

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 2018	5
INFORMATION	6
A. BROCHURES	6
B. GUIDES SANTÉ MENTALE	7
C. SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX	7
1. Site Internet	7
2. Hebdo	7
3. Facebook	8
4. Twitter	8
COMMUNICATION	9
A. SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)	9
1. Secrétariat général du Collectif national des SISM	9
2. Actions Psycom pendant les SISM	9
B. BILAN COMMUNICATIONS (STANDS, COLLOQUES, ARTICLES)	9
AGIR CONTRE LA STIGMATISATION	10
A. ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE	10
B. AGIR CONTRE LA STIGMATISATION	10
1. Clip Cosmos Mental	10
2. Promotion des outils Psycom	10
3. Kit pédagogique « La tête dans les nuages. Discriminations et santé mentale »	12
4. Kit pédagogique « Histoires de droits »	12
5. Prix vidéo Arts convergence	13
FORMATIONS	14
A. « CHANGER LES REGARDS SUR LA SANTÉ MENTALE : EXEMPLES ET OUTILS »	14
B. « AGIR CONTRE LES STIGMATISATIONS EN SANTÉ MENTALE »	14
C. « OUTILLER POUR AGIR SUR LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE »	14
D. « SANTÉ MENTALE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL »	15
E. « CONSEILS LOCAUX DE SANTÉ MENTALE : MÉTHODE ET PRATIQUES »	15
F. KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »	15
G. DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « SANTÉ MENTALE DANS LA COMMUNAUTÉ »	15
PARTICIPATION DES USAGERS	16
A. CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT	16
B. ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS	16
1. Animation d'un réseau de témoins	16
2. Projet de recherche	16
FONCTIONNEMENT	18
A. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	18
B. ÉQUIPE	18
C. PARTENAIRES D'ACTIONS	18

ÉDITO

En 2018, Psycom a intégré le Comité stratégique Santé mentale et psychiatrie mis en place par la ministre des Solidarités et de la Santé. Il a participé activement aux commissions Promotion et prévention de la santé mentale et Parcours de santé.

Dans ce cadre, lui a été confiée le **co-pilotage du groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques »**, avec pour objectif de présenter des propositions concrètes, s'appuyant sur des données probantes. Cette sollicitation conforte l'expertise de Psycom sur cette question.

L'offre Psycom de sensibilisation, de formation et de conseil pour agir contre la stigmatisation s'est fortement développée en région (Nouvelle-Aquitaine, Auvergne-Rhône-Alpes, Grand-Est, Hauts-de-France, Île-de-France, Pays-de-la-Loire, Provence-Alpes-Côte d'azur) et auprès de nouveaux publics (étudiant-es en médecine générale, en psychiatrie et en psychologie, jeunes médecins généralistes, bailleurs sociaux, professionnel.les du champ du social). Le réseau de personnes concernées par des troubles psychiques accompagnées par Psycom pour prendre la parole en public s'est aussi enrichi.

Signe d'une notoriété grandissante, le nombre de brochures d'information diffusées a augmenté (**1,4 million de brochures en France entière, + 17%**), ainsi que les abonné-es à l'Hebdo (8900, + 26%) et les fans Facebook (5140, +43 %).

Plusieurs outils ont vu le jour : le clip pédagogique « Cosmos mental® », les affiches « Mythes et réalités Santé mentale et enfance » à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM), les brochures « Santé mentale et enfance » et « Les médicaments psychotropes ». Deux nouveaux guides des structures « Santé mentale » ont été édités : Hauts-de-Seine (92) et Val-de-Marne (94), grâce à l'arrivée d'une personne qui se consacre à cette mission.

Enfin, en 2018, Psycom a mené une **réflexion stratégique** pour redéfinir son positionnement et prendre en compte le virage préventif inscrit dans la Feuille de route santé mentale et psychiatrie du Ministère des Solidarités et de la Santé, ainsi que le virage numérique en santé.

Avec l'appui d'une agence de design de service, l'équipe Psycom a réalisé un important travail d'analyse de l'usage de ses ressources, via une démarche participative impliquant tous ses publics cibles. **Psycom se donne pour mission, dans les années à venir, d'être une ressource nationale sur la santé mentale, avec pour ambition de contribuer à faire de la santé mentale l'affaire de toutes et de tous.**

Cette évolution se traduira, dès 2019, par la mise en œuvre de sa nouvelle charte graphique et la refonte de son site web.

