Conférence jeunesse

MOTS CROISÉS : SANTÉ MENTALE

La santé mentale, l'urgence d'un concept ? Avantages et limites ? Que venir ?

→ Xavier BRIFFAUT (Sociologue, Centre de recherche Interdisciplinaire, santé, santé mentale, société (CIRSES) UCLM)
→ Raghia CHABANE (Futurologue de la santé, conseil et citoyenneté, Mieux en Santé)
→ Aude FAUVEL (Historienne, Institut Universitaire d'Études de Santé/Médecine et de Santé Publique de Caennaise (IUSM-CNRS))

★ **18h00 - 18h30** Conférence

→ Valérie CORDY (Performeuse, directrice de La Fabrique de Théâtre)

18h30 - 19h00 Conférence

Participation au jeu d'expression

★ **19h00 - 19h30** Conférence

MOTS CROISÉS : SCHIZOPHRÉNIE(S)

Schizophrénie et stigmatisation, pour changer le poids des étiquettes, faut-il supprimer le mot de schizophrénie ?

→ Pierre BIENVULT (journaliste santé, psychopathe senior à La Croix)
→ Laurence MARTIN (Auteur du blog Schiz et du livre « Pour une psychiatrie bienveillante »)
→ Deborah SEBBANE (Psychiatre, doctorante collaborateur de l'APAS pour la recherche en santé mentale collective (CCMS) - équipe Soins, INSERM UMR122)

★ **19h30 - 20h00** Conférence

→ Valérie CORDY

19h00 - 19h30 Conférence

Vidéo des Vidéo du Prix H.A.M.S. Emergence 2018 et participation au jeu d'expression

★ **19h30 - 20h00** Conférence

MOTS CROISÉS : GUÉRISON

Et psychiatre peut-il parler de guérison ? (de rémission) ? Quel avenir pour le rétablissement ?

→ Marie KOENIG (docteure en psychologie, psychologue clinicienne, pallier de l'ouvrage « Le rétablissement dans le schizophrénie »)
→ Céline LETAILLEUR (Nurse, ingénieure de recherche, chargée de la recherche participative, Centre de formation au rétablissement (CFOR)
→ Laurent MARTY (Anthropologue de la santé, Département de Médecine générale de l'Université de Montréal)

★ **20h00 - 20h30** Conférence

→ Valérie CORDY

★ **20h30 - 21h00** Conférence

HIER, AUJOURD'HUI ET DEMAIN

→ Alain EHRENBURG (Sociologue, Président du Conseil national de la Santé mentale)

21h00 - 21h30 Conférence

Participation au jeu d'expression

★ **21h30 - 22h00** Conférence

MARCO DECORPELIADA, L'HOMME AUX SCHIZOMÈTRES

→ Marcel BÉNABOU (Psychiatre et philosophe, membre de l'Équipe) Baptiste BRUN (Psychiatre de l'APAS, spécialiste de l'Autisme) Jean-Luc DESCHAMPS (Psychiatre) Dominique DE LIÈGE (Psychiatre) Yan RÉVÉSIER (Psychiatre) et Olivier VIDAL (Chercheur et statisticien de génie)

★ **22h00 - 22h30** Conférence

LES MONSTRUEUSES

→ par Laïla ANIS et Karim HAMMICHÉ (Spectacle programmé à la Maison des métaux du 10 novembre au 12 décembre)

★ **22h30 - 23h00** Conférence

→ SAÏF NOÛR / SAÏF BLANCHE

Au programme de cette journée du 23 novembre 2017 :

- **Une frise historique** pour remonter le chemin parcouru depuis 25 ans,
 - **Un mur d'expression** pour contribuer collectivement à la réflexion,
 - **Une projection** des vidéos du Prix Arts Convergence 2016,
 - **Mots croisés, trois échanges animés** pour bousculer les certitudes. Neuf regards croisés sur les univers : santé mentale, schizophrénie(s), guérison.
- Les débats ont été ponctués par une **performance numérique exclusive et en direct**, réalisée par Valérie Cordy.

