

# RAPPORT D'ACTIVITÉ *2020*



PSYCOM

”

**Il n’y a  
pas de santé  
sans santé  
mentale**

# ÉDITO

2020 fût une année paradoxale. Notre santé mentale à toutes et tous a été bouleversée par la crise sanitaire, ce qui nous a aidé à réaliser l'importance d'en prendre soin. Fin 2020, nous avons constaté que la pandémie mondiale qui menaçait notre santé physique avait un impact fort sur l'équilibre psychique de toute la population. Le sujet de la santé mentale a émergé de façon visible dans le débat public, les médias et les préoccupations des politiques publiques.

La place de Psycom, organisme national d'information sur la santé mentale et d'action contre la stigmatisation, s'en est trouvé renforcée. Une des manifestations en a été sa citation comme ressource nationale sur la santé mentale dans le point d'étape de la Feuille de route Santé mentale et psychiatrie du Ministère des Solidarités et de la Santé, en janvier 2021.

Dans un contexte global où l'activité de l'équipe Psycom était bousculée par les événements, ses capacités d'adaptation ont été sollicitées pour réaménager ses modalités de travail et trouver des solutions permettant de poursuivre ses missions, vaille que vaille.

Dès la mi-mars 2020, date du premier confinement, a été mise en place une veille quotidienne des initiatives favorables à la santé mentale promues par des acteurs variés (ministères, agences sanitaires, conseils locaux de santé mentale, associations nationales, instituts régionaux d'éducation et de promotion de la santé, etc.). À cet effet, une page du site web psycom.org a été créée et actualisée au jour le jour : « Prendre soin de notre santé mentale en temps d'épidémie ». De même, un recensement des lignes d'écoute téléphonique proposant un soutien à distance, par public dédié, a été régulièrement enrichie.

Au fil de l'année, les missions de Psycom ont été recentrées sur le développement du nouveau site web, mis en ligne début novembre, la mise à jour des brochures d'information, sur le fond comme la forme (mise en place de la nouvelle charte graphique) et la création de nouveaux outils comme *l'arbre de ressources en santé mentale*, le *GPS Anti-Stigma* ou le plan de crise conjoint *mon GPS Guide prévention et soins*. Enfin, Psycom a publié un travail de recherche original, sa *Cartographie des acteurs produisant des contenus web sur les troubles psychiques*, réalisée à la demande de Santé publique France en 2019.

Sans surprise, du fait des mois de cessation d'activité de certains prestataires, la diffusion des brochures et guides a diminué, au profit de leur téléchargement. Tout le planning de formation a été suspendu pendant le premier confinement, puis adapté et transformé en offre distancielle. Enfin, les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) ont été décalées de mars à octobre.

Le présent rapport montre que, malgré les obstacles rencontrés, l'équipe Psycom a atteint la plupart de ses objectifs 2020 et a également mené des actions qui n'étaient pas prévues et ont émergé comme nouveaux objectifs au fil de l'année.

Durant l'année 2021, Psycom poursuivra le développement de son assise nationale, appuyé sur ses nouveaux outils d'information et de lutte contre la stigmatisation et grâce à des partenariats renforcés avec ses financeurs.

Lazare Reyes  
Administrateur

Aude Caria  
Directrice

<b>EN QUELQUES CHIFFRES</b>	<b>5</b>
<b>L'ANNÉE 2020</b>	<b>6</b>
<b>IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR NOS OBJECTIFS 2020</b>	<b>9</b>
SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX	9
BROCHURES	10
GUIDES	12
KITS PÉDAGOGIQUES	13
SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS	15
CONSEIL MÉTHODOLOGIQUE	16
SISM (SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE)	17
<b>FONCTIONNEMENT</b>	<b>18</b>

