



Semaine de la santé mentale en Wallonie
du 7 au 13 octobre 2019

Colloque le 7 octobre à Charleroi
Reintegration Award le 10 octobre à Namur
Rencontres locales du 8 au 13 octobre en Wallonie

Une organisation du Centre de
Référence en Santé Mentale,
CRéSaM asbl
Agréé et subventionné par la
Région wallonne

Table des matières

La *Semaine de la santé mentale en Wallonie*, en quelques mots.....3

Quelques chiffres sur la *Semaine de la santé mentale*.....4

Vous avez dit « santé mentale » ?.....4

La santé mentale, c'est nécessaire de s'y intéresser !

La santé mentale, c'est utile de la préserver !

Que retenir ?

Quelques chiffres sur la santé mentale.....4

Édition 2019 - « Ce trouble qui me trouble ».....8

Programme du 7 au 13 octobre.....9

Le colloque

Les rencontres locales

Le Reintegration Award

Éclairages proposés en 2019.....10

Vivre le trouble psychique de l'intérieur

Quand la rencontre avec l'autre vient troubler la relation

Quand le trouble invite les cadres de santé à déployer une éthique
quotidienne des soins

L'impact des représentations sociales, à l'échelle de la relation et des
quartiers

Le CRéSaM en quelques mots.....16

Contacts.....17

----- La Semaine de la santé mentale en quelques mots -----

Chaque année, le 10 octobre est décrété « journée mondiale de la santé mentale ». À cette occasion et grâce au soutien de la Région wallonne, le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM) organise une **Semaine de la santé mentale en Wallonie**.

À travers cette Semaine, le CRéSaM souhaite porter un éclairage sur la santé mentale, ceux qui en souffrent et ceux qui y travaillent, et attirer l'attention sur la nécessité de prendre soin de sa santé mentale.

► La Semaine de la santé mentale vise à faire reconnaître la santé mentale comme un déterminant de la santé à part entière : parler de santé implique nécessairement de parler santé mentale !

Parce qu'il est encore difficile aujourd'hui de parler de notre santé mentale comme on parlerait du diabète ou d'autres maladies somatiques, la Semaine de la santé mentale ambitionne d'inscrire la santé mentale dans l'ensemble des représentations sociales sur la santé. Pour y parvenir, les efforts mobilisés ne doivent pas seulement être individuels mais également collectifs, afin de développer des regards et des solutions pluriels aux problématiques de santé mentale. C'est donc l'affaire de tous, à tous les niveaux.

► La Semaine de la santé mentale souhaite contribuer à faire connaître, aux professionnels comme aux citoyens, les différents dispositifs mis en place en Wallonie pour faire face aux problèmes de santé mentale (centres de soins, hôpitaux, associations, dispositifs mobiles...).

L'objectif des SSAM est de valoriser toutes initiatives prises pour favoriser chez chacun une santé mentale qui soit la plus épanouissante possible. Les différentes activités organisées tout au long de la semaine s'adressent à la fois aux professionnels issus de services et structures identifiés « santé mentale/psychiatrie », ainsi qu'aux professionnels de la santé dite « généraliste », de l'action sociale, de l'aide aux personnes, de l'emploi et de la culture. Des professionnels qui, eux aussi, peuvent être confrontés à des situations où les personnes rencontrées vivent des problématiques de santé mentale.

D'abord destinées aux professionnels de l'aide et du soin, les activités coordonnées par le Centre de Référence - organisme d'appui et observatoire des pratiques en santé mentale - s'adressent un peu plus chaque année aux usagers et à leurs proches, ainsi qu'à toute personne intéressée par les questions de santé mentale. Convaincu qu'aborder et traiter les questions de santé mentale ne peut se faire uniquement entre « initiés », le CRéSaM encourage la diversité des points de vue susceptibles d'alimenter le programme de la Semaine de la santé mentale.

Par une meilleure information, le partage d'expériences et le croisement des savoirs, le CRéSaM souhaite avancer sur les solutions déployées face aux problématiques de santé mentale, œuvrer à une diminution des stigmates négatifs associés aux troubles psychiques, et viser ainsi une meilleure intégration des personnes dans toutes les sphères de la vie quotidienne (famille, travail, amis, loisirs...). L'enjeu est de taille, et le CRéSaM souhaite avancer avec vous sur ces défis !

Concrètement, **du 7 au 13 octobre en Wallonie**, le CRéSaM organisera d'initiative et coordonnera toutes les actions prises en vue de :

- diffuser de l'information aux professionnels et au tout public ;
- assurer la visibilité de l'offre de soins et les aides disponibles en matière de santé mentale ;
- fédérer tous les acteurs intéressés et concernés, autour d'évènements dédiés aux questions de santé mentale.

----- Quelques chiffres sur la Semaine de la santé mentale -----

Initiée en 2011 par l'Autorité régionale, d'abord sous l'appellation « Semaine anti-stress », la Semaine de la santé mentale telle qu'on la connaît aujourd'hui est mise en place depuis 2015 sous le label « Santé mentale dans la cité ».