- **La conférence performance** *Marco Decorpeliada, l'homme aux schizomètres*.
Marco Decorpeliada (1947-2006) a produit une série d'œuvres singulières en rapport avec les diagnostics psychiatriques qui lui ont été appliqués. Cette conférence réunit les meilleurs spécialistes de sa vie et son œuvre.
- **Une création théâtrale**, *Les monstrueuses*.
Une histoire familiale de traumatismes, de libération et de résilience, par Leïla Anis et Karim Hammiche (programmation Maison des métallos).

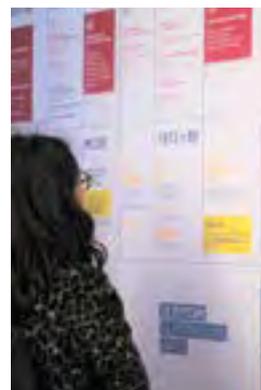


Environ 250 personnes ont participé à la journée

Un clip vidéo a été réalisé, regroupant les moments forts de la journée (disponible sur YouTube).

Les vidéos de toutes les interventions de la journée seront également mises en ligne en 2018.

À cette occasion, le Psycom a édité un carnet « Mythes et réalités » de la santé mentale.



AGIR CONTRE LA STIGMATISATION

A. ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE

En 2017, plusieurs actions de sensibilisation ont été réalisées auprès **d'étudiants en médecine et en psychologie**, mais aussi auprès de travailleurs sociaux intervenant dans le champ de la précarité, d'élèves journalistes, d'élus locaux, ou d'acteurs de collectivités territoriales.

Au total, le Psycom est intervenu une dizaine de fois à la demande pour des sessions d'une demi-journée sur la lutte contre la stigmatisation, les questions de la participation des usagers ou les enjeux de la santé mentale citoyenne : association la Mie de pain, étudiants en médecine et psychologie (Universités Paris-6, Paris-7 et Paris-8, Clsm de Montreuil-sous-Bois, Institut de journalisme de Bordeaux).

OBJECTIFS 2018

- Poursuivre les sensibilisations auprès des étudiants en médecine et psychologie.
- Poursuivre la sensibilisation sur la santé mentale auprès des publics profanes.

B. OUTILS CONTRE LA STIGMATISATION

1. Promotion des outils du Psycom

La rubrique « **Comment agir ?** » du site internet est une plateforme ressource pour comprendre et construire des outils et des actions de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Elle met à disposition :

- de l'information sur la stigmatisation,
- des fiches pratiques d'outils et d'actions,
- des exemples d'outils et d'actions innovants,
- des sites ressources en France et à l'étranger.

Le Psycom propose un accompagnement méthodologique au développement de ces outils et actions.

L'**Arbre aux idées reçues sur la santé mentale du Psycom** a été prêté 5 fois pour des animations pendant les SISM ou d'autres événements, en France entière.



L'exposition photos « Objets sous contrainte », de Jean-Robert Dantou, a été prêtée 3 fois lors d'événements publics.

Le kit « Histoire de droits » géant a été utilisé dans le cadre de plusieurs événements et salons en 2017.



La Médiathèque de la santé mentale en ligne a été enrichie de nouveaux livres témoignages, films, pour enfants, adolescents et adultes, pouvant être utilisés lors d'actions de lutte contre la stigmatisation.

Le corpus « Mythes & réalités sur la santé mentale » a été enrichi, par la création d'une vingtaine de fiches sur « Santé mentale et rétablissement » et « Santé mentale et emploi ».



OBJECTIFS 2018

- Poursuivre la mise à disposition des « Mythes et réalités » sous plusieurs formes (fiches pour arbre aux idées reçues, affiches, poster).
- Poursuivre l'accompagnement à la demande, pour la mise en place d'outils et d'actions de lutte contre la stigmatisation.