Lazare Reyes
Administrateur

Aude Caria
Directrice

EN QUELQUES CHIFFRES



SUPPORTS D'INFORMATION

2

nouvelles brochures

818 175

brochures distribuées
au niveau national

223 248

brochures téléchargées

12 145

guides Santé mentale diffusés
pour les départements 75, 77, 92 et 93

15 698

guides téléchargés

› AU TOTAL, PLUS D'**1,4 million**
DE BROCHURES DIFFUSÉES

+ 17 %



COLLOQUES ET ARTICLES

16

communications orales

4

articles publiés



FACEBOOK

5 140

fans

+ 43 %



TWITTER

2 113

abonné.e.s



SITE INTERNET

516 460

internauts



OUTILS ET FORMATIONS

426

kits « Histoire de droits - V2 » distribués

64

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

200

personnes sensibilisées ou formées



HEBDO DU PSYCOM

8 900

abonné.e.s

+ 26 %

L'ANNÉE 2018

Janvier

- **SESSION PARISIENNE DU DIU**
Santé mentale dans la communauté
- **FORMATION**
Parler de santé mentale aux jeunes – CRIPS

Mars

- **SEMAINES D'INFORMATION**
Santé mentale, parentalité et enfance
- **SENSIBILISATION**
Syndicat national des jeunes médecins généralistes
- **JOURNÉES INTERNATIONALES DU CCOMS**

Juin

- **CONGRES**
Réh@b « On positive ! » - Lyon
- **COMMISSION SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE**

Septembre

- **FORMATION**
Lutte contre la stigmatisation - IREPS Marseille

Novembre

- **FORMATION**
Agir contre la stigmatisation - IREPS Auvergne-Rhône-Alpes, Lyon / Collectif SISIM, Nantes / Fédération Santé Habitat, Besançon
- **COLLOQUE**
Promotion de la santé mentale – Nancy
Qualité et rétablissement - Paris

Février

- **BROCHURE**
Santé mentale et enfance
- **FORMATION**
Kit La tête dans les nuages - Suresnes

Avril

- **COLLOQUE**
Je suis ton pair - Nancy

Mai

- **GUIDE SANTÉ MENTALE**
Dans les Hauts-de-Seine
- **BROCHURE**
Les médicaments psychotropes
- **ATELIER PARTICIPATIF**
Réflexion stratégique Psycom



Juillet

- **FORMATION**
Conseils locaux de santé mentale : Méthodes et pratiques - Nancy

Octobre

- **FORMATION**
Atelier Stigmatisation – Congrès national des internes en psychiatrie

Décembre

- **GROUPE DE TRAVAIL**
Lutte contre la stigmatisation - Ministère de la Santé
- **GUIDE SANTÉ MENTALE**
Dans le Val-de-Marne



A. BROCHURES

En 2018, 2 nouvelles brochures ont été rédigées et diffusées :

- Santé mentale et enfance,
- Les médicaments psychotropes.

La brochure Thérapies comportementales et cognitives a été réécrite.



Diffusion en Île-de-France

Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2018, 248 475 brochures ont été diffusées en Île-de-France, soit 79 % d'augmentation depuis 2012.

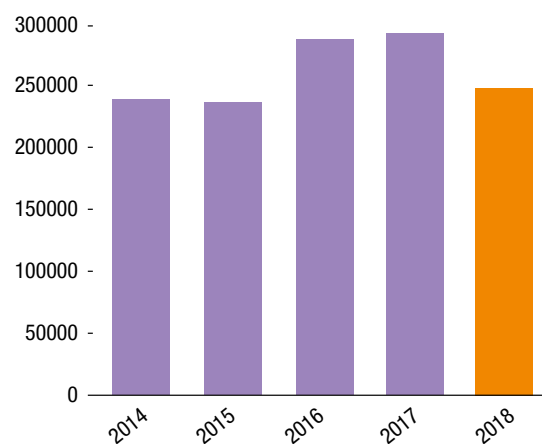
Diffusion hors Île-de-France

En 2018, 570 200 brochures ont été diffusées, correspondant à 1 167 commandes (+18 %).

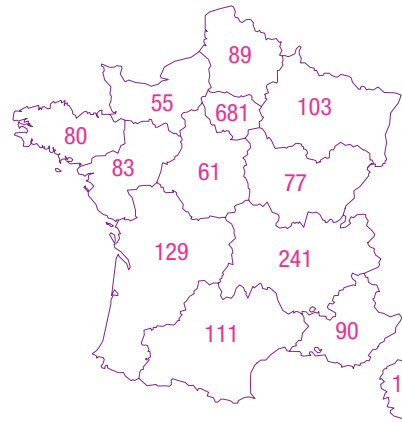
Les brochures les plus diffusées sont :

- toutes les brochures Troubles psychiques
- Santé mentale et jeunes
- Santé mentale et emploi
- Santé mentale et vieillissement
- Psychoéducation et éducation thérapeutique du patient
- Thérapies comportementales et cognitives (TCC)

Nombre de brochures diffusées en Île-de-France 2014-2018



Répartition du nombre de commandes de brochures par région



Répartition des commandes par type de destinataire en 2018

Structure de soins	35 %
Structure sociale ou médico-sociale	15 %
Cabinet libéral	9 %
Association d'usagers et de proches	9 %
Collectivités territoriales	8 %
Établissement scolaire / centre de formation	6 %
Particulier	5 %
Groupe d'entraide mutuelle	1,2 %
Institution judiciaire	0,8 %
Autre	11 %