# EN QUELQUES CHIFFRES

## SUPPORTS D'INFORMATION

**463 160** brochures distribuées au niveau national

**153 691** brochures téléchargées



**41 356** guides Santé mentale diffusés pour les départements 75, 77, 78, 92, 93 et 94

**dont 33 169** guides téléchargés



**+ 30 %**

**AU TOTAL PLUS DE 618 851**  
**BROCHURES DIFFUSÉES**

## COLLOQUES ET ARTICLES



**9** communications orales

**2** articles publiés



## FACEBOOK

**7 856** fans

**+ 15 %**

## TWITTER

**2 580** abonné-e-s

**+ 10 %**



## SITE INTERNET

**501 000**

internautes



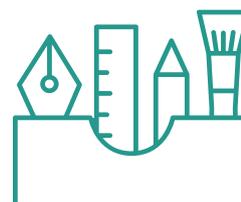
## OUTILS PÉDAGOGIQUES

**31 376** vues du clip Cosmos mental®

**41** kits « Histoires de droits - V2 » distribués

## SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS

**420** personnes sensibilisées ou formées



# L'ANNÉE 2020

## JANVIER

### SENSIBILISATION

Arbres des ressources en santé mentale – CLSM de Creil

### FORMATION

DIU Santé mentale dans la communauté CCOMS – Universités de Lille, Paris 13 et Aix-Marseille

Droits et psychiatrie, un outil pour en parler DU Médiateurs de santé pairs CCOMS-Paris 13

### PARTICIPATION

Visites d'établissements psychiatriques Démarche Quality rights tool Kit (CCOMS)

Élaboration des recommandations du groupe Promotion et prévention en santé mentale – Projet territorial de santé mentale de Paris

## FÉVRIER

### FORMATION

Agir contre la stigmatisation en santé mentale – Advocacy Normandie et CLSM de Nouvelle-Aquitaine

### PUBLICATION

Je suis tranquille, j'ai mon GPS Revue Santé mentale n°245

## MARS

### FORMATION

CLSM : Méthodes et pratiques – Nancy

Parole publique et médiatique CLSM de Rennes

### SENSIBILISATION

Présentation et animation autour du Cosmos mental – Unis-Cité Paris

### PUBLICATION

Réalisation de deux affiches Le cycle de la stigmatisation et L'iceberg des discriminations – Mise en ligne

### SITE WEB

Mise en ligne de la page Prendre soin de sa santé mentale pendant l'épidémie de Covid

## AVRIL

### PARTICIPATION

Création de la ligne d'écoute Psy Ile-de-France – GHU Paris Psychiatrie, ARS Ile-de-France, AP-HP

## MAI

### PUBLICATION

La pair-aidance, un mouvement inéluctable ! Revue Santé mentale n°248

### PARTICIPATION

Démarche nationale de consensus sur la maltraitance des personnes en situation de vulnérabilité – Haut conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge

## JUIN

### PUBLICATION

Parution du Guide santé mentale dans l'Essonne

### E-SENSIBILISATION

Présentation et prise en main du kit Cosmos mental – Partenaires du CLSM du Val-d'Oise

### PARTICIPATION

Groupe de travail Numérique et santé mentale – Agence nationale d'appui à la performance (ANAP)

## SEPTEMBRE

### E-FORMATION

L'équipe Psycom se forme à l'animation de rencontres en distanciel

### SENSIBILISATION

Présentation et prise en main du kit Cosmos mental® – Partenaires du CLSM du Val-d'Oise

### PARTICIPATION

Comité scientifique de la recherche-action Stigma-Pro – Université de Bordeaux

## OCTOBRE

### FORMATION

CLSM : Méthodes et pratiques – Nancy

Accueillir des personnes en situation de handicap psychique sans stigmatiser  
Personnels de l'AP-HP Paris

### MÉDIA

Participation à l'émission Santé mentale et discriminations – WebTV du CH Rouffach

Interview – M le Magazine / Le Monde

### PUBLICATION

Cartographie des acteurs produisant des informations sur les troubles psychiques sur le web – Psycom / Santé publique France

### E-COLLOQUE

La santé étudiante – Toulouse

Journée Protection judiciaire de la jeunesse (PJJ) – Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (FNES) – Paris