AGIR CONTRE LA STIGMATISATION

2. Kit pédagogique « La tête dans les nuages. Discriminations et santé mentale »

Ce kit a été développé pour aider les professionnels de l'accompagnement jeunesse à aborder les questions de discriminations, notamment celles liées aux troubles psychiques, en partenariat avec l'association Les Zégaux, spécialisée dans la lutte contre les discriminations.



Le kit « La tête dans les nuages : discriminations et santé mentale » poursuit deux objectifs :

1. Mobiliser des jeunes contre toute forme de discrimination, dont celles ayant trait aux problèmes de santé mentale.
2. Prévenir **les conséquences de ces discriminations sur la santé mentale (harcèlement, exclusion, souffrances psychiques, etc.)** et **valoriser les compétences psychosociales des publics visés.**

Le kit se décline en deux volets :

1. Formation d'un groupe de professionnels de l'accompagnement jeunesse à animer les activités proposées (accompagné d'un guide pédagogique).
2. Animation de 7 activités auprès de jeunes (étalées dans le temps, sur plusieurs semaines).

En 2017, 2 nouvelles promotions ont été formées.

Des partenaires du Conseil local de santé mentale (CLSM) de Suresnes, qui interviennent auprès de public jeune. Puis des partenaires de l'Atelier Santé Ville (ASV) du 19^e arrondissement de Paris. Les équipes du Psycom et des Zégaux poursuivent leur accompagnement auprès de ces équipes qui organisent des projets de sensibilisation des jeunes de leur territoire.

OBJECTIFS 2018

- Poursuivre la promotion et la diffusion du kit auprès des personnes relais (via les CLSM et les Ateliers Santé ville).
- Développer des partenariats ciblés, dans le cadre du plan « Bien-être et santé des jeunes » et de l'accord cadre Ministère de la santé / Ministère de l'éducation nationale.
- Réaliser s 2 sessions de formation d'animateurs du kit.

Témoignages

« La dynamique participative m'a particulièrement plu et m'a permis de ressentir la juste posture. »

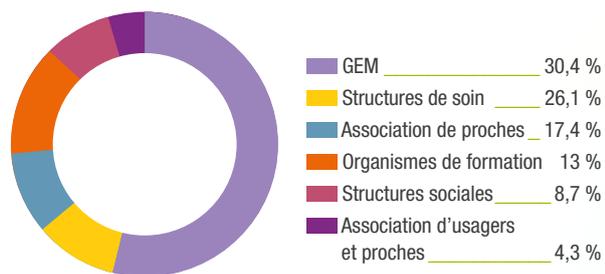
« La théorie illustrée par des cas concrets, puis mise en action, le tout saupoudré d'échanges constructifs. La recette utilisée pour la formation a été délicieuse. »

« Je garde en mémoire que, comme toute maladie, la santé mentale est évolutive et concernent tous les membres de la société. »

Les retours font état d'une volonté de mettre en pratique les outils du kit en moins de 6 mois.

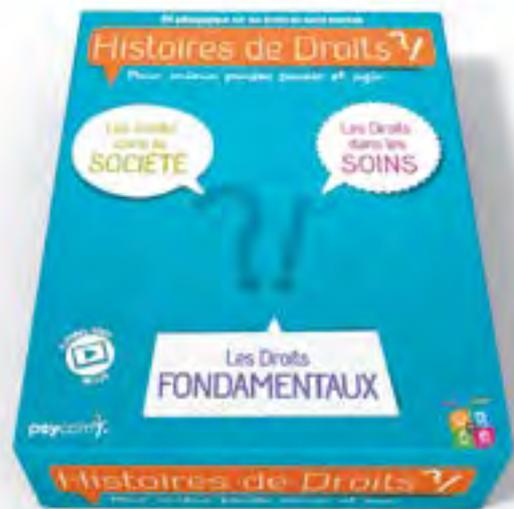
3. Kit pédagogique « Histoires de droits »

En 2017, 218 kits payants et 112 kits gratuits (pour les GEM et les associations d'usagers et de proches) ont été diffusés.