Santé mentale dans la cité, c'est chaque année :

- Plus de 20 rencontres locales organisées en Wallonie, réparties dans toutes les provinces
- Plus d'une 10aine d'activités de sensibilisation à la santé mentale
- Plus de 300 participants au traditionnel colloque de la Semaine
- Un communiqué de presse et des actions de visibilité dans les médias

----- Vous avez dit « santé mentale ? » -----

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé mentale comme « un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté »[1] .

----- La santé mentale, c'est nécessaire de s'y intéresser !

Le dernier rapport de l'OMS consacré à la santé mentale dans le monde[2] met en évidence qu'une personne sur quatre souffre d'un trouble mental à un moment de son existence. Selon le panorama de la santé publié récemment par l'OCDE[3], les troubles de la santé mentale touchent plus d'une personne sur six dans l'Union européenne chaque année. En Belgique[4], une personne sur trois (32%) éprouve des difficultés psychologiques telles que se sentir stressé(e) ou tendu(e), être malheureux(se) ou déprimé(e) ou ne pas pouvoir dormir à cause de ses soucis ; 15% des belges présentent les signes d'un trouble dépressif ; 10% souffrent de manifestations anxieuses ; 14% ont pensé à se suicider au cours de leur vie. Sans oublier le public particulièrement fragilisé des personnes souffrant de pathologies psychiatriques plus lourdes, telle la schizophrénie qui touche 1% de la population[5] .

Ces chiffres montrent que le problème est bien réel. Il est temps de réagir !

----- La santé mentale, c'est utile de la préserver !

- ▶ Une bonne santé mentale permet de vivre dans son environnement et de faire face aux difficultés normales de la vie ;
- ▶ Elle permet d'être bien avec soi-même et d'avoir des relations satisfaisantes avec autrui ;
- ▶ Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, et d'apporter sa contribution à la communauté, y compris de manière atypique et non normative ;
- ▶ Une personne qui vit avec un trouble mental peut se réaliser et avoir des relations satisfaisantes ;
- ▶ La santé mentale n'est pas l'absence de maladie.

[1] <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

[2] World Health Organization (WHO). (2001). Rapport sur la santé dans le monde 2001 « La santé mentale : nouvelle conception, nouveaux espoirs ». Lien URL : https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_fr.pdf?ua=1

[3] Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) and European Union (EU). (2018). Health at a Glance : Europe 2018 - State of health in the EU cycle. Lien URL : https://read.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2018_health_glance_eur-2018-en

[4] Chiffres concernant la population âgée de 15 ans et plus. Institut Scientifique de Santé Publique de Belgique (WIV-ISP). (2014). Enquête de Santé 2013 - Rapport 1 : Santé et Bien-Être. Lien URL : https://his.wiv-isp.be/fr/Documents%20partages/WB_FR_2013.pdf

[5] <https://www.unric.org/fr/actualite/2861-schizophrénie-21-millions-de-personnes-concernees>

L'engagement des politiques est essentiel pour garantir à tous les citoyens du pays une bonne santé mentale. Il est donc primordial que toutes les politiques - de santé, sociale, d'emploi, économique, d'éducation, environnementale, etc. - s'accordent pour garantir au plus grand nombre des conditions de vie décentes. Sans quoi, les politiques de santé mentale n'auront d'autre effet que de tenter de corriger les inégalités, les manquements, ou les exclusions produites par les autres politiques. Le cas échéant, les politiques doivent également garantir des soins de santé mentale de qualité, abordables et accessibles, adaptés à l'évolution des besoins de chaque personne, tout en préservant les principes de liberté de choix des patients et de liberté diagnostique et thérapeutique des intervenants. L'offre de soins en santé mentale se doit de couvrir les différentes situations : du mal-être à la maladie mentale, de la promotion au suivi au long cours, du soin au rétablissement, de la personne à son réseau, de l'individu à la collectivité, etc., avec tout ce que cela implique.

*Pour aller plus loin : « Repères pour une politique wallonne de santé mentale »
(CRéSaM, Alexis Vanderlinden, mai 2018)*

----- Que retenir ?

Les statistiques donnent à voir et à mesurer l'ampleur des problématiques de santé mentale dans le monde, en Europe et en Belgique. Si celles-ci doivent faire l'objet d'un usage prudent, elles ont le mérite d'attirer l'attention des responsables politiques et des pouvoirs publics, mais aussi des associations, institutions et citoyens, sur l'importance à accorder aux politiques de prévention en faveur d'une bonne santé mentale, et aux politiques de soins pour accompagner au mieux les personnes vivant avec un trouble psychique.

Par le fait même que la santé mentale fait partie intégrante de notre santé, nous sommes de facto **tous concernés** par les questions de santé mentale.

