



SANTE MENTALE ET DISCRIMINATIONS

31^{es} semaines d'information sur la santé mentale du 16 au 29 mars 2020

Les SISM sont un moment privilégié pour réaliser des actions de promotion de la santé mentale. Ces semaines sont l'occasion de construire des projets en partenariat et de parler de la santé mentale avec l'ensemble de la population.

Réalisée à l'échelle du territoire messin, cette nouvelle édition abordera le thème « Santé mentale et discriminations ». Cette note éclaire les notions de « discrimination » et « stigmatisation ». Des idées d'action sont également présentées pour les partenaires souhaitant contribuer aux SISM 2020.

APPEL À CONTRIBUTIONS

Pour devenir partenaire-organisateur, renseignez le formulaire en ligne :

<https://forms.gle/zJDxDRpvmS1DQV6f7>

Vous êtes intéressé.e pour contribuer aux prochaines [Semaines d'information sur la santé mentale](#) en organisant un événement, une action. Rejoignez le collectif des SISM 2020 coordonné par le [Conseil local de santé mentale](#) en répondant à l'appel à contributions.

Plan de lecture

1. Les SISM, qu'est-ce que c'est ?	2
2. SISM 2020 : santé mentale et discriminations.....	2
2.1. Éléments de contexte	2
2.2. Les notions de « stigmatisation » et « discrimination »	3
2.3. Comment agir ?	4
2.4. Idées d'outils pour lutter contre la stigmatisation et les discriminations en santé mentale ..	6
3. Ressources et documents.....	8
4. Annexe : argumentaire des SISM 2020	9

Comité local d'organisation



Contact

CLSM territoire messin
Stéphane TINNES-KRAEMER
03 87 56 27 68
stephane.tinnes@ch-jury.fr

1. LES SISM, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les **Semaines d'Information sur la santé mentale** sont un événement national qui se déroule chaque année pendant 2 semaines en mars. Il s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale.

En 2019, 18 partenaires ont contribué à l'organisation sur le territoire messin de 9 actions qui ont réuni un total de 250 participants.

Retrouvez en [annexe](#), l'argumentaire rédigé par le collectif national des SISM pour éclairer le thème de l'édition 2020 « Santé mentale et discriminations ».

5 objectifs

SENSIBILISER le public aux questions de Santé mentale.

INFORMER, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant

2. SISM 2020 : SANTE MENTALE ET DISCRIMINATIONS

2.1. ÉLÉMENTS DE CONTEXTE

Au niveau mondial, 1 personne sur 4 est touchée par des troubles psychiques à un moment de sa vie. L'OMS estime que 35 à 50 % des patients atteints de troubles mentaux sévères ne bénéficient d'aucun traitement. La stigmatisation est identifiée comme un des obstacles majeurs aux soins.

Au niveau national, la feuille de route « Santé mentale et psychiatrie » du Gouvernement (juin 2018) réaffirme la nécessité de lutter contre la stigmatisation des troubles mentaux.

Au niveau local, 20 000 Messins adultes présentent une santé mentale fragile (ORS, 2017). 4 000 habitants sont concernés par une affection psychiatrique de longue durée. 12 % de la population présente des signes de fragilité par rapport à sa santé mentale. Chaque année en mars sont organisées les SISM, une manifestation destinée à développer les connaissances en santé mentale des habitants.

Rappel du cadre légal

LOI n° 2008-496 du 27 mai 2008 portant diverses dispositions d'adaptation au droit communautaire dans le domaine de la lutte contre les discriminations.



2.2. LES NOTIONS DE « STIGMATISATION » ET « DISCRIMINATION »

2.2.1. LA STIGMATISATION

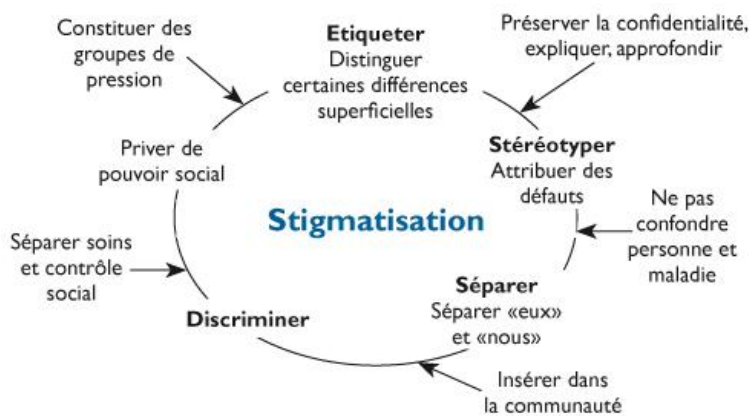
La **notion de stigmat** a été conceptualisée par le sociologue Erwing Goffman (1963) :

« La stigmatisation est un processus dynamique de dévaluation qui discrédite significativement un individu aux yeux des autres ».