OBJECTIFS 2018

- Poursuivre la promotion des 2 formations (avec Valoremis et le CNEH).
- Actualiser certaines fiches du Kit.
- Développer un format numérique type e-learning pour permettre au plus grand nombre de s'approprier l'outil.



Témoignages

« J'ai pris conscience que ce n'était pas juste un moment de jeu, convivial ou d'échanges, avec de l'information, mais bien des situations réalistes qui donnent une vision d'avenir. »

« Il s'agit d'un moyen simple qui permettrait aux patients de s'exprimer et d'améliorer la communication entre eux et l'équipe, en partageant les points de vue. »

« Les gens avaient beaucoup de questions et beaucoup de choses à dire. Ils ont pris la parole même sur des sujets difficiles. »

« Les échanges n'étaient absolument pas conflictuels, nous étions étonnés de tout ce que l'on y apprend. Le groupe n'était pas forcément partant au départ et finalement ça a très bien pris. »

« Il s'agit d'une démarche juste et essentielle, à l'encontre des travailleurs de l'ESAT pour une meilleure connaissance de leurs droits. Ainsi qu'une réflexion pour l'équipe sur la portée que ça peut avoir par extension, pour rebondir sur des projets en interne, le développement d'un partenariat en sollicitant des intervenants extérieurs, et le lien à faire avec le monde en dehors de l'ESAT. »

« Cet outil permet de favoriser l'expression autour des droits fondamentaux, qui sont des questions quotidiennes pour les soignants et les soignés. »

« L'équipe du service d'éducation thérapeutique a constaté que les patients avaient une forte demande d'aborder la question de leurs droits. Le médecin en charge du service a insisté pour que soient mises en place des séances d'animation à partir de ce kit. »

« Il s'agit d'un outil simple, mais pas simplet ! »

« Personnellement, le droit est mon domaine d'activité et je reçois beaucoup les gens en individuel pour leurs doléances, plaintes etc., mais le fait qu'ils s'expriment auprès d'autres soignants ouvre des perspectives. Il faudrait que ça se diffuse. »

Le Psycom outille les acteurs de terrain pour les aider à la mise en place de projets de lutte contre la stigmatisation et/ou pour agir en faveur d'une psychiatrie citoyenne et participative.

A. « CHANGER DE REGARDS SUR LA SANTÉ MENTALE : EXEMPLES ET OUTILS »

Cette formation organisée par le Psycom en partenariat avec l'Université Paris 8 propose d'outiller les acteurs de santé mentale souhaitant développer des outils, des projets ou des actions de la lutte contre la stigmatisation. Créée en 2012, elle a été totalement repensée en 2017, afin de mettre à jour les contenus théoriques et pratiques. Elle rencontre un fort taux de satisfaction et permet de dynamiser le réseau d'acteurs sur le territoire.

En 2017, deux sessions ont été organisées, l'une à Paris, l'autre en Ardèche, à la demande du réseau Santé mentale animé par Institut régional d'éducation et promotion de la santé (IREPS). Au total, 28 personnes ont bénéficié de cette formation. Les groupes étaient composés de profils très variés : communicants, animatrices de GEM, bénévoles d'associations d'usagers, internes en psychiatrie, travailleurs sociaux, chargés de projet santé publique, éducateurs.