Comme le souligne par ailleurs le Plan Wallon de Prévention et de Promotion de la santé - Horizon 2030 (Plan WAPPS), de nombreux facteurs influencent notre santé mentale tels que l'environnement, nos habitudes alimentaires, nos ressources économiques, les événements de notre vie (heureux et malheureux), nos ressources familiales et sociales, certains comportements à risque (alcoolisme, drogues en général,...), certains facteurs génétiques... Le modèle d'interprétation des troubles psychiques qui domine à l'heure actuelle est « bio-psycho-social »[6], au sens où la compréhension et le traitement des troubles psychiques sont éclectiques et non centrés strictement sur le médical, le psychologique ou le social.

[6] Le terme « bio-psycho-social » voit le jour dans les années 1980 et serait attribué au médecin généraliste et psychanalyste américain G.L. ENGEL (1913-1999).

Il est ainsi communément admis aujourd’hui qu’en fonction de différents facteurs - « biologiques », « psychologiques », « sociaux » - notre santé mentale oscille sur un continuum entre le bien-être et le mal-être, et varie selon les périodes et les étapes de notre vie.

De plus, certaines conditions de vie associées à des événements extérieurs, amènent à augmenter le risque de connaître des épisodes de mal-être, et contribuent à fragiliser davantage notre santé mentale ou à développer un trouble psychique de plus longue durée. Entre autres, les conditions de vie précaires[7] sur le plan du logement, de l’emploi ou encore, une séparation, sont autant d’éléments pouvant entraîner davantage de souffrance psychique.

Nous insisterons dès lors sur l’importance de se pencher sur les éléments de contexte/de vie qui exposent fortement au développement d’un mal-être, à l’apparition de difficultés psychologiques ou au développement de troubles psychiques plus sévères. Le développement de politiques transversales qui agissent sur l’ensemble des déterminants de la santé mentale - logement, emploi, petite enfance, scolarité, culture, mobilité... appelle donc à des responsabilités collectives aux différents niveaux de l’action politique.



[7] MINOTTE, P., in, Pauvrophobie - Petite encyclopédie des idées reçues sur la pauvreté, Le Forum - Bruxelles contre les inégalités, Éditions Luc Pire, 2018

« En Belgique, 32% de la population de plus de 15 ans souffrirait de réelles difficultés psychologiques, et 18% d'une pathologie mentale plus sévère » [8]

"Cette statistique parle d'elle-même et nous invite à nous sentir tous concernés. Mais au-delà des intentions, nous pouvons nous interroger sur la façon dont nous prenons effectivement en compte le trouble psychique lorsqu'il fait irruption dans notre vie, celle de nos proches, collègues, amis, voisins, usagers, clients, patients...

Comment parvient-on à l'accueillir et quelles évolutions sont possibles ? Quel regard portons-nous sur les personnes qui en souffrent ?"

CRéSaM, extrait de l'appel à participation 2019

Cette année, nous chercherons à comprendre ce qui se joue pour chacun d'entre nous lorsque le trouble psychique fait irruption dans notre vie, celle de nos proches, collègues, amis, voisins, usagers, clients, patients...

Avec toutes les personnes concernées, nous travaillerons la thématique « Ce trouble qui me trouble » à différents niveaux. Le niveau de nos vécus intimes, tout d'abord, depuis notre place d'insider lorsqu'on vit le trouble psychique de l'intérieur. Nous explorerons également les questions qui se posent à nous lorsque la relation d'aide se crée et que le trouble provoque en nous des émotions qui nous mettent mal à l'aise, de l'anxiété, de la peur, de l'incompréhension,... Ensuite, c'est le niveau des organisations et services qui accueillent les personnes en souffrance psychique qui sera exploré. L'accent sera mis sur les impasses et ressources mobilisées par les équipes pour faire face au « trouble qui trouble ». Enfin, nous ouvrirons les réflexions à la cité dans son ensemble, abordant ainsi la problématique du trouble psychique lorsque celui-ci trouble l'entourage familial et social, le voisinage, le commerçant du coin... Nous tenterons de comprendre quelles sont les représentations sociales associées au trouble psychique aujourd'hui, et comment celles-ci influencent la relation d'aide et le vivre-ensemble dans les quartiers.

Parce que le trouble psychique nous convoque toutes et tous, chacun est invité à venir mettre au travail les questions qui l'habitent face à « Ce trouble qui me trouble ». Ça se passera partout en Wallonie, du 7 au 13 octobre !

[8] Gisle L. Santé mentale. Dans : Van der Heyden J, Charafeddine R (éd.). Enquête de santé 2013. Rapport 1 : Santé et Bien-être. WIV-ISP, Bruxelles, 2014

----- Programme du 7 au 13 octobre 2019 -----

Le colloque : 7 octobre à Charleroi (Charleroi Espace Meeting Européen, CEME)

Une journée rythmée par des conférences éclairantes - avec Martin Desseilles (Be), Walter Hesbeen (Fr), Jean Van Hemelrijk (Be), Aude Caria (Fr) - et des tables-rondes dynamiques avec les experts de terrain. Pour travailler ensemble nos ressentis et nos représentations, et découvrir les ressources mobilisées pour faire face au trouble psychique.