Ce n'est pas un attribut en soi : le stigmat se définit dans le regard d'autrui. Il **renvoie à l'écart à la norme** : toute personne qui ne correspond pas à ce qu'on attend d'une personne considérée comme « normale » est susceptible d'être stigmatisée.

Selon Link et Phelan le mécanisme de stigmatisation est un cercle vicieux qui consiste à étiqueter, stéréotyper, séparer, discriminer et priver de pouvoir un groupe social minoritaire.

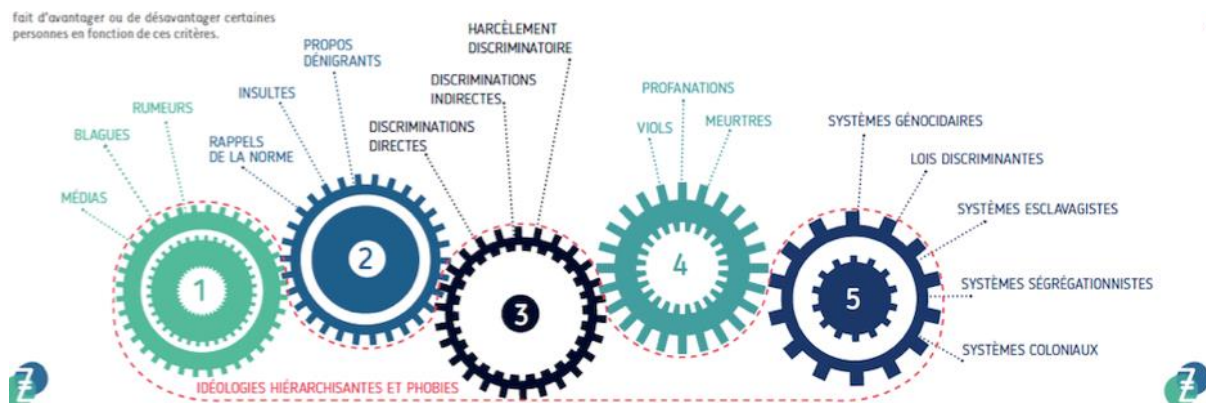
- ↳ **Étiqueter** : distinguer des différences superficielles
- ↳ **Stéréotyper** : attribuer des défauts
- ↳ **Séparer** : séparer «eux» et «nous»
- ↳ **Discriminer** et priver de pouvoir social



Source, Revue médicale suisse : <https://goo.gl/dTCnPW>

2.2.2. QU'EST-CE QU'UNE DISCRIMINATION ?

Une discrimination est un traitement inégalitaire aboutissant à une situation qui m'est défavorable.



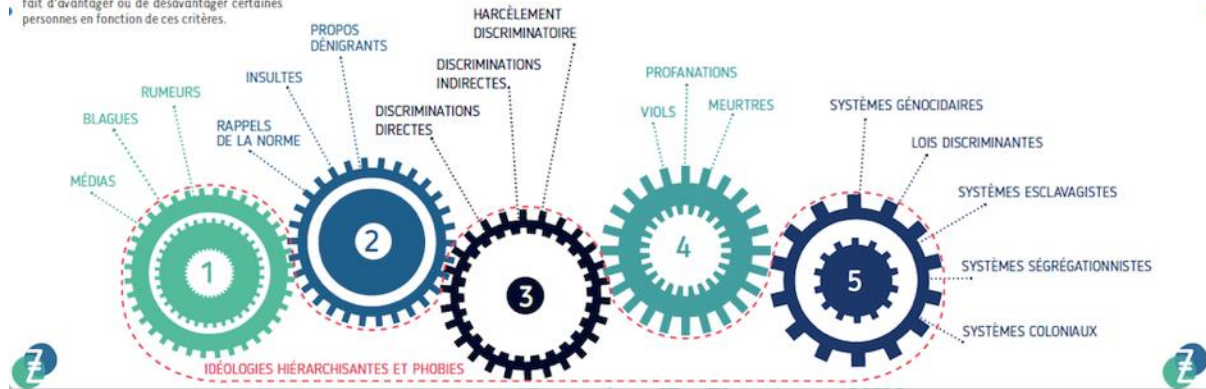
LA DISCRIMINATION C'EST QUOI ?

