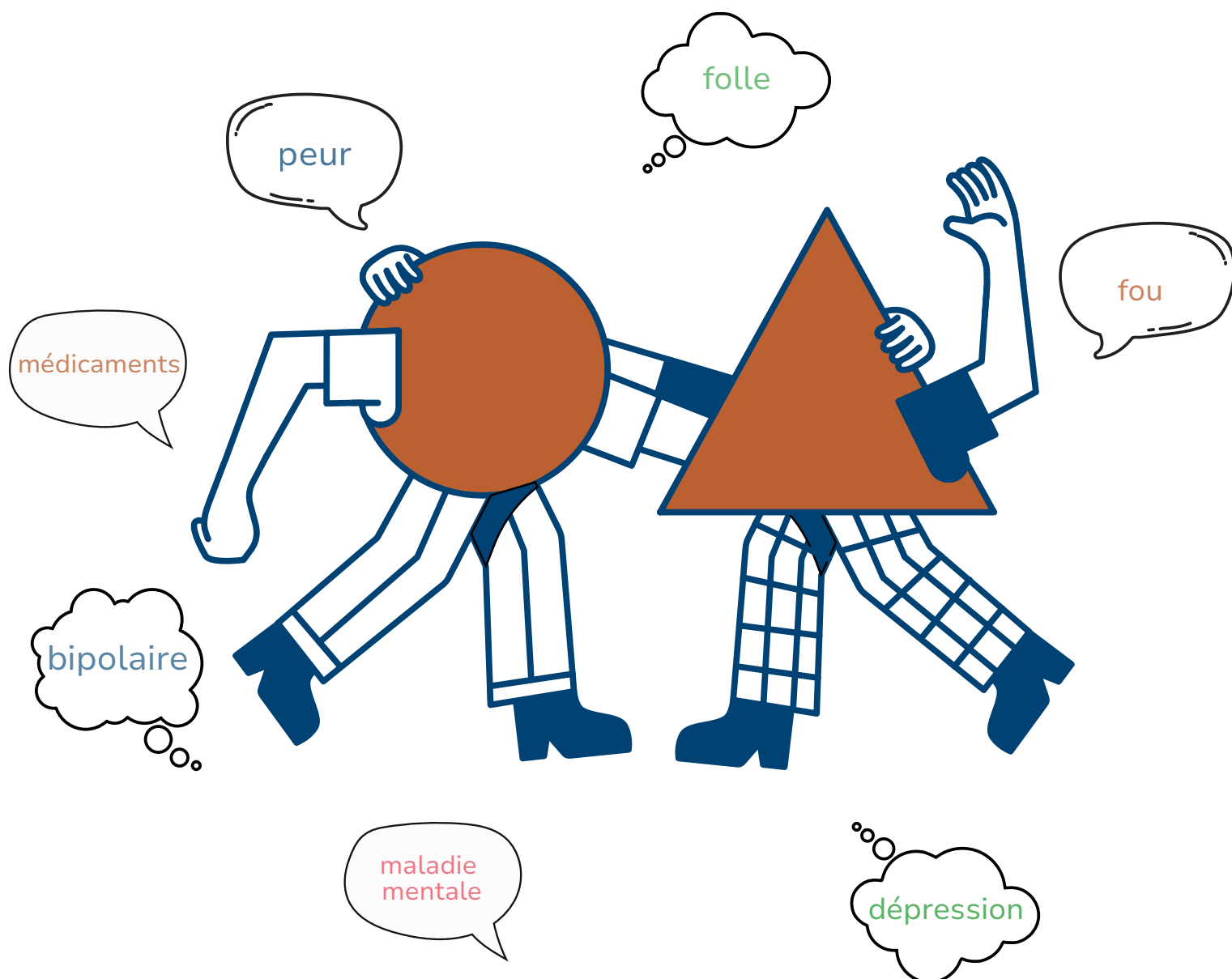


L'ABaque DE LA FOLIE

Parler de nos
représentations sociales

MODE D'EMPLOI



PSYCOM

en quelques mots

Organisme public, **PSYCOM informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale**, afin d'aider les personnes à **agir en faveur** de leur santé mentale et de celle des autres.