Les rencontres locales : du 8 au 13 octobre dans les cinq provinces wallonnes

Durant toute cette Semaine, une belle diversité d'acteurs en santé mentale se mobilisent pour vous faire découvrir leur travail et favoriser les rencontres en vue de mieux se connaître, et de sensibiliser tout un chacun aux problématiques de santé mentale et aux ressources mobilisables pour une meilleure santé mentale.

Le Reintegration Award : 10 octobre à Namur (CNP Saint-Martin, Dave)

Le Reintegration Award met chaque année à l'honneur les initiatives visant la réintégration des personnes souffrant d'une maladie mentale et la déstigmatisation du trouble psychique. C'est un engagement de tous les jours, à mener avec les usagers, leur entourage, les professionnels et la société dans son ensemble, un pari pour arriver à changer l'image de la santé mentale !

Une journée plus que jamais placée sous le signe de la rencontre et de la découverte :

- o Stands des projets candidats : découvrez une foule de projets sociaux et communautaires inspirants, avec et pour les personnes vivant avec un trouble psychique, et visant leur intégration dans la cité
- o Workshops : essayez-vous à des pratiques qui permettent d'apprivoiser le « trouble qui trouble » ou encore, de se découvrir autrement grâce à l'autre !
- o Conférence de Jean-Claude MÉTRAUX (Suisse) : venez vous enrichir de cadres de compréhension éclairants. Psychiatre et psychothérapeute originaire de Suisse, Jean-Claude MÉTRAUX est passionné par la rencontre avec l'autre, et par les chemins que chacun peut emprunter pour retrouver ou développer son pouvoir de dire et d'agir.

Programme complet et détaillé sur
www.semaine-sante-mentale.be

----- Vivre le trouble psychique de l'intérieur -----

Les personnes qui vivent le trouble psychique de l'intérieur sont de plus en plus nombreuses à témoigner de leur quotidien avec le trouble psychique. Leurs témoignages constituent de véritables mines d'or pour mieux comprendre ce qui se joue pour les personnes concernées, les implications sur leur relation avec l'autre, leurs proches, les soignants... Certains témoignages constituent à ce titre de véritables savoirs expérientiels sur les troubles psychiques.

Lorsqu'elles sont douées de parole et d'écriture, les personnes concernées nous donnent à comprendre et à ressentir le trouble psychique sous des facettes que nous ne connaissons pas... Comme en témoigne Caroline Valentiny, auteur belge, dans son livre « Voyage au bord du vide »[9] :

- « Quelle est la proportion de temps que vous passez à y penser ? demande le psychiatre.
- À penser à quoi ?
- À ce que vous venez de me décrire.
- C'est plus que juste y penser... Ce que j'essaye de décrire, c'est devenu le monde dans lequel j'habite... Si je mourais de froid au pôle Nord, je pourrais imaginer un pays chaud, mais je ne pourrais pas soudain m'y projeter. Pour moi, c'est pareil : je peux me souvenir d'avant - je ne peux plus m'y rendre ».

Cet éclairage indispensable sur ce qui vivent les personnes qui connaissent un trouble de santé mentale, attire dans le même temps notre attention sur celles et ceux qui n'ont pas la possibilité de s'exprimer par la parole, qui n'ont pas le droit de citer, celles et ceux dont les codes socio-culturels et langagiers ne sont pas en phase avec les modes de communication dominants,... Malgré toute la meilleure volonté du monde, la voix des « laissés pour compte » a encore bien du mal à se faire entendre et reste encore inaudible sous bien des égards... Donner une voix aux « laissés pour compte » et mieux encore, leur permettre de la prendre eux-mêmes, reste un défi de tous les instants.

Pour en savoir plus...

- Actes du colloque « *Des laissés pour compte ? À la rencontre des personnes les plus fragilisées ?* 12/10/2017 à Namur, CRéSaM asbl, 2018.
- ALVERY, M., GABERT, H., 2013, « *J'ai choisi la vie* », Éd. Payot et Rivages.
- BOREL, J-P., 2017, « *Isabelle s'est perdue* », Éd. Frison-Roche.
- CEPHALE S. et al, 2018, « *La fleur de Patricia* », Carnet du rétablissement en santé mentale.
- LAUVENGH, A., 2014, « *Demain j'étais folle* », Éd. Autrement.
- ROSSI, F., 2018, « *Une vie avec « ça »*. Bipolaire l'air de rien », Éd. Livres en papier.
- VALENTINY, C., 2015, « *Voyage au bord du vide* », Éd. Desclée De Brouwer.
- VIGNEAULT, L., 2013, « *Je suis une personne, pas une maladie !* », Éd. Performance.
- VAN HAUDENHOVE, C., 2015, « *Le rétablissement par soi-même. Vivre plein d'espoir avec une vulnérabilité psychique* », Éditions LannooCampus.

[9] Caroline Valentiny, 2015, *Voyage au bord du vide*, Récit d'une renaissance, Édition Desclée de Brouwer, Paris, p.31.

Quand la rencontre avec l'autre vient troubler la relation d'aide et de soins...