Répartition des commandes par utilisation déclarée en 2018

(plusieurs réponses possibles)

Diffusion dans des lieux fixes (salle d'attente, info-kiosques...)	60 %
Utilisation professionnelle (formation, éducations thérapeutiques...)	57 %
Diffusion lors d'entretiens individuels	51 %
Diffusion lors d'événements publics (conférences, forums, etc.)	33 %
Utilisation personnelle	13 %

OBJECTIFS 2019

- Mise à jour des brochures Psychothérapies et Schizophrénies.
- Mise en œuvre de la nouvelle charte graphique.
- Nouvelles brochures :
 - Santé mentale et numérique
 - Consultations santé mentale et cultures
 - Troubles du langage et des apprentissages

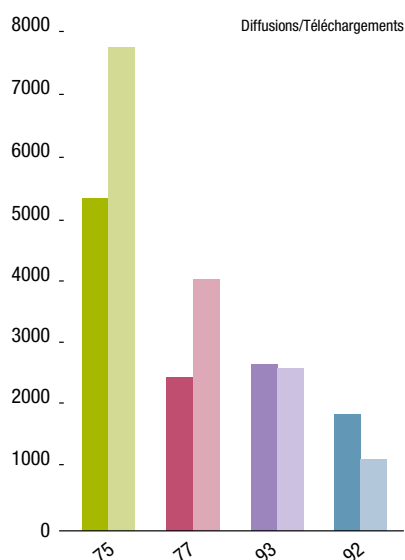
INFORMATION

B. GUIDES SANTÉ MENTALE

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnements et entraide » proposent un annuaire des ressources pour les départements franciliens. Ils s'adressent aux personnes concernées, aux professionnels ainsi qu'aux aidants. Ces outils sont développés en partenariat avec les têtes de réseau locales, pour prendre en compte les besoins des acteurs de la santé mentale (sanitaire, médico-social, social, associatif) et contribuer à une meilleure cohérence des parcours de vie.

En 2018, un poste dédié à la conception des guides a été créé et la structuration des guides a été revisitée. Les Guides des Hauts-de-Seine (92) et du Val-de-Marne ont été élaborés.

Répartition des diffusions et des téléchargements par département



Diffusion des guides papier en 2018:

- Santé mentale à Paris: 5 325
- Santé mentale en Seine-et-Marne: 2 400
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis: 2 600
- Santé mentale en Hauts-de-Seine: 1 820

Téléchargement des guides en ligne en 2018:

- Santé mentale à Paris: 7 751
- Santé mentale en Seine-et-Marne: 4 075
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis: 2 651
- Santé mentale en Hauts-de-Seine: 1 221

OBJECTIFS 2019

- Éditer et diffuser les guides 78, 95 et 91
- Réactualiser le guide 75
- Mise en œuvre de la nouvelle charte graphique

C. SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

1. SITE INTERNET

En 2018, 516 460 internautes ont visité le site au moins une fois, sur ordinateur, tablette ou mobile.

Les utilisateurs sont essentiellement francophones. Les rubriques les plus consultées sont : « Troubles psychiques », « Soins accompagnements et entraide » et « Santé mentale de A à Z ».

En 2018, environ 400 demandes ont été reçues par le formulaire de contact, qui concernent :

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

OBJECTIFS 2019

- Engager la refonte du site internet.

2. HEBDO

Le Psycom veille en continu une centaine de sources d'actualité pour réaliser sa e-lettre d'info hebdomadaire, panorama de l'actualité de la santé mentale.

Fin 2018, l'Hebdo du Psycom comptait 8 900 abonné-e-s (+26 %).

OBJECTIFS 2019

- Atteindre 11 000 abonné-e-s

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

Fin 2018, la page Facebook comptait 5140 fans (+ 43 %).

Nous avons redéfini notre charte éditoriale des réseaux sociaux pour répondre à la problématique « d'infobésité » : trop de contenus sont publiés et noient les utilisateurs. Nous avons choisi de publier des contenus plus pertinents et de manière moins fréquente. Les sujets de d'actualité, les contenus en lien avec le numérique et les supports vidéo semblent particulièrement appréciés et mobilisent l'engagement des abonné-es.