A cette fin, PSYCOM **propose** :

- **une information** fiable, accessible et indépendante,
- **un référencement de ressources** pour accompagner les personnes dans leur recherche d'aide,
- **des outils pédagogiques** pour expliquer la santé mentale, pour faire évoluer le tabou et lutter contre la stigmatisation et les discriminations.

PSYCOM est financé par le ministère de la Santé, l'Agence nationale Santé publique France et des Agences régionales de santé.

“L'ABAQUE DE LA FOLIE”

L'Abaque de la folie Psycom est inspiré de l'Abaque de Régnier®.

Utilisé en groupe, il permet de faire émerger les représentations sociales des individus sur la psychiatrie et la santé mentale et d'en débattre.

Cette technique développée par le Dr François Régnier, vise à panacher davantage les opinions et permettre une expression plus libre, car réalisée sans l'influence du groupe. En effet, la proposition consiste à se positionner sur des affirmations en silence et seul-e face à sa grille. A l'origine, l'exercice, une fois réalisé individuellement, était rendu visible, anonymement, à l'ensemble du groupe via une numérisation des réponses. Des cotations colorées du rouge (pas d'accord) au vert (d'accord) permettaient une visualisation ludique des réponses du groupe.

Notre proposition est de conserver l'étape de positionnement introspectif sur des affirmations, mais de proposer une mise en commun différente.
(Voir « L'animation »)



Le matériel est disponible en libre téléchargement sur psycom.org



L'ABaque DE LA FOLIE

Pourquoi utiliser un outil de positionnement ?

Les **mécanismes de stigmatisation** débutent avec la **construction de nos représentations sociales**. La plupart de ces représentations ne sont **pas conscientes**, elles nous imprègnent dès le plus jeune âge et nous nous construisons avec elles. Or, nos représentations sociales **sont forcément partiales, tronquées, simplifiées** et parfois, empreintes de stéréotypes.

La **première étape** qui peut être engagée pour lutter contre les effets délétères de cette stigmatisation c'est, déjà, d'**en prendre conscience**.

L'Abaque de la folie vise à porter à la connaissance des personnes une partie de leurs représentations sociales sur la question de la psychiatrie et de la santé mentale.



Attention : Prendre conscience de ses représentations sociales sur un sujet n'est pas simple : celles-ci sont robustes, par nature. De plus, devoir y renoncer peut nous interpeler, ou provoquer chez nous des réactions de colère (« Où est la vérité ?! ») ou de peur (« Le monde n'est pas tel que je l'avais imaginé... »).

Il convient donc de penser un cadre sécurisant lors de l'animation pour les personnes. (Voir « Exemple de cadre »).

Les objectifs pédagogiques

L'enjeu de cet outil est d'échanger dans un groupe. Ce n'est pas un outil thérapeutique.

Cet outil a pour objectifs de :

- Identifier quelques **représentations sociales sur la psychiatrie et la santé mentale** ;
- Mettre en évidence la **subjectivité** des opinions et la **divergence** de points de vue ;
- Introduire un propos sur les **mécanismes de stigmatisation**.

COMMENT UTILISER CET OUTIL ?



Les contextes d'utilisation

Cet outil est proposé pour **travailler avec un groupe** : en atelier ou en formation. Il peut être utilisé **en introduction** d'un propos sur les représentations sociales et la stigmatisation de la psychiatrie et des troubles psychiques.

Durée

Etant préconisé comme introduction, son animation est **relativement courte** (maximum 30 minutes).

Public

Cet outil peut être proposé à toute personne avec qui une **discussion en groupe sur les questions de stigmatisation et de représentations sociales** autour de la psychiatrie est souhaitée.

Ainsi, le public à qui s'adresse cet outil est très large et il **dépendra de l'intention pédagogique** de l'animateur·rice.

Il convient cependant de prendre en compte **certaines limitations à l'utilisation de cet outil** (Voir : Conseils pour l'animation).

Pré-requis

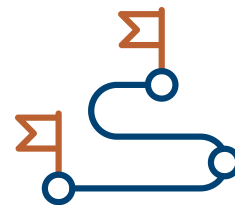
Cet outil peut être pris en main par **toute personne désireuse d'animer un temps de discussion avec un groupe sur les enjeux de stigmatisation en psychiatrie**.

Il sera proposé en introduction d'un propos plus théorique permettant de décrypter les mécanismes de stigmatisation et/ou la façon dont se construisent les représentations sociales. Il convient donc d'être étayé sur ces notions pour dérouler un contenu théorique.