Quelques retours sur ces formations :

« Les contenus apportés me confortent dans ce que je fais et m'ont été très utiles pour clarifier les axes et leviers à activer. »

« Je pars avec des idées de projets très clairs et précis ! Je suis regonflée à bloc pour impulser des actions ! Le dynamisme des contenus et des échanges m'ont mobilisée. »

« Ma besace est lourde ! Je repars avec des idées d'outils, de la méthode, des informations et contenus utiles, des postures d'animation que je réutiliserai dans mes prochains projets de formation... Tout ce qui a été vu va me servir très rapidement. »

« Tout ce que j'ai compris et vu dans cette formation va me servir très concrètement à mobiliser l'équipe municipale de ma commune pour faire émerger une étincelle qui impulsera le CLSM. Je vais sans doute revenir très bientôt vers le Psycom ! »

« Tous les contenus m'ont apporté et vont me servir. Notamment pour impulser une démarche participative et inviter les usagers à y prendre part. J'ai non seulement l'envie mais maintenant j'ai aussi les moyens. »

« Cette formation a su bien alterner théories et pratiques. L'équilibre est bon. Enfin, il est particulièrement intéressant de nous former en réseau. On a cette culture commune maintenant pour agir. »

« J'ai beaucoup appris sur la participation des usagers. »

B. « CONSEILS LOCAUX DE SANTÉ MENTALE : MÉTHODES ET PRATIQUES »

Portée par le Centre national de formation de la fonction publique territoriale (CNFPT) et organisée par le Centre collaborateur OMS (CCOMS, Lille), en partenariat avec le Psycom, cette formation s'adresse aux coordonnateurs des conseils locaux de santé mentale (CLSM). Elle se décline sur deux niveaux (1 session de 5 jours et 1 session de 3 jours). **En 2017, deux promotions ont été formées sur deux niveaux.**

Objectifs généraux :

- Appréhender avec les coordonnateurs de CLSM les enjeux et les leviers des CLSM,
- Outiller les coordonnateurs des CLSM dans leurs pratiques au quotidien.

Objectifs opérationnels :

- Travailler en réseau,
- Comprendre les enjeux de lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé,
- Sensibiliser les élus ainsi que les usagers, pour les impliquer davantage dans la gouvernance,
- Prendre en compte les situations individuelles,
- Connaître l'organisation de la psychiatrie,
- Lutter contre la stigmatisation et informer sur les troubles psychiques dans le cadre des CLSM.

C. ANIMATION DU KIT « HISTOIRES DE DROITS »

Une formation à la prise en main du kit d'une demi-journée a été mise au point et proposée 2 fois en 2017, avec Valoremis.

Compétences visées :

- Familiariser les utilisateurs avec le kit « Histoires de droits »,
- Permettre aux participants d'appréhender sereinement les situations d'animation proposées par le kit, pour :
 - transmettre des informations,
 - aider les personnes à s'approprier des savoirs spécifiques sur les droits,
 - susciter des partages de points de vue,
 - aider les personnes dans leurs démarches.

D. « LES DROITS EN PSYCHIATRIE »

Une formation à l'attention des professionnels de psychiatrie, structurée autour du kit « Histoires de droits » du Psycom (Droits fondamentaux, Droits dans la société, Droits dans le soin), a été développée en partenariat avec le Centre national d'expertise hospitalière (CNEH) : « La transmission d'information sur les droits en psychiatrie : un défi pour les professionnels ». Deux sessions par an sont proposées.

E. ANIMATION DU KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »

En 2017, deux sessions de formation ont été réalisées en partenariat avec l'association les Zégaux auprès d'une quinzaine de professionnels pour chaque session. Les groupes ont été constitués pour l'un, dans le cadre d'une dynamique de l'atelier santé ville du 19^e arrondissement de Paris, pour l'autre, en lien avec le conseil local de santé mentale de Suresnes.

Les participants issus d'horizons variés (Éducation nationale, hôpital de jour pour adolescents, foyer de jeunes, foyers de vie, association de quartier, espace jeunes...) ont pu échanger et lier des partenariats pour déployer le kit sur le territoire, en complémentarité.

F. DIPLÔME INTER- UNIVERSITAIRE « SANTÉ MENTALE DANS LA COMMUNAUTÉ »

Le Psycom participe au DIU Santé mentale dans la communauté, organisé par le Centre collaborateur OMS et les Universités de Lille, Paris 13 et Marseille. Il organise et coordonne la semaine parisienne d'enseignement, assure le tutorat de plusieurs mémoires et propose trois cours, sur la stigmatisation et la communication en santé mentale et sur la participation des usagers.