OBJECTIF 2019

- Atteindre 7 000 fans

4. TWITTER

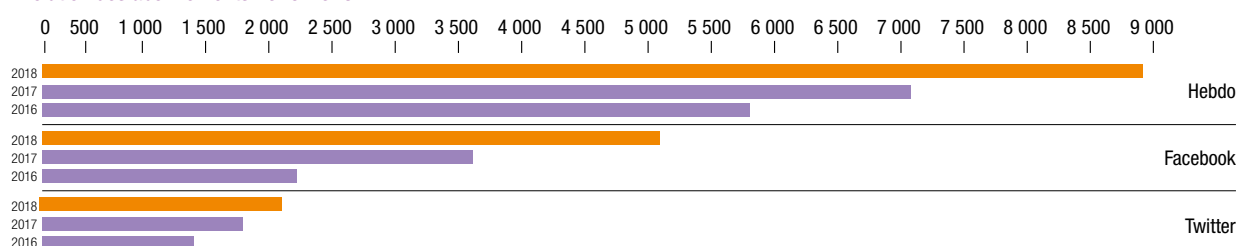
Fin 2018, le compte Twitter comptait 2113 abonné-e-s (+ 16 %).

Psycom tweete sur des actualités reprises à l'Hebdo et retweete d'autres informations sur la santé mentale. Psycom interagit avec les autres utilisateurs et peut donner des informations complémentaires sur les sujets abordés. Comme pour Facebook, la nouvelle charte éditoriale est appliquée pour mettre en valeur un contenu de qualité, conforme aux valeurs de Psycom.

OBJECTIF 2019

- Atteindre 2 500 abonné-e-s

Évolution des abonnements 2016-2018



COMMUNICATION

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

1. Secrétariat général du Collectif national des SISM

Depuis avril 2014, 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 2018 avaient pour thème « Santé mentale parentalité et enfance ». Plus de 1 219 événements organisés en France (+ 16 % par rapport à 2017), et 945 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 (275), des Conseils locaux de santé mentale (230), des services ou institutions sanitaires (219) et des délégations UNAFAM (127).

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).

OBJECTIFS 2019

- Installer un compteur de téléchargements des outils sur le site des SISM.
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse.

2. Actions Psycom pendant les SISM

- Édition de la brochure Santé mentale et enfance.
- Réalisation du corpus Santé mentale et enfance. Mythes et réalités, sous forme de poster, affiches, diaporama et étiquettes géantes pour l'Arbre aux idées reçues. Ces documents en Creative Commons sont téléchargeables sur le site.
- Animation d'une conférence, à la demande du Conseil local de santé de Quimperlé.

OBJECTIFS 2019

- Éditer la brochure Santé mentale et numérique, thème des SISM 2019.
- Réaliser des infographies e-santé mentale.



B. BILAN DES COMMUNICATIONS

- 16 interventions orales et posters lors de colloques ou congrès.

• 4 publications :

- *Stigmatisation et déstigmatisation*, Jean-Yves Giordana, Aude Caria, Sophie Arfeuillère, Céline Loubières, Fabienne Blain, Floriane Todoroff, in *Traité de réhabilitation*, dir. Nicolas Franck, 2018.
- *Santé mentale de A à Z : quelques repères*, Revue de l'UNAF, 2018 et Revue du SNJMG.
- *Prendre la parole pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques*, Céline Loubières, Aude Caria, Sophie Arfeuillère, *L'Information psychiatrique*, 2018.

• Participations à des groupes de travail ministériels

- Comité stratégique Santé mentale et psychiatrie
- Commission Promotion et prévention de la santé mentale
- Commission Parcours en Santé mentale
- Co-pilotage du Groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques » du Ministère des Solidarités et de la Santé
- Groupe de travail Santé mentale 3.0 du Ministère des Solidarités et de la Santé

AGIR CONTRE LA STIGMATISATION

Depuis novembre 2018, Psycom co-pilote, avec la Direction générale de la santé, le groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques », mis en place dans le cadre de la feuille de route Santé mentale et psychiatrie. Cette sollicitation confirme la reconnaissance de l'expertise du Psycom dans ce domaine.

A. ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE

En 2018, de nombreuses actions de sensibilisation ont été réalisées sur la lutte contre la stigmatisation, la participation des usagers ou les enjeux de la santé mentale citoyenne. Les publics touchés sont variés : **étudiants en médecine et en psychologie**, travailleurs sociaux, étudiants journalistes, élus locaux, acteurs de collectivités territoriales, médiateurs de santé pairs, acteurs de promotion de la santé, jeunes médecins généralistes, etc.

OBJECTIFS 2019

- Poursuivre les sensibilisations auprès des étudiants.
- Poursuivre la sensibilisation auprès des publics profanes.

B. AGIR CONTRE LA STIGMATISATION

1. Clip Cosmos Mental®

En 2018, Psycom a réalisé le clip Cosmos mental®, issu d'un des supports utilisés dans son kit **La tête dans les nuages**. Il vise à expliquer de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du Cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie.

Les sous-titres sont disponibles en français et en anglais. Une fiche pédagogique accompagne le clip. Utile pour les personnes souhaitant l'utiliser dans un contexte d'animation, notamment pour définir la santé mentale, analyser ses facteurs ou outiller les participants dans une démarche de santé publique.

Depuis sa mise en ligne en juin 2018, le clip a été visionné plus de 7200 fois.