### SENSIBILISATION

Parler de santé mentale et de psychiatrie (Atelier témoignages) – Partenaires du CLSM de Châtenay-Malabry

## NOVEMBRE

### SITE WEB

Lancement du nouveau site internet Psycom-Santé Mentale-Info

Mise en ligne du GPS Anti-Stigma, développé avec le ministère des Solidarités et de la Santé

### E-SENSIBILISATION

Sensibilisation aux questions liées à la santé mentale – CLSM de Creil

Conseils sur les prises de paroles publiques  
Association Argos 2001

Les enjeux de la stigmatisation  
IUT InfoCom / Université de Nice

### OUTILS PÉDAGOGIQUES

Mise en ligne des Arbres des ressources et du Mapping Parcours en santé mentale

Mise en ligne du kit Mon GPS, guide prévention et soins

Psycom Lauréat du Concours national Droits des usagers en santé, avec l'association PRISM, pour le kit Mon GPS

### MÉDIA

Vidéo Faire face à l'angoisse pendant la crise – France TV Slash

### E-COLLOQUE

Schizophrénie, c'est fini ? – CCOMS

Remise du prix vidéo Arts Convergence

Les enjeux de santé mentale aux prismes des inégalités – Centre ressources politique de la ville de l'Essonne

### PARTICIPATION

Jury de thèse « Mise en récit de soi des troubles mentaux et comportementaux sur le web » – Université Paris 2

## DÉCEMBRE

### E-SENSIBILISATION

Parler de santé mentale aux jeunes  
IUT InfoCom / Université de Nice

### E-COLLOQUE

Santé mentale et Covid – Ligue de Santé mentale du Maroc

Regarder et dire la folie aujourd'hui en France – Institut des études françaises / New York University

### WEBINAIRE

Participation au webinaire Savoirs expérientiels en santé mentale – CCOMS

### E-SENSIBILISATION

Les enjeux de la stigmatisation en psychiatrie – Master pro en pratiques infirmières, IFCS de Rennes

### MÉDIA

Participation au podcast La santé mentale dont vous êtes le héros – Programme B / Binge Audio



**Psycom.org :**  
le site d'information  
sur la santé mentale

# IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR NOS OBJECTIFS 2020

## SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

### OBJECTIFS 2020

- Mise en ligne du nouveau site internet

#### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Développement technique et éditorial réalisé par l'équipe
- Mise en ligne réalisée le 9/11/2020

### OBJECTIFS 2020

- Mise en œuvre d'un programme éditorial web en partenariat avec Santé publique France (SPF)
- Rédaction de contenus d'information pour publics néophytes et experts sur le site Internet Psycom

#### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Mise en œuvre initiée, rédaction de contenus programmés avec Santé Publique France

### OBJECTIFS 2020

- Repenser la newsletter Psycom dans le cadre de la refonte du site web reporté en 2021

### OBJECTIFS 2020

- Mise en ligne du GPS Anti-stigma sur le nouveau site Internet Psycom

#### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

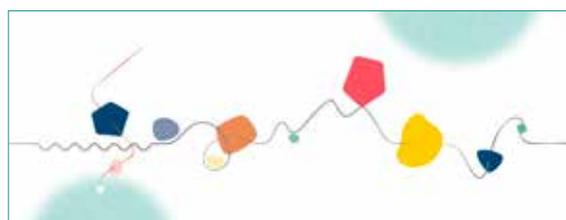
- Développement, tests et mise en ligne réalisés

### OBJECTIFS 2020

- Atteindre 7 000 fans Facebook
- Atteindre 2 500 abonné-e-s Twitter

#### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- 7 856 sur Facebook et 2 580 sur Twitter



” Le GPS Anti-Stigma guide les personnes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale

# BROCHURES

## OBJECTIFS 2020

- Réécriture des brochures de la collection Psychothérapies, reporté en 2021
- Réécriture de la brochure Troubles schizophréniques
- Mise en œuvre de la nouvelle charte graphique pour les documents imprimés

## ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Réécriture et mise en place de la nouvelle charte graphique pour les collections : Santé mentale et..., Troubles psychiques et Médicaments psychotropes
- Début de la réécriture de la brochure Troubles schizophréniques

## ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

- Participation au groupe de réflexion sur le changement de nom et de concept de la schizophrénie, animé par le Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la Santé (CCOMS)



En 2020, 463 160 brochures commandées (-35 %) et téléchargées 153 691 fois (-38 %), soit **616 851 brochures au total.**

Brochure la plus demandée : Les médicaments psychotropes (37 650). La plus téléchargée : Modalités de soins psychiatriques (16 650).

Suspension des commandes pendant 3 mois durant le premier confinement 2020.

Suspension des commandes et des téléchargements en novembre-décembre, au moment de la bascule vers le nouveau site web.

Diffusion des brochures par région	2020	2020 en %
Ile-de-France	177 410	38%
Hors Ile-de-France	285 750	62%
<b>Total</b>	<b>463 160</b>	<b>100%</b>

”

**Plus de 616 800  
brochures Psycom  
diffusées en 2020**

## OBJECTIFS 2020

## GUIDES

### OBJECTIFS 2020

→ Poursuite du développement des Guides Santé mentale Ile-de-France

### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Développement et édition du Guide Essonne

### ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

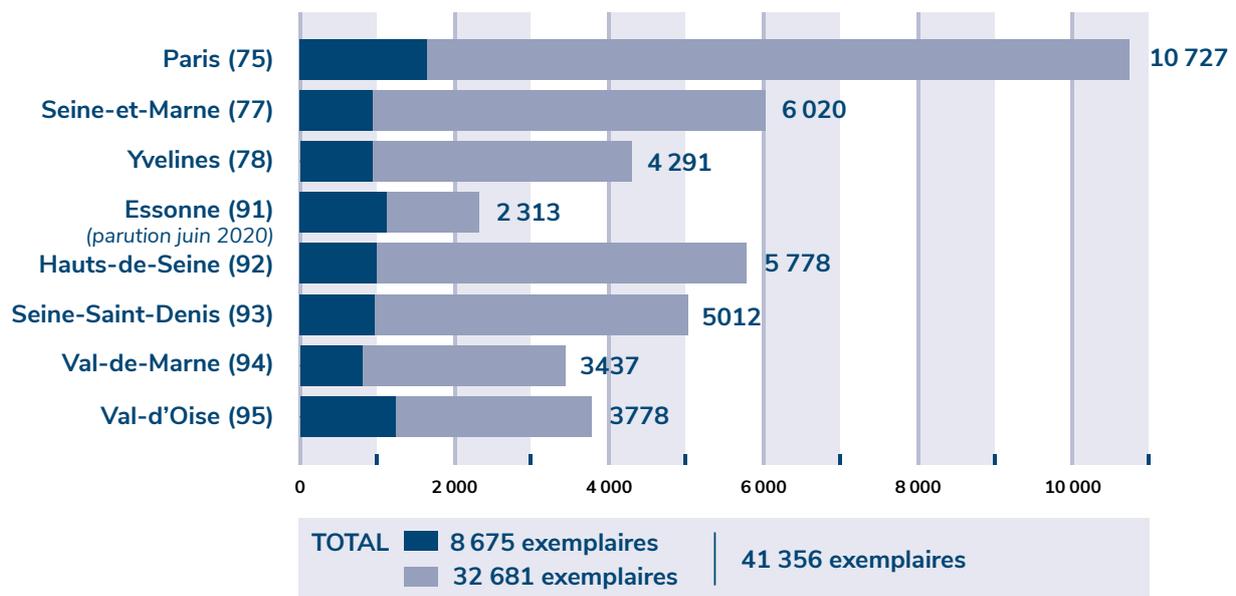
- Réalisation avec un facilitateur graphique d'un support visuel explicitant la méthodologie de réalisation des Guides
- Mise à jour de la note de calage des Guides