Les intervenants qui travaillent dans les secteurs social et médical ont des formations variées, allant d'éducateur à assistant social, infirmier, psychologue, sophrologue, kinésiologue, aide-soignant... Si les différents cursus scolaires leur ont permis d'acquérir un certain nombre de compétences alliant savoirs, savoirs-faire et savoirs-être, chaque intervenant développe bien entendu un tas de compétences et d'aptitudes relationnelles « sur le terrain », via la pratique quotidienne de l'accompagnement et le soutien des patients, usagers, bénéficiaires, membres des clubs thérapeutiques, ...

Malgré ce bagage, qui n'a jamais ressenti d'écart entre ce qu'on lui a appris à l'école et ce qu'il vit sur le terrain ? De nombreux témoignages[10] attestent de ce questionnement présent chez les intervenants du social et de la santé. Il n'est pas rare d'entendre : « suis-je trop proche de mon patient dans cette situation ? » ou encore « un tel n'a pas su intervenir adéquatement car il était trop distant... ». La tension entre la distance versus la proximité dans la relation d'aide et la gestion des émotions bloquantes qui peuvent apparaître sont en fait des thèmes récurrents lorsqu'on s'intéresse aux impasses émotionnelles auxquelles sont confrontés les intervenants.

« Nous ne pouvons négliger que dès que des soins sont prodigués, que des actes sont posés, que des activités sont menées, la relation est là, présente, omniprésente du seul fait du contact d'un professionnel avec les patients, les résidents et leurs proches. Si la relation est là, cela veut bien dire qu'elle ne se fait pas, mais qu'elle se vit, se ressent et qu'elle ne nous laisse pas le choix de sa présence, ni de son absence, ce qui, cependant, ne nous dit rien de sa qualité. C'est qu'une relation de soins peut-être bonne ou médiocre, se révéler juste, aidante, rassurante ou, a contrario, inadéquate, troublante, envahissante. Mais elle est là sans qu'on en ait le choix ! »[11].

Si accompagner les personnes qui présentent un trouble psychique est un acte quotidien pour les professionnels de l'aide et du soin, il ne laisse pas indemne. Il y a tout d'abord la rencontre avec l'autre. Chaque rencontre est nouvelle et les interactions sont autant de possibilités d'être troublé par l'autre, par ce qu'il nous apporte, ce qu'il nous confie ou ce qu'il ne nous dit pas, ce qu'il nous adresse, ce qu'il nous renvoie de nos propres croyances et représentations, de notre rapport à la normalité... La rencontre entre deux personnes, c'est un peu à l'image d'un « choc »[12], vécu avec plus moins d'intensité selon les situations...

[10] Gisle L. Santé mentale. Dans : Van der Heyden J, Charafeddine R (éd.). Enquête de santé 2013. Rapport 1 : Santé et Bien-être. WIV-ISP, Bruxelles, 2014

[11] HESBEEN, W., Dossier : la dimension relationnelle du soin, Revue Santé mentale, n°230 |septembre 2018, p.26.

[12] Dans le champ des relations interculturelles, on songera ici volontiers aux travaux de Margalit Cohen-Emerique et sa méthode d'analyse des chocs culturels.

Accueillir l'autre, c'est donc éprouver des émotions et un paquet de ressentis. Agréables ou plus difficiles à vivre. Parfois complexes. Maitrisables ? C'est en tous cas avec ces ressentis que l'intervenant doit cheminer pour accompagner la personne dans son parcours (de soins). Les postures professionnelles peuvent alors être multiples face au « trouble qui trouble », allant du repli sur soi à l'émerveillement et la curiosité, de la peur à l'ouverture, ... L'humour semble aussi parfois salvateur pour rééquilibrer des situations émotionnelles plus difficiles.

Face au « trouble qui trouble », nous ne sommes pas toujours seuls et l'on peut s'en réjouir ! Sur cet aspect, le travail en équipe constitue pour une part des intervenants un cadre de travail coutumier. Les impasses et ressources mobilisées face à « Ce trouble qui me trouble » prennent alors une autre coloration, en mobilisant collectivement des référentiels pour donner sens à ce qui se vit et continuer à accompagner les personnes même lorsque le trouble se fait si troublant pour chacun, pour l'équipe, pour l'institution...

Cela ne fait nul doute, les émotions produites par la rencontre méritent que l'on s'y attarde. Afin de comprendre les processus à l'œuvre, et de continuer à développer ses compétences émotionnelles pour faire en sorte qu'elles constituent de véritables ressources, pour l'autre et pour soi.

Pour en savoir plus...