Il importe également :

- **D'être au clair sur son intention pédagogique** : *pourquoi je souhaite utiliser cet outil d'animation ? Dans quel but pour le groupe ?*
- **D'être à l'aise avec l'idée d'animer** un temps de discussion sur ce sujet avec un groupe.
- **D'avoir à cœur de laisser une place importante aux propositions du groupe** : les personnes doivent pouvoir se sentir suffisamment à l'aise pour exprimer leurs idées sans se sentir jugées.

L'ANIMATION



MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une grille de l'Abaque de la folie par personne (1 impression/personne)

Cet outil est téléchargeable sur psycom.org



ETAPE

1

EXPLIQUER L'OBJECTIF

- Il est important de l'énoncer au début de l'animation pour que tout le monde comprenne ce qui est attendu.

Exemple :

→ « Je vous propose un exercice introspectif basé sur une liste d'affirmations. L'idée est de pouvoir confronter vos propres représentations sur ces questions puis de discuter ensemble sur l'expérience de l'exercice. Il ne vous sera pas demandé de partager vos réponses, mais plutôt de discuter sur ce qui construit ces affirmations et ce qui va influencer nos positionnements. »

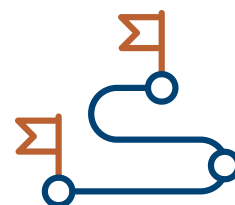
Précisez qu'il ne s'agit de voir qui a répondu quoi, mais de partager son ressenti sur l'expérience du positionnement.

L'ABAQUE DE RENIER® DE LA FOLIE

Affirmations ¹	D'accord	Pas d'accord
Une personne malade mentale est une personne qui délire et hallucine		
Un fou est quelqu'un de violent		
Une personne dépressive a un comportement bizarre		
Une personne dépressive est négligée		
Un fou cherche souvent à être seul		
Une personne malade psychique est dangereuse		
Une personne dépressive est anxieuse		
Une personne malade mentale est responsable de ses actes		
Un fou sait qu'il est fou		
Une personne malade mentale souffre		
Une personne malade mentale est exclue de la société		
On peut soigner une dépression sans médicament		
On peut guérir un trouble psychique		
Une dépression est un trouble psychique		
On sait toujours quand il y a une personne malade dans sa famille		
On ne peut soigner les troubles psychiques qu'à l'hôpital		
Tout le monde risque de souffrir de troubles psychiques		
Un trouble psychique est forcément lié au vécu pendant l'enfance		
Il y a beaucoup de charlatanisme parmi les professions « psy »		
Les enfants avec des problèmes psychologiques doivent être admis dans les mêmes lieux que les autres enfants		
Un schizophrène fait peur		
Le handicap psychique est moins reconnu que les autres types de handicaps		
Il est difficile de communiquer avec une personne qui présente un trouble psychique		
Une personne dépressive a besoin d'être un peu bousculée pour aller mieux		

¹ Ces affirmations sont inspirées de l'enquête « Santé Mentale en Population Générale : images et réalités » (SMPG)

ENONCER LA CONSIGNE



→ La consigne se déroule en **2 temps** :

- Vous proposez aux personnes de **remplir la grille listant une série d'affirmations** sur lesquelles il est demandé de se positionner : d'accord/pas d'accord. Ce temps est proposé en individuel. Personne ne leur demandera de partager ce qu'elles auront coché. **Il s'agit d'un temps en introspection.**
- Puis, vous **invitez le groupe à échanger sur l'expérience de l'exercice**. Il s'agit d'explorer cette expérience pour **introduire des éléments explicatifs** sur ce que sont les représentations sociales. Voici quelques suggestions de questions à poser au groupe :
 - « A-t-il était facile ou difficile de se positionner ? Pourquoi ? »
 - « Pensez-vous que l'ensemble du groupe a coché les mêmes cases ? Qu'est-ce qui peut expliquer les divergences de réponses ? »
 - « Ces affirmations reprennent un ensemble de représentations sociales. Comment pensez-vous qu'une représentation sociale se construit ? »

SYNTHÉTISER L'EXERCICE

→ Chaque question préalablement posée au groupe aura permis d'éclairer trois notions clés :