2. Promotion des outils Psycom

La rubrique « Comment agir ? » du site internet est une plateforme des ressources pratiques pour comprendre et construire des outils pour agir 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.

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

L'Arbre aux idées reçues sur la santé mentale a été utilisé 11 fois partout en France.





L'exposition photo **Objets sous contrainte**, de Jean-Robert Dantou.

Le kit **Histoire de droits géant** a été montrée lors de 3 événements publics



Le corpus **Mythes & réalités sur la santé mentale** a été enrichi, par la création de fiches sur « Santé mentale et rétablissement », « Santé mentale et emploi », « Santé mentale et enfance »



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.

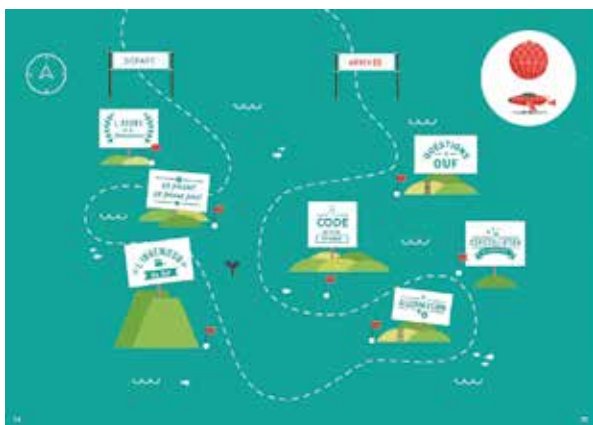
OBJECTIFS 2019

- Valoriser les Mythes et réalités.
- Développer les supports inspirés du Cosmos Mental®.

AGIR CONTRE LA STIGMATISATION

3. 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. Cet outil a été conçu en partenariat avec l'association Les Zégaux, spécialisée dans la lutte contre les discriminations.



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.

Deux volets :

1. Formation de professionnels de l'accompagnement jeunesse à animer les activités proposées.
2. Animation de 7 activités auprès de jeunes.

En 2018, trois nouvelles promotions ont été formées :

les partenaires des Conseils locaux de santé mentale (CLSM) d'Aubervilliers, Nantes et Suresnes, intervenant auprès de jeunes.

OBJECTIFS 2019

- Développer des partenariats ciblés.
- Réaliser 2 sessions de formation d'animateurs.
- Élaborer la V2 du kit.

Paroles de personnes formées

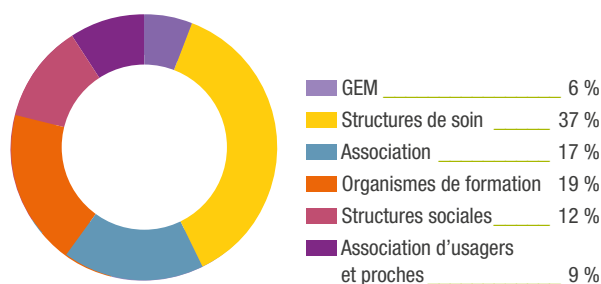
« Je suis davantage lucide sur mes propres préjugés : il faut faire confiance aux personnes qui vivent avec un trouble psychique pour être actrices de leur guérison et leur mieux-être. »

« La lutte contre la discrimination en santé mentale est abordée de façon très novatrice et les outils proposés sont très intéressants. »

« Les approches de la problématique par les formatrices étaient très intéressantes. Cela donne des ouvertures sur les conduites de changement et la mise en œuvre d'une pédagogie active. Enfin la posture déontologique des formatrices de transparence sur les sources était très appréciable. »

4. Kit pédagogique Histoires de droits

En 2018, 82 kits payants et 9 kits gratuits (pour les GEM et les associations d'usagers et de proches) ont été diffusés.



OBJECTIFS 2019

- Actualiser certaines fiches du Kit.
- Développer un module de e-learning.

Paroles de personnes utilisatrices du kit « Histoires de droits »

« Les échanges étaient très vifs. Beaucoup de questions. Absolument pas conflictuel. Grand étonnement de ce qu'ils apprennent. Le groupe n'était pas forcément partant à la base, pensant que ce serait difficile de parler de ces sujets, mais nous avons réalisé que partager les histoires permettait de comprendre que d'autres traversent les mêmes épreuves. »

« C'était très riche ; les gens avaient beaucoup de questions et beaucoup de choses à dire, ils ont pris la parole même sur des sujets difficiles. »

« Démarche essentielle pour les travailleurs de notre Esat pour une meilleure connaissance de leurs droits, ainsi qu'une réflexion pour l'équipe : pour rebondir sur des projets en interne, pour appuyer le développement de partenariats extérieurs. »

« J'utilise ce kit pour favoriser l'expression autour des droits fondamentaux souvent oubliés, et encourager le dialogue soignants/soignés sur des thèmes qui les concernent quotidiennement »

5. Prix vidéo Arts Convergences

Psycom a soutenu l'organisation, la promotion et la dotation du Prix Vidéo promu par l'association Arts Convergences.