La discrimination sert à diviser, à opprimer, à désavantager, à réduire les libertés d'une partie de la population, pendant qu'une autre partie conserve ses avantages comme le pouvoir politique, la richesse, les "beaux quartiers", les emplois valorisés, l'éducation, etc. L'objectif de ce schéma est de décrire la manière dont est organisée la discrimination.

Cette machine est mise en mouvement par des idéologies qui nous amènent à croire que la race, le sexe, l'orientation sexuelle, l'âge, la religion, le handicap, ou la classe sociale sont des éléments fondamentaux pour comprendre le comportement d'un être humain. Ces idéologies justifient et rendent normal le fait d'avantager ou de désavantager certaines personnes en fonction de ces critères.

A chaque fois que l'on considère les autres en fonction de ces critères, même sans y penser, même pour de petites choses, on active cette machine, on y met de l'huile...

Parce que les différents mécanismes discriminatoires se nourrissent les uns les autres, la DiscrimiMachine les représente par des rouages. Ces cinq rouages représentent cinq types d'outils, qui permettent de mettre en œuvre la discrimination. Ces rouages sont mis en mouvement par des systèmes de pensées, conscients ou inconscients, qui sous-tendent les représentations et comportements discriminatoires, volontaires ou non. L'influence de ces systèmes de pensée est représentée par la chaîne entourant les rouages.

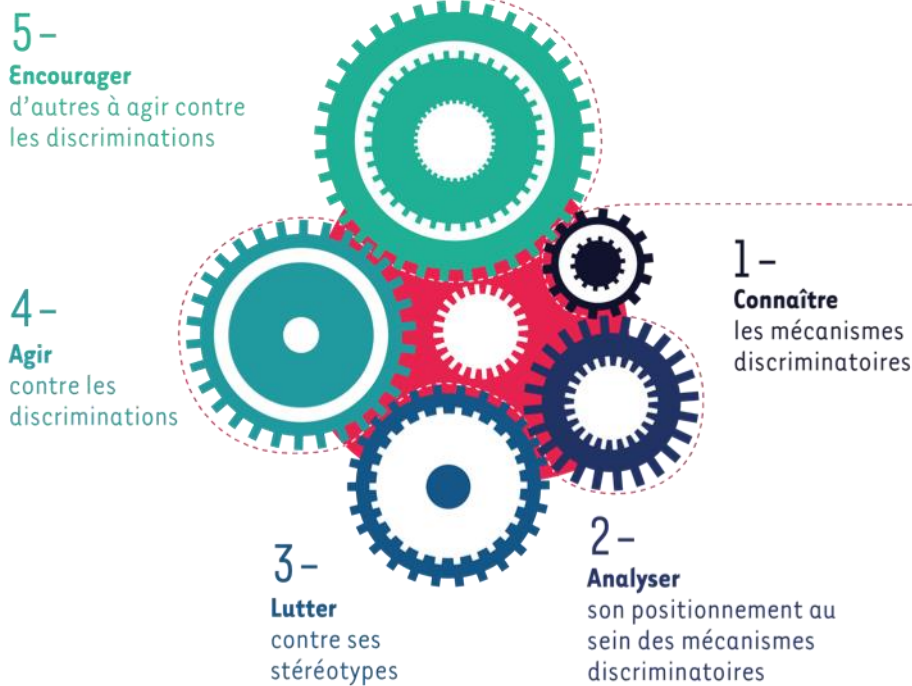


Source : <http://leszeqaux.fr>

2.3.COMMENT AGIR ?

2.3.1. PISTES D' ACTIONS

L'antiDiscriMachine



Source : <http://leszeqaux.fr>

2.3.2. PRINCIPAUX MODES D' ACTIONS ET LEUR EFFICACITE

Source : *La santé en action*. N°439 – mars 2017. INPES. Consultable sur internet : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/sommaires/439.asp>

3 grands modes d'action pour lutter contre la stigmatisation et les discriminations :

- Actions militantes.
- Actions éducatives.
- Actions d'identification.