- **Les représentations sociales sont souvent réductrices et nous amènent à effacer les nuances.** Ce qui est souvent éprouvé par les personnes, c'est un sentiment d'inconfort, du à la difficulté à se positionner fermement sur ces affirmations. En effet, « cela dépend » : des contextes, des personnes, du lien qu'on peut avoir elles...
- **Les représentations sociales sont subjectives.** Elles correspondent à nos propres constructions sociales, les environnements que nous avons traversés. C'est ainsi que le groupe s'accordera sans doute à dire que nos réponses ne sont sans doute pas les mêmes que celles de nos voisin-es
- **Les représentations sociales que nous nous faisons du monde se construisent très tôt. Elles sont évoluent au gré des expériences que nous vivons.** Ceci aura pu être partagé avec le groupe, grâce aux échanges sur la construction des représentations sociales.

Conseils pour l'animation

L'activité en tant que telle **ne nécessite pas d'expertise particulière en animation**, mais requiert une **bonne connaissance des enjeux de la stigmatisation**, afin d'élaborer le propos qui suivra cette animation. Pour animer ce temps d'échange, il conviendra :

- **De réguler les échanges** pour que personne ne se sente contraint·e de partager les positionnements de sa grille. Certaines personnes peuvent le faire si elles sont confortables pour cela, mais personne ne doit demander à une autre qu'elle le fasse.
- **D'être à l'écoute des interventions** et de ne pas hésiter à reformuler les propos pour que l'ensemble du groupe comprenne ce qui a été dit.
- **De veiller à ce que chaque personne ait l'espace nécessaire** pour s'exprimer sans être interrompue.

Pour vous aider à réguler ces échanges il est conseillé de **poser un cadre en début d'animation**, qui énonce des principes de régulation des échanges, validé par le groupe.



Exemple de cadre :

- **Écoute** : *“Chacun·e doit pouvoir partager ses idées, c'est pourquoi il est important de s'écouter.”*
- **Clarification sur les objectifs** visés avec cet exercice : *“Je vous rappelle que cet exercice se déroule en 2 temps, un premier introspectif, où vous vous positionnez ; puis un deuxième en groupe où nous serons amené·es à discuter de l'expérience de cet exercice sans avoir à partager nos positionnements si nous ne le souhaitons pas.”*
- **Ce qui adviendra de la grille** « *Cette grille vous appartient, vous pouvez repartir avec. Et peut-être que vous serez curieux·se de la reprendre dans 6 mois pour voir si vos positionnements ont évolué ?* »

S'adapter au public

- **Publics avec des troubles cognitifs ou des difficultés de communication importantes** : l'outil pourrait être difficile à utiliser efficacement avec ce public. Bien que des adaptations soient possibles, il faudra souvent un accompagnement plus personnalisé, avec une sélection des affirmations (les plus simples) et un langage facile.
- **Publics enfants** : pour expliquer les enjeux de stigmatisation aux plus jeunes, il est préférable d'expérimenter des activités et des outils plus ludiques qui permettront d'éprouver de manière plus directe les conséquences des raisonnements stigmatisants.
Exemple : Photolangages dédiés à la thématique des discriminations

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- Réflexion sur les usages des outils d'Education populaire : [Les outils d'animation de l'éducation populaire : les cas du débat mouvant, du groupe d'interviews mutuelles et de l'arpentage](#)
- Pour aller plus loin sur les principes de l'Education populaire : [L'éducation populaire : nous émanciper et transformer les rapports sociaux](#)
- PSYCOM : « [Ce qu'on peut faire contre la stigmatisation](#) »
- OMS : [Mosaic toolkit to end stigma and discrimination in mental health](#)
- La commission santé mentale du Canada : [Lutter contre la stigmatisation - Commission de la santé mentale du Canada](#)

SUIVRE PSYCOM

Pour suivre notre actualité et découvrir régulièrement de nouveaux contenus sur la santé mentale, vous pouvez vous abonner

à PSYCOM.

11, rue Cabanis, 75014 Paris
www.psycom.org

contact@psycom.org



Psycom.org



[PsycomOfficiel](#)



[psycom_org](#)



[Psycom \(Officiel\)](#)



Aucune modification de contenu ou de forme ne peut être apportée.

© PSYCOM – Août 2025

Conception graphique : État d'Esprit Stratis et Psycom

©Faune, Alice Savoie / Cnap