- BOUJUT, S., « Le travail social comme relation de service ou la gestion des émotions comme compétence professionnelle », 2005/2 Vol. 29, pages 141 à 153. Article disponible en ligne à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-deviance-et-societe-2005-2-page-141.html>
- COHEN-EMERIQUE, M., L'approche interculturelle dans le processus d'aide, Santé mentale au Québec, 1993, XVIII, 1, 71-92.
- DESSEILLES, M., MIKOLAJCZAK, M., 2016, « Vivre mieux avec ses émotions », Éd. Odile Jacob.
- ROBIN, D., 2010, « Dépasser les souffrances institutionnelles », Presses Universitaires de France.
- MERKLING, J., 2017, « Savoirs essentiels, outils à mobiliser et professionnalisation », Ed. Seli Arslan.
- Santé mentale. Le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie, Dossier : le vécu émotionnel, n°177, avril 2013.
- Santé mentale. Le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie, Dossier : la dimension relationnelle du soin, n°230, septembre 2018.
- Santé mentale. Le mensuel des équipes soignantes en psychiatrie, Dossier : l'humour dans les soins, n°206, mars 2006.

----- Quand le trouble invite les cadres de santé à déployer une éthique quotidienne des soins

Faire face à « Ce trouble qui me trouble » peut également s'envisager à d'autres niveaux lorsqu'on s'intéresse aux institutions de soins et services résidentiels. Si les intervenants de terrain ont certes une belle part à jouer dans le quotidien des personnes accompagnées, les responsables institutionnels et cadres de santé peuvent aussi changer la donne. C'est en tout cas ce à quoi le Pr. Walter Hesbeen nous invite à réfléchir :

« C'est d'une éthique du quotidien des soins dont il est question, c'est-à-dire une éthique concrète qui interroge, qui interpelle, les manières d'être et de faire de chacun dans l'ordinaire des pratiques soignantes. Une éthique qui, par la nature même de ce qu'elle interroge et interpelle, se décline et se prolonge dans les modalités d'organisation des soins, dans les prises de décision qui les concernent. Une éthique, dès lors, qui se préoccupe également de l'exercice de l'autorité et de l'orientation donnée à la pratique du management »[13].

On peut donc s'interroger sur les espaces de réflexion qui sont déployés dans les institutions pour faire face au trouble. Ces espaces de réflexion, d'attention aux soins quotidiens, peuvent alors donner lieu à des implications pratiques pour les soins : une vigilance, une attention à l'autre, une écoute, une prise en compte de l'autre malgré des gestes, des attitudes ou des paroles qui peuvent tout naturellement provoquer une certaine aversion chez l'intervenant : de la peur, de l'indignation, de la colère, de l'épuisement ou encore, de l'agacement envers celui ou celle à qui sont destinés les soins[14]. Les choses ne sont pas simples. Elles ne vont pas de soi. Le défi d'une éthique quotidienne des soins est grand et nous concerne tous.

Pour en savoir plus...

- DUPUIS, M., 2013, « Le soin, une philosophie », Paris, Éd. Seli Arslan.
- HESBEEN, W. (coord), 2015, « Soin(s), perspectives éthiques. Des pratiques de soins au prendre soin », Éd. Seli Arslan.
- HESBEEN, W., Texte de support à la conférence donnée à l'Institut Paoli-Calmettes, Centre Régional de Lutte contre le Cancer Provence-Alpes-Côte d'Azur, Marseille, le 20 décembre 2012.

[13] Texte ayant servi de support à la conférence donnée à l'Institut Paoli-Calmettes, Centre Régional de Lutte contre le Cancer Provence-Alpes-Côte d'Azur, Marseille, le 20 décembre 2012

[14] Les chercheurs s'intéressent de plus en plus à l'épuisement émotionnel des professionnels du soin, comme en témoigne la dernière publication de la Revue Santé mentale.fr sur « l'échelle d'évaluation des personnes âgées difficiles qui épuisent (EPADE) », le 22 mars 2019.

--- L'impact des représentations sociales sur la relation d'aide et de soins

Pour les personnes porteuses d'un trouble psychique, la honte et la peur du jugement accompagnent souvent l'annonce d'un diagnostic en santé mentale. La stigmatisation et les représentations négatives associées aux troubles psychiques - agressivité, imprévisibilité, dangerosité, fragilité, maladie incurable - ont des effets dévastateurs non seulement sur les personnes qui vivent le trouble psychique mais aussi sur leurs proches et les soignants qui les accompagnent[15]. Repli sur soi, isolement, rejet, incompréhension, peur, baisse de l'estime de soi... Les effets délétères de la stigmatisation sont nombreux et touchent les diverses sphères du quotidien : les relations familiales et sociales, le travail, le logement,...

Certes, si les représentations de la « folie » ont évolué depuis près d'un siècle, les stigmatisations restent fortes et imprègnent souvent le quotidien des personnes qui intègrent alors une image négative d'elles-mêmes (auto-stigmatisation) comme en témoignent les personnes en rétablissement :

« La stigmatisation représente une seconde maladie. Bien sûr, celle-ci vient de l'autre. Son regard inquiet, déstabilise. Chacun se retranche derrière ses dernières certitudes et se décourage. Pourtant, souvent, l'autre n'est autre qu'une projection de soi alors que nous avons intégré les représentations sociétales négatives de la maladie mentale. Un nouveau trouble vient s'ajouter : celui de l'auto-stigmatisation » La fleur de Patricia, carnet du rétablissement, p.7.