OBJECTIFS 2018

- Poursuivre les formations existantes.
- Développer des contenus de formations « sur mesure » selon les demandes.
- Développer un module de e-learning pour l'animation du kit « Histoires de droits ».



PARTICIPATION DES USAGERS

A. CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT

Le Psycom propose un conseil méthodologique aux établissements de santé mentale, aux associations d'usagers ou de professionnels souhaitant développer un projet impliquant des usagers (focus group, sensibilisation basée sur un savoir expérientiel, enquête qualitative, etc.).

Ainsi, en 2017 plusieurs dispositifs et projets ont pu être conseillés et/ou accompagnés :

- Association Droits d'urgence : réalisation de deux focus groupes.
- Institut de journalisme de Bordeaux : développement d'un programme de sensibilisation spécifique.
- Association Promesses : aide au développement d'un questionnaire qualitatif.

OBJECTIFS 2018

- Poursuivre le conseil proposé aux différents acteurs du champ de la santé mentale.
- Poursuivre la promotion de la démarche participative dans le cadre de formations ou colloques.
- Soutenir les bénévoles d'associations d'usagers sollicitant le Psycom sur les questions de la participation, de la prise de parole publique.

B. ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS

1. Animation d'un réseau informel de témoins

Le Psycom développe et anime un réseau de personnes souhaitant témoigner de leur vécu de troubles psychiques et de leur parcours de rétablissement, de l'accompagnement d'un proche, ou de pratiques professionnelles. Ce réseau se compose actuellement d'une vingtaine de personnes concernées par un trouble psychique, d'une dizaine de proches et d'une vingtaine de professionnels qui partagent leurs pratiques de soins et d'accompagnement basées sur les principes de rétablissement et d'empowerment. En 2017, 7 nouvelles personnes se sont rapprochées du Psycom pour partager leur histoire avec la maladie et leur parcours de rétablissement.

Les membres de ce réseau sont mobilisés pour participer à des actions du Psycom, des projets développés par des organismes partenaires, ou pour être mis en relation avec des médias qui développent des sujets de fond sur la santé mentale.

Les prises de parole prennent différentes formes (orale ou écrite, face à un public restreint ou élargi) et ont lieu dans des contextes variés (médias, colloque, formation, sensibilisation).

Les interventions sont proposées aux personnes en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur disponibilité.

L'accompagnement des personnes qui souhaitent témoigner consiste en une aide à la structuration de leur prise de parole. Cet accompagnement est proposé et adapté en fonction des besoins et des demandes des personnes. Schématiquement trois temps sont proposés :

- en amont, pour choisir l'angle et structurer le propos,
- le jour de l'intervention, pour accompagner si besoin,
- en aval, pour faire le point sur la prise de parole et évaluer ensemble la satisfaction ou les points de vigilance.

Quelques exemples de prises de parole publique réalisées par des personnes du réseau en 2017 :

- sensibilisations auprès d'étudiants en 4^e année de médecine (université Paris 6) : 2 rencontres,
- sensibilisations auprès d'étudiants de licence et master de 2 de psychologie (universités Paris 7 et 8) : quatre rencontres,
- sensibilisations auprès de professionnels (travailleurs sociaux, éducation à la santé...): trois rencontres - 8 personnes mobilisées;
- atelier d'éducation thérapeutique (hôpital de jour de Perray Vacluse) : mise en relation de l'infirmière coordinatrice du projet avec deux membres du réseau pour développer une co-animation des ateliers.

