



**Les invités
au festin®**

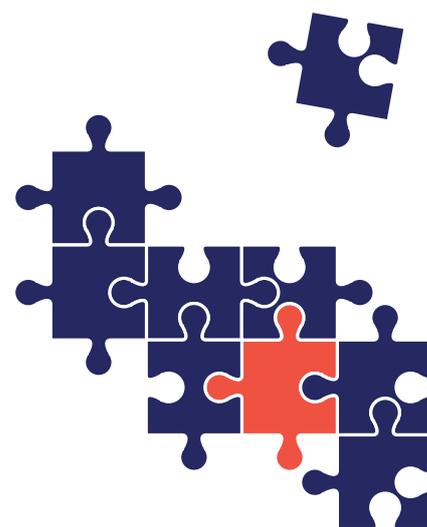
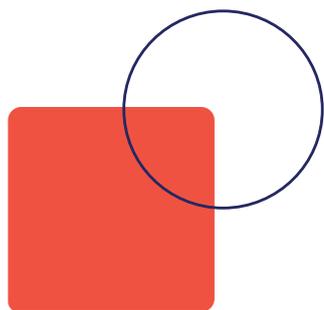
PSYCHIATRIE CITOYENNE

Fiche synthèse
LA STIGMATISATION

institutionnelles
appartient *psychologiques*
politiques **exclut** *mal* **social** *être*
discrimination
nuire attitudes action écart accentuent
stigmatisation
droits fondamentaux **marque** **groupe**
personne *sociales*
sphères **valeur** *personnes*
dévalorisantes
économiques

LA STIGMATISATION

& L'EXCLUSION SOCIALE DES PERSONNES EN SITUATION DE SOUFFRANCE PSYCHIQUE



I. LA STIGMATISATION ET SES MECANISMES

Selon l'OMS, la stigmatisation est une marque qui exclut une personne du reste et diminue sa valeur dans le groupe social auquel elle appartient. Elle peut se manifester à différents niveaux, tels que dans les sphères politiques, économiques, sociales, psychologiques et institutionnelles. La stigmatisation et la discrimination violent les droits fondamentaux des personnes et accentuent leur mal-être. La stigmatisation relève davantage d'attitudes dévalorisantes banalisées, tandis que la discrimination implique une action de nuire ou de mettre à l'écart.

En somme, les personnes stigmatisées vivent une forme de réprobation sociale au regard de la non-conformité à une loi ou à une norme sociale. La stigmatisation est fortement préjudiciable pour les personnes la subissant car elle entraîne une forte exclusion sociale, de l'isolement, des freins en matière d'insertion sociale ainsi que dans les formes les plus graves, des discriminations et des violences.

Les troubles psychiques produisent déjà de nombreuses difficultés dans la vie quotidienne des personnes, renforcées par leur stigmatisation. Il n'est pas rare d'entendre des personnes dire souffrir davantage des conséquences et des répercussions sociales que des symptômes propres aux différentes pathologies.

La stigmatisation entraîne parfois des actes discriminants, qui se traduisent par des inégalités de traitement et qui font l'objet de juridictions et de poursuites pénales, contrairement à la stigmatisation qui relève davantage d'une dévalorisation construite socialement d'un ou plusieurs groupes de personnes. Ceci dit, malgré son caractère tacite et insidieux, la stigmatisation a de réels effets sur l'accès à l'emploi, l'estime de soi, l'adhésion au soin, à la vie sociale, ou à l'accès au droit commun.

Un programme de recherche intitulé « StigmaPro », piloté par un comité scientifique a vu le jour en 2021 pour étudier la stigmatisation perpétrée par les professionnels de la santé mentale. Cette action a pour but identifier les situations stigmatisantes dans le parcours de soin et à former les professionnels aux bonnes pratiques, plus respectueuses et éthiques des personnes psychiatriquées.

Les patients interrogés ont déclaré qu'ils se sentaient stigmatisés dans les situations suivantes :

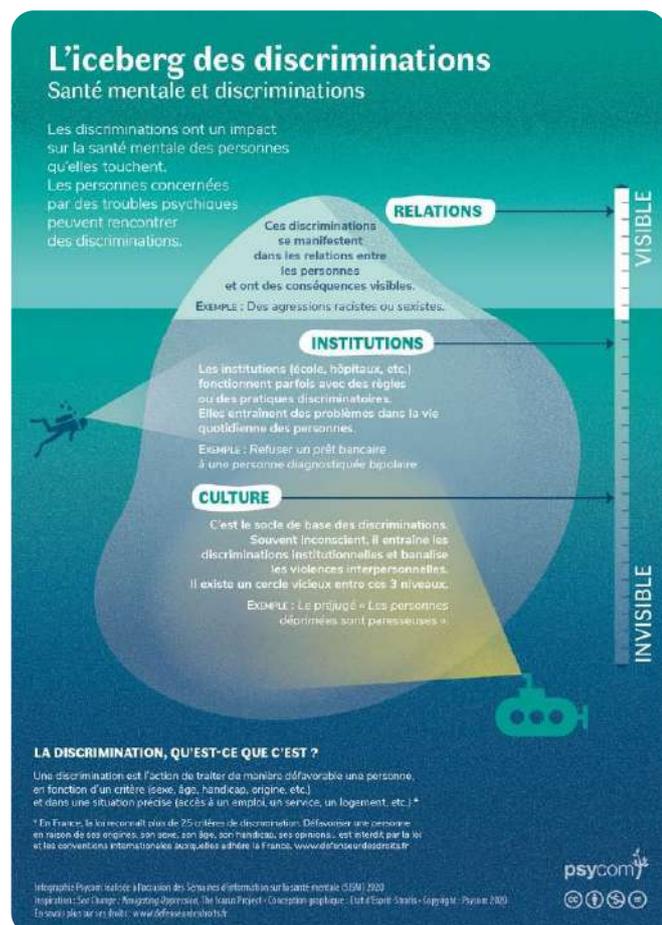
- 22% au contact des services et des professionnels de la santé mentale,
- 17% au sein des relations sociales,
- 9% par rapport à l'emploi ou à la recherche d'emploi,