2.3.2.1. Actions militantes

Cette stratégie est bien illustrée par les actions menées par Act up. Elle utilise la « provocation ». Elle est efficace pour mobiliser les médias et aider à une prise de conscience collective. Toutefois, la recherche en santé montre les précautions à prendre avec une telle démarche. Son impact n'est pas durable sur les attitudes et les comportements du public et peut même avoir un contre-effet. L'action militante peut renforcer les croyances stigmatisantes, voire empêcher la prise de conscience des problématiques par le rejet qu'elle suscite (sentiment de colère).

2.3.2.2. Actions éducatives

Ces actions sont typiques de celles conduites dans le cadre des SISM. Elle vise des groupes restreints avec pour objectif de « faire réfléchir » les participants, en créant des espaces de discussion et de débats. La recherche montre que cette stratégie a peu d'impact à long terme sur les changements de comportement. En revanche, elle permet de mieux comprendre les représentations du public, si elle se développe dans un cadre bienveillant et d'écoute.

2.3.2.3. Actions d'identification

Cette stratégie repose sur la rencontre entre une personne représentative d'une minorité et une autre non concernée par le stigmat. Elle vise à faire ressentir l'impact de la stigmatisation à celui qui n'est pas concerné. L'empathie et la prise de conscience de l'injustice sont mobilisées. Cette action peut entraîner un changement d'attitude à long terme, en particulier auprès des publics jeunes. Mais l'efficacité de l'action dépend de plusieurs critères :

- ✓ tous les participants doivent être sur un même pied d'égalité ;
- ✓ la situation doit permettre une plus ample connaissance entre les participants ;
- ✓ un échange de renseignements doit s'opérer qui contredisent les stéréotypes négatifs ;
- ✓ il doit y avoir des objectifs mutuels ;
- ✓ il doit y avoir une coopération active ;
- ✓ l'écart entre le stéréotype et la personne rencontrée ne doit pas être trop grand, au risque d'une re-catégorisation et d'un renforcement du stéréotype initial.

2.3.3. RECOMMANDATION DE BONNES PRATIQUES

3 axes méthodologiques pour construire des actions de sensibilisation :

- Associer les personnes concernées par les troubles psychiques à tous les niveaux de réalisation de l'action. Associer les médias au programme de lutte contre la stigmatisation.
- Favoriser des actions sur des groupes spécifiques, développées localement et inscrites dans la durée (les SISM peuvent être un point de départ pour agir sur le temps long).
- Développer une action multidimensionnelle qui fasse appel à différentes formes d'interventions et d'intervenants et se situe à différents niveaux : politique de santé, organisation des services, insertion sociale et citoyenne. C'est dans ce dernier segment que se situent les SISM.

2.4. IDEES D'OUTILS POUR LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION ET LES DISCRIMINATIONS EN SANTE MENTALE

Les outils proposés reposent sur 2 principaux modes d'action :

- **Actions éducatives** visant des groupes restreints avec pour objectif de « faire réfléchir » les participants, en créant des espaces de discussion et de débats sur des thématiques de santé mentale.
- **Actions d'identification** reposant sur la rencontre entre une personne représentative d'une forme de maladie psychique et une autre non concernée. Elles visent à faire ressentir l'impact de la stigmatisation à celui qui n'est pas concerné. L'empathie et la prise de conscience de l'injustice sont mobilisées.

2.4.1. LES HANDIPSYS

Présentation

Jeu de cartes pour découvrir le handicap psychique, à travers les différents troubles de la personnalité et les troubles psychiques.

Objectifs

Développer la connaissance des troubles psychiques en permettant aux participants :

- d'avoir des explications sur les comportements déroutants des personnes qui souffrent de troubles psychiques ;
- de connaître les situations qui peuvent accentuer ces comportements ;
- de trouver l'attitude la mieux adaptée pour faire face à ces comportements inhabituels.



Publics cibles

Enfant (à partir de 8 ans), adolescents et adultes.

2.4.3. ÉVÉNEMENTIEL DE SENSIBILISATION ET D'INFORMATION

Présentation

Les Semaines d'information sur la santé mentale sont un exemple d'événementiel dont le but est de sensibiliser et d'informer le grand public sur les questions de santé mentale.



Objectif

Développer la connaissance de la santé mentale en favorisant des espaces de rencontre entre le grand public et les professionnels, les aidants et les personnes malades psychiques.