2. Projet de recherche

Le Psycom participe à un projet de recherche qualitative portant sur le rétablissement en santé mentale. Cette recherche multi-sites (Paris, Lyon, Saint-Étienne, Grenoble et Quimper), co-portée par le Centre hospitalier du Vinatier (service du Pr Nicolas Franck) et l'Institut Montsouris, réunit psychiatres, psychologues, sociologues et anthropologues. Plus spécifiquement, ce projet vise à identifier les stratégies mises en place par les personnes souffrant de troubles psychiques pour aller mieux (troubles schizophréniques, bipolaires, borderline, alimentaires). Cette étude se déroulera sur deux ans, et interrogera 80 personnes rencontrées sur les différents sites engagés.

Le Psycom participe activement au comité de recherche national, ainsi qu'au groupe parisien composé d'une pédopsychiatre de l'Institut Montsouris, d'une psychiatre de l'ASM13, d'une psychologue enseignante/chercheuse à l'université Paris 8 et de la chargée de mission du Psycom, anthropologue de formation.

En 2017, l'équipe pluridisciplinaire a pu réaliser des entretiens préliminaires permettant de finaliser la grille d'entretien semi-directive. Ensuite, les premiers entretiens et en parallèle leur analyse via le logiciel Nvivo ont également été menés.

OBJECTIFS 2018

- Poursuivre le développement du réseau informel de personnes concernées par un trouble psychique, de proches.
- Poursuivre les interventions co-construites avec des personnes concernées par un trouble psychique et des proches.
- Poursuivre les accompagnements à la prise de parole des personnes concernées par un trouble psychique et des proches.
- Poursuivre la communication (formation, colloques...) sur les thématiques concernant la participation des usagers des services de santé mentale.
- Poursuivre la recherche sur le rétablissement : réalisation, analyse d'entretiens, sollicitation de membres du réseau du Psycom souhaitant participer.



FONCTIONNEMENT

Le Psycom est un Groupement de coopération sanitaire (GCS) administré par une Assemblée générale et animé par une équipe opérationnelle.

Pour ses projets, le Psycom travaille avec des acteurs et des partenaires d'horizons variés, dont des personnes concernées (usagers, proches et professionnels) et des membres d'associations d'usagers et de proches.

En 2017 le Psycom a reçu des financements des Agences régionales de santé d'Île-de-France et de Nouvelle Aquitaine, de la Direction régionale pour la jeunesse, les sports et la cohésion sociale (DRJSCS) d'Île-de-France, du Ministère de la santé, de Santé Publique France et de la Fondation de France.

A. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Administrateur : Lazare Reyes, Établissement public de santé Maison-Blanche - GHT Paris Psychiatrie et Neurosciences
Représentants de l'ASM 13 : Dr Françoise Moggio et Michelle Fournial
Représentants du Centre hospitalier Sainte-Anne : Nathalie Alamowitch, Claude Finkelstein (Fnapsy) et Chantal Roussy (Unafam)
Représentants de l'Établissement public de santé Maison-Blanche : Lazare Reyes et François Bouchon (Fnapsy)
Représentant de la FNAPSY : Claude Finkelstein
Représentants du Groupe public de santé de Parray-Vaucluse : Catherine Epiter et Dr Gérard Bourcier
Représentants des Hôpitaux de Saint-Maurice : Anne Paris et Hélyette Lefèvre (Unafam)
Représentant de l'UNAFAM : Michel Girard

C. PARTENAIRES D'ACTIONS



B. ÉQUIPE OPÉRATIONNELLE



Aude Caria
Directrice



Sophie Arfeuillère
Chargée de mission



Julia Savalli
Chargée de communication



Céline Loubières
Chargée de mission



Dado Tirera
Assistante de direction



Maud Meylan
Chargée de mission



Santé mentale et emploi

MYTHE N° 1

- La santé mentale ne concerne pas le monde de l'entreprise. -

RÉALITÉ Les problèmes de santé mentale (ex. : dépression et anxiété) représentent un enjeu majeur de santé publique. Selon l'OMS, en 2020 la dépression sera la 2^e cause de maladie et d'absence de travail.