En 2020, 8 675 guides papier diffusés (-43 %), 32 681 téléchargés (+28 %), soit 41 356 au total

## DIFFUSION DES GUIDES SANTÉ MENTALE ILE-DE-FRANCE EN 2020

■ Diffusion papier ■ Téléchargement



## KITS PÉDAGOGIQUES

## OBJECTIFS 2020

- **Cosmos mental®**  
pas d'objectifs ciblés

## ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

Création des webinaires Cosmos mental® :

- Pour comprendre la santé mentale
- Prise en main du kit



## OBJECTIFS 2020

## Tête dans les nuages

- Développer des partenariats ciblés

## ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Bilan de la diffusion des 100 kits pédagogiques

## OBJECTIFS 2020

## Histoires de Droits

- Actualiser certaines fiches du kit  
→ Développer le e-learning

## ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Modules de e-learning avec le GRIEPS

## OBJECTIFS 2020

**mon GPS - Guide prévention et soins - Directives anticipées en psychiatrie, en partenariat avec l'association PRISM**

- Développement d'un kit complet (livret + notices + guide)  
→ Mise à disposition en téléchargement sur le site  
→ Promotion de l'outil

## ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Création graphique de l'outil mon GPS, développement des supports pédagogiques (notice pour les utilisateurs : personnes concernées, entourage, professionnels)
- Mise en ligne de l'outil sur le site Psychom
- Promotion réalisée

## ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

- Rédaction de 2 articles autour de l'outil (Lettre Rehab et Revue Santé mentale)
- Dépôt d'un dossier pour le label Droits des usagers de la santé (Ministère de la santé)
- Obtention du label ARS Ile-de-France et Lauréat du concours national Droits des usagers



**OBJECTIFS 2020**

**Jardin du dedans - Parler de santé mentale aux enfants**

- Rédaction du cahier pédagogique
- Test du kit auprès d'un groupe d'enfants

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Développement du cahier pédagogique



**OBJECTIFS 2020**

**Arbre des ressources en santé mentale**

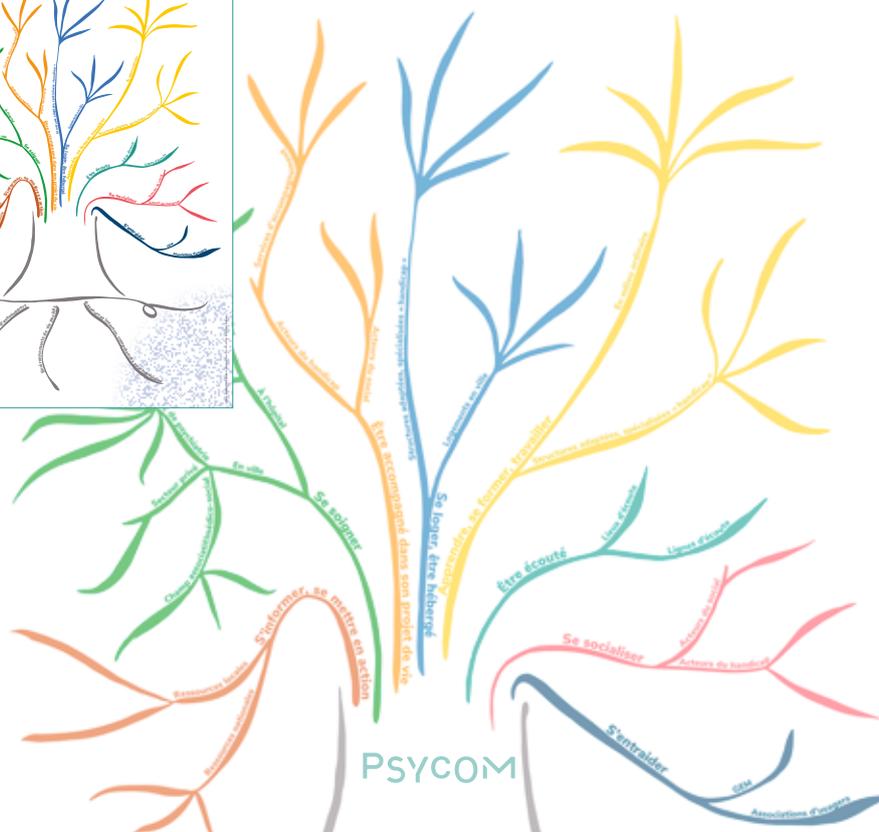
- Diffuser l'Arbre aux ressources sur d'autres territoires
- Impression des visuels et mise à disposition du support en téléchargement et en prêt