Publics cibles

Tout public (catégorie selon les actions proposées).

2.4.4. L'ARBRE AUX IDEES REÇUES

Présentation

Outil de réflexion pour aborder les représentations attachées à la santé mentale. Sur une structure en forme d'arbre, des affichettes informatives sont suspendues avec un côté qui aborde une idée reçue répandue et au verso une réponse argumentée.



Objectif

Permettre aux participants de confronter leurs représentations sur les questions de santé mentale en fonction du thème abordé.



Publics cibles

Enfant (à partir de 8 ans), adolescents et adultes.

2.4.5. LA TÊTE DANS LES NUAGES : DISCRIMINATION ET SANTÉ MENTALE

PRESENTATION

Film d'animation destiné à expliquer, au moyen d'une métaphore imagée, le concept de santé mentale. Réalisé par les associations Psycom et Les Zégaux, le clip Cosmos mental peut être utilisé gratuitement, sans modification de fond ou de forme. Il est un accompagnement d'une fiche pédagogique : <https://goo.gl/gCtBY1>



OBJECTIF

Favoriser une parole libre, compréhensible et inclusive sur la santé mentale.

PUBLICS CIBLES

Jeunes de 15 à 25 ans.

2.4.6. MEDIAS NUMERIQUES

Présentation

Outil numérique destiné à aborder les questions de santé mentale.

Objectif

Informer sur les questions de santé mentale dans le but d'apporter un éclairage argumenté sur les sujets abordés.

Publics cibles

Tout public.

Autres ressources

Le **Centre national audiovisuel en santé mentale** (CNASM) met à disposition des professionnels et du grand public des outils audiovisuels d'information et de sensibilisation en santé mentale. www.cnasm-lorquin.fr

Le PsyLab, chaîne YouTube animée une équipe de psychiatres pour éclairer et démystifier le champ de la psychiatrie. www.youtube.com/LePsyLab

Epsykoi, webdocumentaire destiné aux adolescents pour aborder les questions de santé mentale. www.epsykoi.com

Crazy'App, une manière originale d'aborder ses représentations de la santé mentale en participant à une enquête nationale menée par deux instituts de recherche. www.crazyapp.fr

3. RESSOURCES ET DOCUMENTS

- Dépliant « Combattre les discriminations ». Défenseurs des droits (2017) : <https://goo.gl/MmvNyf>
- Étude « Clé d'action en santé mentale » sur la représentation de la santé mentale. Fondation Farlet (2018) : <https://goo.gl/8XLh4S>
- Guide interministériel et livret de lutte contre les discriminations. Gouvernement (2017) : <https://goo.gl/XTp5BY>
- Outils de lutte contre la stigmatisation. Psycom : <https://goo.gl/YwuEeS>
- Portail contrer la stigmatisation : www.contrerlastigmatisation.ca
- Promouvoir la santé mentale de la population. INPES. 2017. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/sommaires/439.asp>
- Sensibilisation à la discrimination. Université de Lorraine (2013) : <https://goo.gl/nwHwLc>
- Stigmatisation : quel impact sur la santé ? INPES (2012) : <https://goo.gl/QTmC6J>
- Vers plus d'égalité en santé. Guide de prévention et de lutte contre les discriminations dans le domaine de la santé. Migration Santé Alsace (2019) : <https://huit.re/wLmgvCwX>

4. ANNEXE : ARGUMENTAIRE DES SISM 2020

Cet argumentaire est rédigé par le collectif national des SISM dans le but d'éclairer la thématique de l'édition 2020 « Santé mentale et discriminations ».

SANTÉ MENTALE ET DISCRIMINATIONS

31^{es} semaines d'information sur la santé mentale du 16 au 29 mars 2020

D'une part, les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent. D'autre part, les personnes concernées par les troubles psychiques sont confrontées aux discriminations.

Les discriminations sont les conséquences de mécanismes psychologiques, culturels et sociaux, appelés **stigmatisation**. Tout au long de la vie, elles peuvent se manifester par des pratiques diffuses, profondément ancrées dans la société et dans le fonctionnement des institutions. On les observe dans certaines formes d'humour et de tabou, dans la ségrégation de populations, ou dans la stigmatisation de certaines personnes, certains comportements ou certaines professions.

