

L'arbre aux idées reçues pour changer le regard sur la santé mentale

L'« Arbre aux idées reçues » est un outil de lutte contre la stigmatisation liée aux maladies mentales. Il a été conçu par le Psycom à partir des résultats d'une enquête menée par le Centre collaborateur de l'OMS sur les représentations sociales de la folie en population générale. Il s'agit d'une structure en forme d'arbre stylisé sur laquelle sont suspendues des formes de fruits, de fleurs : le recto présente une idée reçue répandue, le verso apporte sa contre-vérité, argumentée. Les fruits et les fleurs qui portent l'information écrite peuvent être manipulés afin d'en découvrir les deux faces. Les animateurs engagent la discussion et, le cas échéant, le complètent par l'apport d'informations validées. Ce mode d'entrée sur la thématique permet d'ouvrir un dialogue et laisse la possibilité aux publics rencontrés d'exprimer leurs craintes, leur ignorance et de recevoir en échange une information validée.

Le CRéHPsy s'est saisi de cet outil pour l'animation de stands et lors des Semaines d'information sur la santé mentale en mars dernier.

A l'origine de cet outil : le psycom

Les études menées depuis 20 ans montrent que les stéréotypes attachés aux « malades mentaux » comprennent la notion de danger, de peur, l'exclusion de la communauté, l'imprévisibilité, et l'irresponsabilité. La stigmatisation a un fort impact sur le quotidien des personnes vivant avec des problèmes de santé mentale. Le poids du diagnostic et les discriminations qui en découlent représentent parfois une difficulté majeure à laquelle la personne doit faire face. De nombreuses études ont montré que la discrimination touchait différents domaines : emploi, logement, soin (accès, compliance, pronostic) ou relations interpersonnelles. « L'Arbre aux idées reçues » a été conçu à partir des résultats d'une enquête menée par le Centre collaborateur de l'OMS concernant les représentations sociales de la folie dans la population générale. Le Psycom a réfléchi sur un moyen de communication qui puisse interpeller directement les stéréotypes, afin de les faire évoluer. Les idées reçues utilisées dans cet outil sont celles mise en évidence par cette enquête et par les personnes directement. L'objectif final de ce mode d'entrée sur la thématique est de permettre l'ouverture d'un dialogue décomplexé laissant la possibilité aux publics rencontrés d'exprimer leurs craintes, leur ignorance et de recevoir en échange une contre vérité argumentée. L'enjeu esthétique prend ici tout son sens : la santé mentale et la déconstruction des idées reçues qui peuvent y être associées ne sont pas des sujets de débat attractif pour le tout-venant. La difficulté majeure de cet outil était de susciter la curiosité de personnes ne se sentant pas, a priori, concernées. C'est ainsi que le Psycom a choisi de s'associer à un groupe d'artistes pour que la dimension esthétique et artistique rendent l'outil attrayant.

source : www.psycom.com

les usagers du pôle 4 créent leur arbre

Un arbre aux idées reçues a été réalisé en début d'année par les usagers de l'atelier écriture d'un des deux hôpitaux de jour du pôle 4. Il a été conçu à la demande du Centre Ressource Handicap Psychique des Pays de la Loire afin de contribuer à la lutte contre la discrimination dans l'espace de son « axe déstigmatisation ».

Nous nous sommes appuyés sur la fiche-outil du PSYCOM et avons proposé à nos « écrivains » de se déterminer pour la contre-argumentation d'un ou deux items de l'Abaque de Renier (outil visuel d'aide à la prise de décision facilitant la négociation collective).

Cet arbre se révèle une excellente interface entre personnes intéressées par la question du handicap psychique – et il y en a toujours de nouvelles... – et usagers ayant voulu porter leur témoignage, leur savoir expérientiel à la connaissance du grand public. Il porte une lumière nouvelle sur la question des troubles psychiques, au sens propre comme au sens figuré et invite à l'échange.

Jusqu'à présent, il accompagne toutes les manifestations du CRéHPsy Pays de la Loire, plus particulièrement ses actions concertées, telles que ses journées d'étude.

Les participants de l'atelier écriture sont ravis de l'impact qu'a l'arbre... du support utile qu'il constitue pour les usagers, les familles, les amis qui ont à faire face nouvellement à une situation de handicap psychique. Ont pris connaissance des témoignages... vraiment heureux des effets de cette création.

Anne-Sophie DELALEU.

Un dépressif a un comportement bizarre.

Non, il a un comportement normal dans son quotidien, sauf s'il est en crise où là il peut avoir un comportement excessif.

Un trouble psychique est forcément lié au vécu pendant l'enfance....

Nous pouvons tous « trimbaler » une histoire, mais pas forcément liée à l'enfance. Par exemple, un « burn out » est lié au travail, ou un stress post-traumatique après une catastrophe ou un attentat.

Quand on a des problèmes de santé mentale, c'est pour la vie, on ne peut pas vraiment en guérir.

Non, en réalité le rétablissement est de plus en plus envisageable pour les troubles psychiatriques, de la dépression à la schizophrénie. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale malgré la persistance de symptômes ou après leur disparition.



Merci à Stéphane HAFFNER & Béatrice LEREY, infirmiers sur l'hôpital de jour pour leur accompagnement dans ce projet

les usagers de l'atelier écriture témoignent

« Nous nous sommes réunis 3 séances en vue d'une première présentation de l'Arbre lors de la SISM 2016. »

« Les préjugés sont générés par la méconnaissance ; il était important de participer à cette action d'information... nous avons voulu donner notre point de vue sur les différences qui dérangent et sur les discriminations. »

« Des avis étaient différents et il y a eu des débats sur ces idées reçues... exemple : 1) sur la responsabilité des actes 2) il y a beaucoup de charlatans au niveau des psy 3) on sait toujours quand il y a un malade dans la famille 4) un dépressif est quelqu'un qui a un comportement bizarre 5) un dépressif est quelqu'un de négligé... »

Renaud GOUFFIER, Pascal ROBIN, E.P., Aline, E.C., FT., Slicer.

Extraits du livre d'or du CRéHPsy

« tous les encouragements du GEM de Beaufort pour votre travail très utile pour faire accepter les malades psychiques comme citoyens à part entière ».

« très belle idée qui fait son effet, et peut faire tomber les idées reçues. Nous allons nous en inspirer ! Bravo ! Samsah AREAMS la Roche/Yon. »

« magnifique création qui nous invite à s'approcher et découvrir tout le travail accompli. Votre arbre est très esthétique et une médiation intéressante pour l'échange ».

« Bravo pour ce bel arbre coloré et gai qui délivre des messages positifs pour lutter face aux préjugés sclérosants ».

« très belles création ! j'espère qu'au sein du CRéHPsy Nord-Pas-de-Calais nous arriverons à développer des actions autour de la déstigmatisation auprès du grand public. Aussi merci au CRéHPsy Pays de la Loire, à Psycom et aux personnes qui ont réalisé cet arbre, de nous inspirer ! »

Anne-Sophie DELALEU, psychologue, pôle 4 et CRéHPsy.