Ouvert à tous, le format de ces vidéos de 4 minutes maximum, court, incisif, permet d'aller à l'essentiel. Avec le thème choisi : **« Il faut bien vivre avec une maladie psychique ! »**, il s'agit de sensibiliser le public à la réalité vécue par les personnes souffrant de maladies psychiques, pour mieux comprendre ces pathologies et promouvoir des œuvres de qualité. Les vidéos sélectionnées sont libres de droits (pour une utilisation non commerciale)

La cérémonie de remise des Prix a eu lieu mercredi 5 décembre au Forum des images à Paris.

FORMATIONS

Psycom outille toute personne souhaitant agir contre la stigmatisation et en faveur d'une psychiatrie citoyenne et participative.

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

Cette formation organisée par Psycom en partenariat avec l'Université Paris 8 propose d'apprendre à développer des outils, des projets ou des actions contre la stigmatisation. Elle rencontre un fort taux de satisfaction et permet des rencontres entre publics très variés en terme de champs d'actions et de territoires. Elle s'organise sur 4 journées et se clôture sur une journée d'expérimentation d'outils. Organisée une fois par an, la session de 2018 a été planifiée exceptionnellement en janvier 2019.

B. « AGIR SUR LES STIGMATISATIONS EN SANTÉ MENTALE »

Cette formation est organisée à la demande des acteurs locaux. Son contenu est décliné en lien avec des dynamiques de réseaux existantes, ce qui favorise l'action collective et la richesse des partenariats pour travailler ces questions. En 2018, deux sessions ont été organisées à la demande des réseaux de santé mentale des villes de Marseille et Nantes. Au total, 22 personnes aux profils très variés : coordinateur.trices de CLSM, animatrice d'ASV, animatrice santé, usager.ères de service de santé mentale, bénévoles d'associations de GEM et d'associations d'usagers, médiathécaire, psychologues, professionnels de la PJJ, art-thérapeute, personnel de CCAS communicants, animatrices de GEM, interne en psychiatrie, travailleurs sociaux, chargés de projet santé publique.

Quelques retours sur ces formations :

Paroles de personnes formées

« Je pars avec de nombreuses références que j'ai envie de creuser encore davantage pour poursuivre ma compréhension du sujet. »

« Je pense pouvoir appliquer tout ce que j'ai compris des questions de discrimination dans le lieu d'accueil que j'anime. Je ne le pensais pas avant. »

« Je repars surtout avec des arguments, car j'avais compris pas mal de choses de ce qui a été apporté, mais je ne savais pas toujours comment les défendre face aux autres. J'ai des billes maintenant pour expliquer. »

C. « OUTILLER POUR AGIR SUR LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE »

Cette formation s'adresse à des professionnel-le-s souhaitant :

- accompagner des personnes dans le développement d'actions de lutte contre la stigmatisation,
- intervenir dans une démarche de promotion et de prévention de la santé mentale ou de lutte contre la stigmatisation.

Elle est pensée et construite sur-mesure selon les besoins et attentes des groupes. Elle propose d'acquérir des clés de lecture et des exemples d'actions qui permettent d'agir.

En 2018, deux formations de ce type ont été créées : l'une pour les animateurs et animatrices du CRIPS (Centre régional d'information et de prévention du SIDA) et l'autre pour les chargé-e-s de projets de l'IREPS Auvergne-Rhône-Alpes (Institut régional d'éducation pour la santé).

Paroles de personnes formées

« Cette formation va permettre de reprendre le travail avec les GEM notamment dans le cadre à venir des SISM. »

« Je vais pouvoir injecter des éléments de compréhension sur les questions de lutte contre la stigmatisation dans mes échanges avec les partenaires et la construction de mes projets. »

« Je pense pouvoir rapidement investir ces contenus dans ma pratique professionnelle et utiliser ou m'inspirer de plusieurs outils, comme le Cosmos mental. »

« Je vais reprendre tout ce contenu pour ma réflexion personnelle et professionnelle, pas forcément en animation auprès de groupes de jeunes mais pour nourrir ma pratique et mes questions de postures. J'ai particulièrement apprécié les temps introspectifs proposés qui permettent d'interroger ses propres représentations. »



D. « SANTÉ MENTALE ET ACCOMPAGNEMENT SOCIAL »

Cette formation a été conçue pour aider les professionnel·les de l'accompagnement social à aborder les questions de santé mentale en partant de leurs propres représentations sur le sujet. Elle vise à mieux comprendre les enjeux et les mécanismes de stigmatisation et à penser sa pratique en intégrant la dimension interprétative inhérente à toute mission d'accompagnement.

Cette formation a été co-construite avec un formateur médiateur de santé pair diplômé, apportant une compétence basée sur les savoirs d'expériences.