Au niveau juridique, les discriminations désignent des **inégalités de traitement** visant une personne ou un groupe, fondées sur l'un des critères définis par la loi, tels que l'origine, le genre, l'état de santé ou le handicap¹. Ces inégalités entraînent des préjudices dans les domaines de l'éducation, du logement, de l'emploi, de la justice ou dans l'accès à un bien ou un service comme la santé. Elles peuvent être réprimées par la loi.

Ces discriminations engendrent de la souffrance psychique et impactent la santé mentale des personnes touchées, allant parfois jusqu'au besoin de soin.

Par ailleurs, les personnes concernées par des troubles psychiques sont en première ligne face aux pratiques discriminatoires², en raison de leur état de santé (mentale) avéré ou présumé. Les répercussions sont notables :

- sur l'accès aux (et le maintien dans les) soins psychiques et somatiques : manque d'information, non-remboursement des actes, retard d'accès aux soins et aux examens, voire refus de soins, etc.
- sur la vie sociale : chômage, difficultés de logement, marginalisation, harcèlement, etc.
- sur l'équilibre psychique : baisse de l'estime de soi, auto-stigmatisation, culpabilité, stress, isolement, etc.

Les discriminations influent fortement sur le poids du tabou qui règne autour de la santé mentale : la honte ainsi engendrée retarde le diagnostic et éloigne les personnes du système de soin.

Enfin, les conséquences des discriminations touchent aussi, par capillarité, l'entourage des personnes concernées ainsi que les professionnels de la santé mentale.

Ces questions pourront être abordées lors des actions organisées pendant les SISM 2020 :

- Pourquoi les discriminations existent-elles ? Quels en sont les causes, les raisons et les mécanismes ? Quel est le lien entre stigmatisation et discrimination ? Comment déconstruire les stéréotypes à la base des discriminations ?
- Comment les discriminations affectent-elles la santé mentale des individus ? Avec quelles conséquences ?
- Pourquoi les discriminations sont-elles profondément ancrées dans la société ? Comment combattre durablement les discriminations et agir sur la stigmatisation ?
- Comment renforcer les compétences des personnes pour faire face aux mécanismes discriminatoires ? Comment renforcer les compétences des élu.e.s et des institutions ?
- Comment accompagner les personnes victimes de discriminations ? Quels sont les recours et les ressources disponibles ? Quels organismes solliciter ? Quelles réponses attendre ?
- Quelles sont les conséquences des discriminations pour les personnes concernées par les troubles psychiques sur leur propre processus de rétablissement ? Comment nourrissent-elles le tabou autour de la santé

¹ Liste exhaustive des critères sur le site du Défenseur des Droits : <https://huit.re/BwYsd13N>

² Étude Indigo, CCOMS, qui quantifie la discrimination vécue du fait d'un diagnostic de schizophrénie

mentale et entravent-elles l'accès aux soins ? Quels sont leurs impacts sur leurs proches et les professionnels.le.s de la santé mentale ?

- Comment agir contre les discriminations envers les personnes concernées par les troubles psychiques ? Quelles ressources et quelles actions efficaces ? Comment et pourquoi l'information sur les droits peut-elle avoir des effets bénéfiques pour tous ?

Nous vous invitons à ouvrir le débat sur ces questions !

Mots-clés : santé mentale, discriminations, stigmatisation, stéréotypes, préjugés, étiquetage, tabou, droits, inégalités, accès aux soins, empowerment, rétablissement, compétences psychosociales

LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE

Les Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

Les Semaines d'information sur la santé mentale auront lieu du 16 au 29 mars 2020.

À partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements gérant des secteurs de santé mentale (ADESM) • Advocacy France • Association française de psychiatrie (AFP) • Association des Maires de France (AMF) • Association nationale des psychiatres Présidents ou Vice-présidents des commissions médicales d'établissement des centres hospitaliers (ANPCME-CME) • Association nationale des Maisons des adolescents (ANMDA) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS) / EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • École des parents et des Éducateurs d'Ile-de-France (EPE) • élus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération nationale des associations liées aux troubles des conduites alimentaires (FNA-TCA) • Fédération des acteurs de la solidarité • Fédération nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (FNAPSY) • Mutualité Française d'Ile-de-France • Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN) • Psycom • Santé Mentale France • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union nationale des associations familiales (UNAF) • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).

Information, inscription et programme : www.semaines-sante-mentale.fr

Contacts : Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : sism.contact@gmail.com