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Réalisation de l'Arbre des Ressources
- Impression des visuels pour la formation/sensibilisation (non utilisés en raison du contexte sanitaire)
- Mise à disposition en téléchargement

**ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES**

- Utilisation de l'Arbre pendant les actions de formation et de sensibilisation en distanciel + envoi aux participants comme supports (mail)
- Création d'une représentation graphique (mapping) des parcours en santé mentale
- Utilisation de ce mapping dans le cadre des actions de formation et de sensibilisation en distanciel ; envoi aux participants comme support (mail) ; diffusion du mapping aux partenaires intéressés



**OBJECTIFS 2020**

**Les tiroirs de l'empathie - Parler de santé mentale aux jeunes**

→ Création d'un support évènementiel à destination des étudiants

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Modélisation réalisée - Support créé - Test et diffusion stoppés par la crise sanitaire

**OBJECTIFS 2020**

- Réaliser des infographies Santé mentale et discriminations
- Développer des actions Psycom pendant les SISM

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Infographies réalisées et diffusées

## SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS

**OBJECTIFS 2020**

→ Poursuivre les sensibilisations auprès de publics variés

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Sensibilisations proposées en présentiel (Creil, Châtenay-Malabry, Unis-Cité, Val-d'Oise)

**ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES**

- Réalisation des formats en distanciel : Universités de Nice, Creil, Master 2IFCS de Rennes

**OBJECTIFS 2020**

- Développer des contenus de formations sur-mesure selon les demandes
- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil

**ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES**

- Réalisation de formations en présentiel : Changer de regards (Advocacy Normandie et CLSM Nancy) Parole publique et médiatique (CLSM de Rennes)

**ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES**

- Adaptation de contenus présentiel en distanciel (projet ARS Normandie)



## CONSEIL MÉTHODOLOGIQUE

### OBJECTIFS 2020

- Développer le conseil méthodologique (parcours, ressources, stigmatisation, prise de parole)
- Poursuivre la promotion de la démarche participative
- Soutenir toute personne intéressée par la participation des usagers ou la prise de parole publique

### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

#### Entretiens conseils réalisés :

- Utilisation du Cosmos mental® / Stratégies d'actions de formation à déployer sur un territoire / Soutien au développement des PTSM / Prise en main des outils Psycom (Mon GPS, GPS anti-stigma, Cosmos)
- Conseils et accompagnement à la prise de parole publique
- Conseils méthodologiques aux ARS sur la réalisation de Guides Santé mentale : ARS Auvergne-Rhône-Alpes, ARS Normandie
- Conseil/action avec le CLSM de Pierrefitte-sur-Seine et d'Épinay-sur-Seine sur la thématique des ressources et des parcours

### ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

- Conseils méthodologiques aux ARS sur la réalisation de Guides Santé mentale : ARS Auvergne-Rhône-Alpes, ARS Normandie
- Conseils méthodologiques autour de la création de la ligne d'écoute Psy Ile-de-France
- Signature d'une convention de partenariat avec l'ARS Normandie

### OBJECTIFS 2020

- Poursuivre l'accompagnement des personnes participant au réseau Psycom
- Mobiliser de nouvelles personnes souhaitant intervenir dans une démarche de co-formation
- Développer le conseil méthodologique
- Communiquer autour de la démarche de conseil et d'accompagnement développée depuis plusieurs années

### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Rencontre ou échange avec une dizaine de personnes intéressées pour intégrer le réseau
- Développement d'une page du site Psycom dédiée à la prise de parole publique et l'accompagnement proposé
- Mobilisation d'une dizaine de personnes du réseau pour des prises de parole publique



## SISM (SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE)

### OBJECTIFS 2020

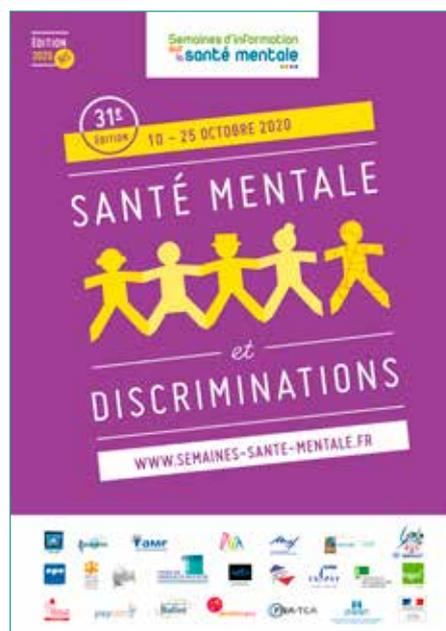
- Remobiliser les porteurs d'action des SISM
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse
- Contribuer à la diffusion du GPS Anti-Stigma

### ACTIONS PRÉVUES RÉALISÉES

- Report des SISM de mars en octobre
- Impact très fort de l'épidémie sur les organisateurs d'événements

### ACTIONS NON PRÉVUES RÉALISÉES

- Mise en place d'un nouveau calendrier SISM pour coïncider avec la Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre)



” Un conseil sur mesure pour développer des actions de participation

# 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 2019, Psycom a reçu des financements des Agences régionale de santé d'Ile-de-France, d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Nouvelle-Aquitaine, du Ministère de la santé, de Santé publique France et de la Fondation de France.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

**Administrateur :** Lazare Reyes, GHU Paris  
Psychiatrie & Neurosciences

Représentantes de l'ASM13 : **Françoise Moggio**  
et **Michelle Fournial**

Représentants du GHU Paris

Psychiatrie & Neurosciences : **Nathalie Alamowitch**, **François Bouchon**, **Catherine Epiter**,  
**Marina Litineskaia** et **Chantal Roussy**

Représentantes des Hôpitaux  
de Saint-Maurice : **Sandrine Barbier-Bodeau**  
et **Hélyette Lefèvre**