Soignant, proche aidant ou personne directement concernée, nous renvoyons parfois à l'autre une image négative ou trop restreinte, de ce qu'il vit et de ce qu'il conviendrait de faire. Bien souvent à notre insu, chacun mobilisant pourtant un maximum de savoir-faire et de compétences relationnelles pour soutenir l'autre.

Ne dit-on pas que l'enfer est pavé de bonnes intentions ? Parce que nous souhaitons avancer avec chacun, d'où qu'il se trouve, sur les impacts du stigmate, et parce que nous sommes convaincus qu'ensemble nous pouvons mieux accompagner les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale en stigmatisant moins, nous vous invitons de rester attentifs à la puissance des représentations sociales associées aux problèmes de santé mentale aujourd'hui, et sur l'impact que celles-ci peuvent avoir sur la santé.

[15] Stigmatisation : quel impact sur la santé ?, La santé de l'homme, numéro 419, mai-juin 2012, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, France.

Pour en savoir plus...

- GIORDANA, J-Y (sous la dir.), 2010, « La stigmatisation en psychiatrie et en santé mentale », Éd. Elsevier Masson.
- PSYCOM est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale (France). Il produit des outils et des actions de sensibilisation et formation à destination de toutes les personnes concernées par les troubles psychiques (professionnels de secteurs variés, proches et usagers, journalistes,...). Le Psycom travaille avec les associations d'usagers et de proches, afin de lutter efficacement contre la stigmatisation et la discrimination liées aux problèmes de santé mentale.
- « Sept conseils pratiques pour une communication plus nuancée à propos de la santé mentale », novembre 2018, Fondation Roi Baudouin, Belgique.
- Vandebroek, P. & De Rynck, P., 2014, « La vulnérabilité psychique comme force », Éd. Fondation Roi Baudouin, Belgique.
- Originaire de Suède, la « pédagogie critique de la norme » est un courant pédagogique qui vise à retreindre les discriminations en mettant le focus sur les normes existantes dans une société, et non sur les personnes qui s'en éloignent.
 - o Voir à ce sujet les travaux réalisés par Caroline Janvre sur le courant de la pédagogie critique de la norme, en France.