MYTHE N° 5

- Les personnes souffrant de troubles psychiques sont incapables de travailler. -

RÉALITÉ Le taux d'emploi des personnes atteintes de troubles dépressifs au niveau est compris entre 60 % et 70 %, soit 10 à 15 points de moins que les personnes qui n'en souffrent pas.

MYTHE N° 9

- L'emploi n'est pas une préoccupation pour les personnes qui ont des idées suicidaires. -

RÉALITÉ 10% des personnes ayant eu des idées suicidaires déclarent que leur emploi est plus important que tout le reste, contre 5 % en population générale.

MYTHE N° 2

- Les problèmes de santé mentale c'est privé, cela n'a pas d'impact sur la sphère professionnelle. -

RÉALITÉ L'impact des problèmes de santé mentale est fort : absentéisme, chômage, multiples changements de métiers du fait des personnes concernées ou sentiment trop pesant avec les stigmates d'invalidité.

MYTHE N° 6

- Il n'existe aucune solution pour aider les personnes en situation de handicap psychique à trouver un emploi. -

RÉALITÉ De nouveaux dispositifs d'insertion professionnelle apparaissent (ex. : job coaching, ESAT de transition, ou hors les murs). Les entreprises sont de plus en plus sensibilisées à l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap psychique.

MYTHE N° 10

- Le burn-out et le bore-out ne sont pas des maladies professionnelles, c'est une nouvelle mode. -

RÉALITÉ Ces deux concepts ne sont pas reconnus comme des maladies professionnelles, cependant la médecine s'accorde à parler de risque psychosocial (RPS).

MYTHE N° 3

- En situation de chômage les femmes sont plus fragiles que les hommes. -

RÉALITÉ Toute personne concernée par une situation de chômage prolongé peut être fragilisée psychiquement. Les femmes ne sont pas plus fragiles que les hommes sur ce plan.

MYTHE N° 7

- Le travail n'est pas bénéfique pour les personnes souffrant de troubles psychiques. -

RÉALITÉ L'emploi peut être une aide importante dans le parcours de rétablissement des personnes concernées par un trouble psychique. Les personnes ayant retrouvé un emploi vivent leur état de santé d'une façon

MYTHE N° 11

- On ne peut pas prévenir les risques psychosociaux (RPS). On ne peut agir que si le salarié est déjà en souffrance. -

RÉALITÉ Il est tout à fait possible d'intervenir en amont et de prévenir les risques psychosociaux et le mal-être au travail : gestion du stress, coaching, cellule d'écoute, gestion de la violence, etc.

MYTHE N° 4

- Le chômage n'a aucun impact sur la prise de médicaments psychotropes. -

RÉALITÉ En France on note que la consommation de médicaments psychotropes augmente significativement avec la durée du chômage. L'expérience de chômage peut induire une diminution de la confiance en soi et un découragement, qui impactent la santé mentale.

MYTHE N° 8

- La souffrance psychique au travail n'est pas un risque professionnel. -

RÉALITÉ Entre 2010 et 2015, la souffrance psychique liée au travail a augmenté chez les salariés français. Des pathologies d'origine professionnelle toucheraient plus les femmes et augmenteraient avec l'âge.

MYTHE N° 12

- Il faut vraiment être fragile psychologiquement pour faire une dépression à cause de son travail. -

RÉALITÉ Plusieurs études ont montré que les conditions actuelles de travail (intensification du travail, précarisation des lieux d'emploi, démotivation...) sont des effets déclencheurs de la santé mentale des salariés et représentent un enjeu majeur de santé publique.

Le Psycom est un organisme public d'information, de communication, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Ses documents, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients, proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, journalistes, etc.).

Le Psycom travaille avec des acteurs d'horizons variés, afin d'agir contre la stigmatisation et la discrimination liées aux problèmes de santé mentale.



11, rue Cabanis, 75014 Paris

www.psycom.org

contact@psycom.org

facebook.com/psycom.org

[@Psycom_actu](https://twitter.com/Psycom_actu)

Avec le soutien financier de :