En 2018, la formation a été animée pour la Fédération Santé Habitat auprès de professionnel·les intervenant dans les dispositifs d'appartements thérapeutiques liés à des pathologies somatiques (VIH, hépatites, etc.).

Paroles de personnes formées

« Cette formation m'a beaucoup intéressée et est venue me chercher là où je ne m'y attendais pas »

« J'ai beaucoup apprécié la qualité des intervenant·e·s et leur diversité »

« La formation m'a beaucoup apporté mais j'aurai préféré qu'elle s'organise sur une journée de plus : les contenus étaient denses et des temps d'ateliers supplémentaires m'auraient permis une plus grande appropriation »

E. « 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 Psycom, cette formation s'adresse aux coordonnateurs et coordinatrices des conseils locaux de santé mentale (CLSM). Elle se décline sur deux niveaux (1 session de 4 jours et 1 session de 3 jours).

Objectifs généraux :

- Appréhender les enjeux et les leviers des CLSM,
- S'approprier les outils de leurs pratiques de coordination.

Objectifs opérationnels :

- Travailler en réseau,
- Comprendre les enjeux de lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé,
- Sensibiliser les élus et 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.

En 2018, une promotion a été formée sur deux niveaux.

F. ANIMATION KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »

En 2018, deux sessions de formation ont été réalisées avec l'association Les Zégaux, auprès de groupes de 15 personnes, via les Conseils locaux de santé mentale d'Aubervilliers et 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 leur territoire.

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

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 mémoires et propose trois cours, sur la stigmatisation et la communication en santé mentale ainsi que sur la participation des usagers.

OBJECTIFS 2019

- Poursuivre les formations existantes.
- Participer à l'organisation de l'Université d'été du DIU Santé mentale dans la communauté.
- Développer des contenus de formations « sur mesure ».
- Développer un module d'e-learning pour l'animation du kit « Histoires de droits ».

PARTICIPATION DES USAGERS

A. CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT

Psycom promeut les principes et méthodes de la participation des usagers, selon 4 axes :

- **conseil méthodologique** aux professionnel·e·s, bénévoles d'associations d'usagers ou toute personne souhaitant développer un projet favorisant les savoirs expérientiels et la parole des personnes concernées par un problème de santé mentale (focus group, sensibilisation basée sur un savoir expérientiel, enquête qualitative, etc.). En 2018 : Centre ressource Réhab – conseil pour la participation usagers (Lyon).

- **participation à des groupes de travail et de recherche** : groupe de travail sur la pédagogie par simulation dans le champ de la suicidologie, groupe de recherche pluridisciplinaire sur le rétablissement.

- **communication lors de colloques et congrès** sur les concepts de participation des usagers, rétablissement, savoirs expérientiels. En 2018 : congrès Réh@b, colloque CCOMS sur l'Empowerment.

- **rédaction d'article** : « Prendre la parole pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques. Le savoir d'expérience pour agir contre la stigmatisation en santé mentale », L'Information psychiatrique, 2018, Volume 94, Numéro 10

OBJECTIFS 2019

- Développer le conseil méthodologique.
- Poursuivre la promotion de la démarche participative.
- Soutenir toute personne intéressée par la participation des usagers ou leur prise de parole publique.

B. ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS

1. Animation d'un réseau de témoins

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 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 2018, 3 personnes supplémentaires ont intégré le réseau Psycom.

Les membres de ce réseau sont mobilisés pour participer à des actions Psycom, ou des projets développés par des organismes partenaires.

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

Exemples de prises de parole publique réalisées par des personnes du réseau en 2018 :

- 2 sensibilisations auprès d'étudiants en 4^e année de médecine (Université Paris 6)
- 2 sensibilisations auprès d'étudiants de licence et Master 2 de psychologie (Universités Paris 7 et 8)
- mise en relation avec la plateforme ETP du GHU Paris Psychiatrie

2. Projet de recherche

Psycom participe à un projet de recherche qualitative portant sur le rétablissement en santé mentale (comité de recherche et groupe de travail).

Cette recherche multi-sites (Paris, Lyon, Saint-Étienne, Grenoble et Quimper), co-portée par le Centre hospitalier du Vinatier (Pr Nicolas Franck) et l'Institut Montsouris (Paris), réunit psychiatres, psychologues, sociologues et anthropologues. Plus spécifiquement, ce projet vise à identifier les stratégies mises en place par les personnes souffrants de troubles psychiques pour aller mieux (troubles schizophréniques, bipolaires, borderline, troubles alimentaires).

Au total, 80 personnes rencontrées sur les différents sites engagés participeront à cette étude qui se déroulera sur deux ans. Dans le cadre de cette recherche, Psycom a sollicité différents membres du réseau susceptibles d'être intéressés pour y participer. Les premiers entretiens réalisés sont en cours d'analyse (logiciel Nvivo).