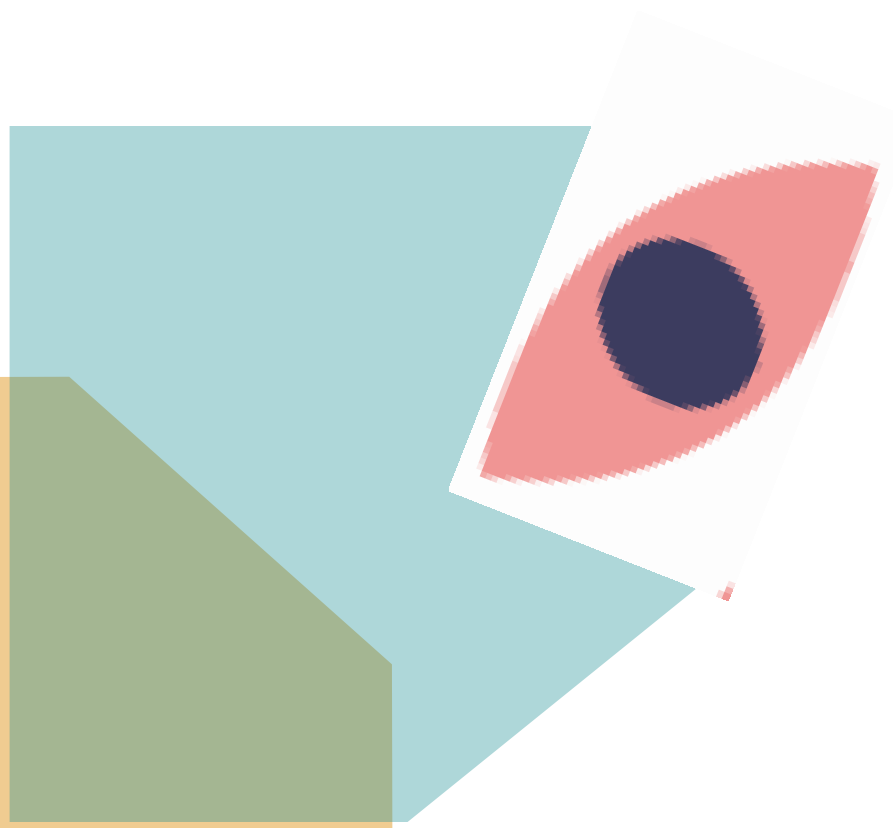


Le CRéSaM en quelques mots

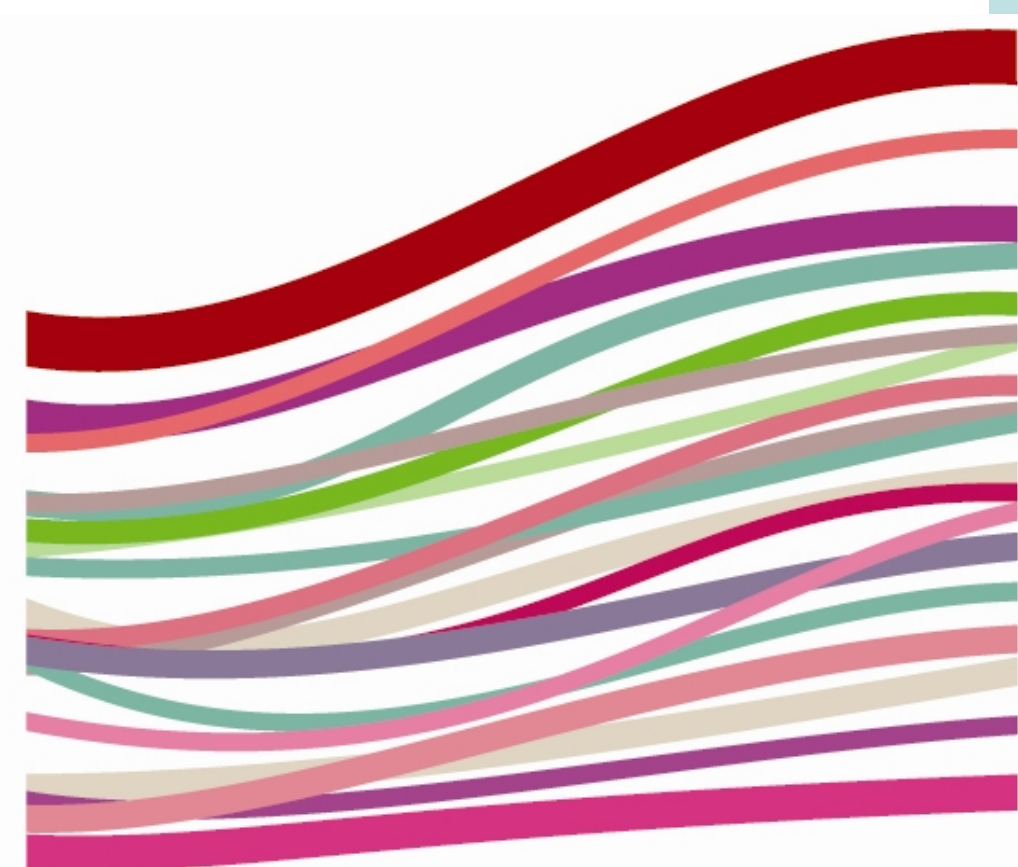
L'ASBL CRéSAM - Centre de Référence en Santé Mentale, soutient l'action des professionnels des Services de Santé Mentale (SSM) et leur intégration dans le réseau de soins en santé mentale. Le CRéSaM peut aussi conclure toute convention avec les pouvoirs publics et des partenaires privés pour soutenir l'action des professionnels de la santé mentale et le réseau. Il travaille en partenariat avec différents acteurs du secteur de la santé mentale (usagers et familles, intervenants de 1re ligne, Services de Santé Mentale et autres professionnels, services et institutions) et en concertation avec les autorités politiques et administratives compétentes.

Le CRéSaM poursuit cinq missions principales : l'appui aux acteurs de santé mentale ; l'observatoire des pratiques et initiatives en santé mentale ; la réalisation de recherches concernant des problématiques de santé mentale identifiées ; l'information sur l'offre de soins et les pratiques ; et la concertation entre les acteurs de la santé mentale à différents niveaux.

APPUI	OBSERVATOIRE	RECHERCHES	INFORMATION	CONCERTATION
Appui aux acteurs de santé mentale, principalement aux services de santé mentale, dans la réalisation de leurs objectifs.	Observatoire des pratiques et initiatives en santé mentale pour rendre compte des pratiques qui ont fait leurs preuves, repérer les nouvelles initiatives, identifier leurs atouts et leurs difficultés, etc.	Recherches concernant des problématiques de santé mentale identifiées, notamment dans le cadre des autres missions, au terme desquelles sont proposées des pistes d'actions et/ou <u>recommandations</u> .	Collecte et diffusion d'information utile aux différents acteurs de santé mentale. Mise à disposition d'un centre de documentation.	Concertation transrégionale et <u>transectorielle</u> avec les SSM et leurs partenaires du champ de la santé mentale et d'autres secteurs, pour croiser les approches, les pratiques, les compréhensions, ...



Contacts



CRéSaM asbl

CRéSaM - Centre de Référence en Santé
Mentale, asbl
Boulevard de Merckem, 7 - 5000 Namur
081/25.31.40 - fax:081/25.31.46
www.cresam.be
cresam@cresam.be

Julie Delbascourt - Responsable de projet - 081/25.31.49
j.delbascourt@cresam.be

Audrey Crucifix - Responsable de projet "Reintegration Award" - 081/25.31.49
a.crucifix@cresam.be

Christiane Bontemps - Directrice - 081/25.31.43 - 0478/27.10.08
c.bontemps@cresam.be



Plus d'informations

www.semaine-sante-mentale.be

Avec le soutien de
la



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ



Avec l'aide du Service de la Culture de la Province de Namur