Représentante de la FNAPSY :  
**Claude Finkelstein**

Représentant de l'UNAFAM : **Michel Girard**

Représentante de la FNES : **Christine Ferron**

## ÉQUIPE



**Aude Caria**  
Directrice



**Sophie Arfeuillère**  
Responsable Formation  
et Pédagogie



**Céline Loubières**  
Responsable Edition  
et Participation des usagers



**Maud Meylan**  
Responsable Réseaux  
et Ressources



**Estelle Saget**  
Responsable éditoriale  
Web



**Julia Savalli**  
Responsable  
communication



**Dado Tirera**  
Responsable  
Administration et Gestion

## PARTENAIRES D' ACTIONS



ARTS CONVERGENCES

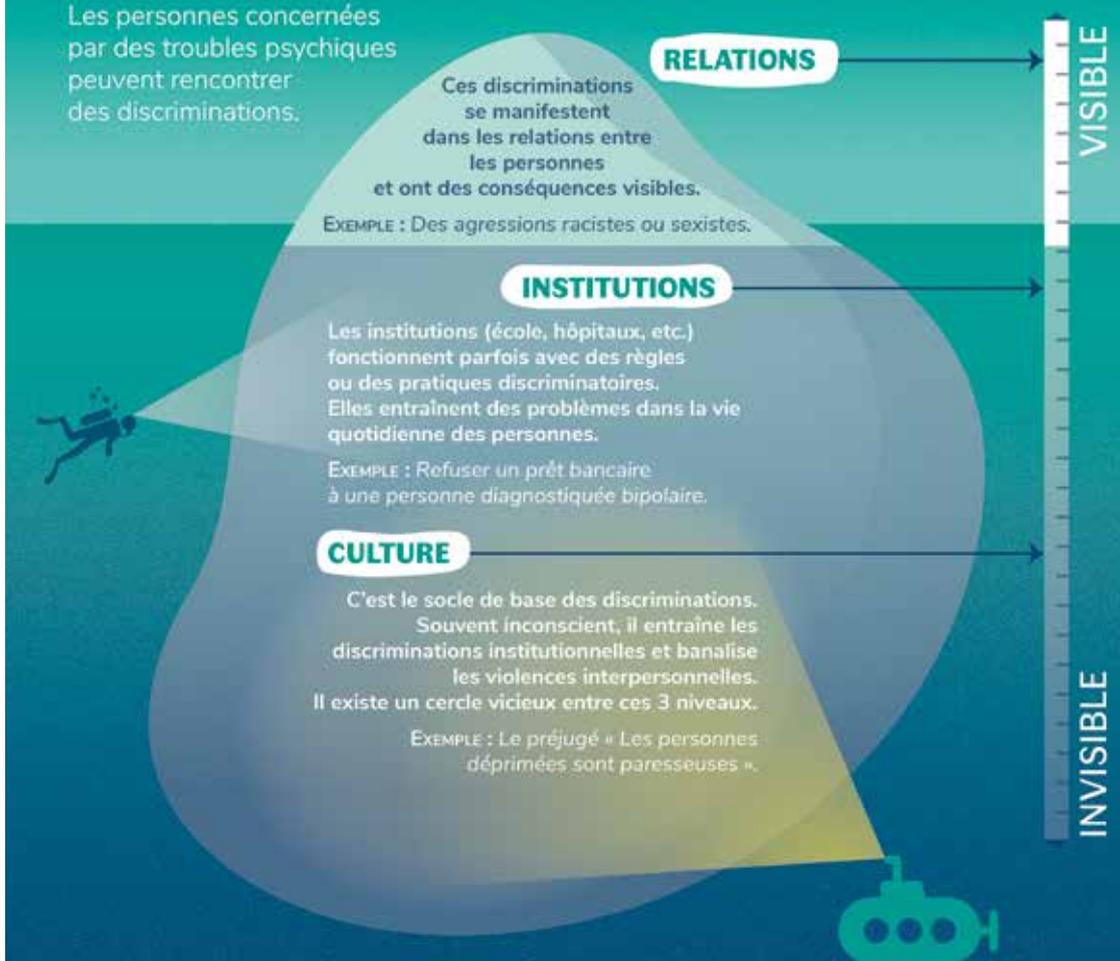


# L'iceberg des discriminations

## Santé mentale et discriminations

Les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent.

Les personnes concernées par des troubles psychiques peuvent rencontrer des discriminations.



### LA DISCRIMINATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une discrimination est l'action de traiter de manière défavorable une personne, en fonction d'un critère (sexe, âge, handicap, origine, etc.) et dans une situation précise (accès à un emploi, un service, un logement, etc.).\*

\* En France, la loi reconnaît plus de 25 critères de discrimination. Défavoriser une personne en raison de ses origines, son sexe, son âge, son handicap, ses opinions... est interdit par la loi et les conventions internationales auxquelles adhère la France. [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

Infographie Psycom réalisée à l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2020  
 Inspiration : Joy Design / Nonviolent Communication, The Basics Project / Conception graphique : Stan d'Equipe / Swati + Coompt / Psycom 2016  
 Tu sauras plus sur ses droits : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

psycom



Psycom,  
une ressource publique nationale,  
pour que la santé mentale  
devienne l'affaire de toutes  
et de tous.

**PSYCOM**

11, rue cabanis, 75014 paris

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

[facebook.com/psycom.org](https://facebook.com/psycom.org)

[@psycom\\_actu](https://twitter.com/psycom_actu)

Avec le soutien financier de :