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

OBJECTIFS 2019

- Poursuivre le développement du réseau de témoins.
- Poursuivre les interventions co-construites avec des personnes concernées.
- Poursuivre les accompagnements à la prise de parole.
- Poursuivre la recherche sur le rétablissement.



FONCTIONNEMENT

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

Pour ses projets, 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 2018 Psycom a reçu des financements des Agences régionales de santé d'Île-de-France, d'Auvergne-Rhône-Alpes 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 et de Santé Publique France.

A. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Administrateur : Lazare Reyes, Établissement public de santé Maison-Blanche - GHT Paris Psychiatrie et Neurosciences
Représentantes de l'ASM 13 : Dr Françoise Moggio et Michelle Fournial

Représentantes 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)

Représentante de la FNAPSY : Claude Finkelstein

Représentants du Groupe public de santé de Parray-Vaucluse : Catherine Epiter et Dr Gérard Bourcier

Représentantes des Hôpitaux de Saint-Maurice : Anne Paris et Hélyette Lefèvre (Unafam)

Représentant de l'UNAFAM : Michel Girard

B. ÉQUIPE



Aude Caria
Directrice



Sophie Arfeuillère
Chargée de mission



Julia Savalli
Chargée de communication



Céline Loubières
Chargée de mission



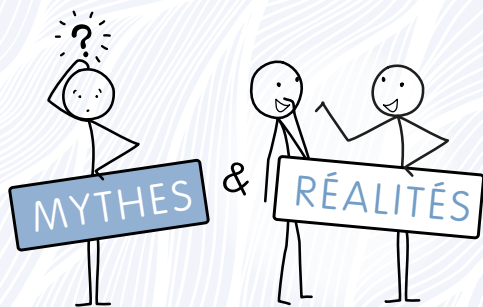
Dado Tirera
Assistante de direction



Maud Meylan
Chargée de mission

C. PARTENAIRES D'ACTIONS





Santé mentale, parentalité et enfance

MYTHE N° 1

« Baby blues et dépression post-partum c'est pareil »

RÉALITÉ Le baby blues apparaît entre le 3^e et le 10^e jour suivant l'accouchement. Il est transitoire et dû à la chute des hormones. La dépression post-partum est un syndrome dépressif qui apparaît 4 à 8 semaines après l'accouchement.

MYTHE N° 5

« Un enfant émotif et anxieux a un problème psy »

RÉALITÉ Toute manifestation d'anxiété n'est pas pathologique. Il faut être vigilant quand l'anxiété dépasse les capacités de l'enfant à y faire face. Entourage, équipe enseignante/éducative, médecin traitant, pédiatre, orthophoniste, etc. peuvent repérer, accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

MYTHE N° 8

« Les problèmes de santé mentale des enfants cela concerne les pédopsychiatres »

RÉALITÉ Entourage, équipe enseignante, médecin traitant, orthophoniste, etc. peuvent accompagner et soutenir un enfant en difficulté psychique.

MYTHE N° 2

« La naissance d'un enfant c'est que du bonheur ! »

RÉALITÉ L'accouchement peut entraîner des troubles psychiques. La dépression post-partum touche entre 10 et 20 % des mères.

MYTHE N° 6

« Mon enfant n'a pas de troubles psychiques, il a donc une bonne santé mentale »

RÉALITÉ La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques. C'est un sentiment de confiance en soi, d'estime de soi, une capacité à entrer en relation avec les autres.

MYTHE N° 9

« La parentalité ? Être parent, pas besoin d'inventer un mot pour en parler »

RÉALITÉ La parentalité comprend 3 dimensions : exercice de la parentalité (tous les droits et devoirs), pratiques de la parentalité (actes concrets de la vie quotidienne) et expérience de la parentalité (se sentir ou non parent).

MYTHE N° 3

« Le baby blues ne touche pas les hommes »

RÉALITÉ Après la naissance de leur enfant, 5 à 10% des pères souffriraient de mélancolie, tristesse ou anxiété.

MYTHE N° 7

« La plupart des élèves se sentent bien à l'école »

RÉALITÉ Seulement 30% des collégiens se disent satisfaits de leur vie scolaire.

MYTHE N° 10

« La parentalité c'est privé ! »

RÉALITÉ Les actions de soutien à la parentalité des politiques familiales accompagnent les parents en difficulté dans leur rôle éducatif. Elles ont aidé 1 million de personnes en 2012.

MYTHE N° 4

« Les troubles psychiques n'apparaissent pas dès l'enfance »

RÉALITÉ Un enfant sur huit souffrirait de troubles psychiques en France (dépression, anxiété, hyperactivité, autisme, troubles du comportement, etc.)



11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
contact@psycom.org

Ce poster a été conçu par le Psycom à partir des données disponibles.

PLUS D'INFORMATION ET DE SOURCES SUR
www.psycom.org



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

Ses outils 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.).

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 :