Au sujet de la stigmatisation induite par les professionnels, les patients déclarent, entre autres :

- Ne pas être pris au sérieux pour des plaintes somatiques,
- Pas d'espoir de rétablissement venant des professionnels,
- La notion de danger associée aux troubles psychotiques,
- Ne pas participer aux décisions vis-à-vis des traitements,
- Un manque d'inclusion sociale global.

Ces travaux centrés sur la solution ont été initiés pour lever les freins à la stigmatisation dans le milieu du soin en psychiatrie et favoriser les pratiques orientées vers le rétablissement.

Ils révèlent le « why try effect » ou « pourquoi essayer » en français, causé par l'auto stigmatisation, et qualifié par la perte du sentiment d'efficacité personnelle.



Infographies réalisées par « Psycom », site informatique et pédagogique à propos de la santé mentale.

Selon une enquête Ipsos (entreprise française de sondages d'opinions) de 2014 :

- **74 % des Français pensent que les « malades mentaux sont dangereux pour eux-mêmes ou pour les autres »**
- **52 % déclarent qu'ils se sentiraient gênés de vivre sous le même toit qu'une personne atteinte de troubles mentaux.**

Ce postulat est d'autant plus accablant quand une personne sur quatre souffrira d'un trouble psychiatrique au cours de sa vie (chiffres publiés par l'OMS/HAS) en France et que 25% de la population a recours à la consommation d'antidépresseurs.

Cette stigmatisation des personnes concernées par des troubles psychiques touche également les sphères attenantes telles que l'entourage des patients, les professionnels ainsi que les lieux de soins et d'accompagnement.

Madame Agnès Buzyn, ministre des Solidarités et de la Santé, a rappelé sa volonté de « **porter une vision positive de la santé mentale, déterminant essentiel de la santé, et de promouvoir une psychiatrie qui ne soit plus le parent pauvre de la médecine** ».

Une préoccupation de premier plan, quand un Européen sur quatre est touché par des troubles psychiques au cours de sa vie, troubles anxieux, dépressifs, bipolaires, psychotiques, addictifs, risque suicidaire, et que l'on estime à 84 000 le nombre de décès attribuables à ces troubles en 2010. En France, 2,4 millions de personnes ont été prises en charge en établissement de santé en 2015.

-> Article Cairn : Santé mentale et discriminations.

II. L'AUTO EXCLUSION, UN COMPORTEMENT AUTOPUNITIF ?

L'auto exclusion est un phénomène qui découle de l'intégration de certaines normes sociales par les personnes concernées elles-mêmes par des problématiques de santé faisant l'objet de stigmatisation. Elles intègrent les représentations, stéréotypes ou les messages négatifs à propos de leurs troubles et se stigmatisent elles-mêmes des caractéristiques associées à celles-ci.

A titre d'exemple, la croyance collective autour du supposé danger des troubles de la schizophrénie, largement renforcée par les médias, est une croyance non seulement fautive, mais aussi stigmatisante pour les personnes concernées par cette pathologie. Nombreux patients vont eux-mêmes intérioriser cette croyance et avoir peur d'eux-mêmes et de passages à l'acte pourtant rares. Les personnes vivant avec un trouble schizophrénique ont majoritairement des comportements auto-agressifs. « L'auto stigmatisation revient à internaliser et appliquer à soi des stéréotypes négatifs concernant les troubles psychiques. Elle est retrouvée chez 41,7% des personnes avec schizophrénie et 21,7% des personnes avec troubles bipolaires. Elle est associée à une moindre adhésion aux soins, une diminution de l'estime de soi et du pouvoir d'agir, une perte d'espoir et une diminution de la qualité de vie.

-> Centre de ressource réhabilitation.

Pour conclure, l'auto stigmatisation est une souffrance supplémentaire, renforçant la faible estime de soi et les fausses croyances autour de la santé psychique. L'enjeu de la lutte contre la stigmatisation prend alors tout son sens, notamment pour encourager l'accès à la connaissance des maladies psychiques, au soin et aux pratiques orientées vers le rétablissement.

III. DESTIGMATISER AU SEIN DES ACCOMPAGNEMENTS MEDICO-SOCIAUX

« Agir contre la stigmatisation des personnes vivant avec des troubles psychiques, ne se résume pas à un vœu pieux pour une société plus inclusive, c'est un enjeu de santé publique avéré. En effet, la stigmatisation retarde l'accès à des soins adaptés, impacte l'estime de soi, réduit l'accès au logement, à l'emploi, aux loisirs et obère relations intimes, amicales et parentalité. En bref, les personnes qui rencontrent la psychiatrie risquent d'intérioriser un ensemble de préjugés négatifs et de s'enfermer dans le cercle vicieux de l'auto-stigmatisation. Il convient donc d'agir à la fois contre ce phénomène, mais aussi auprès de la société civile dans son ensemble. »

-> **Article Cairn : Prendre la parole pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques.**

La recherche et la connaissance au sujet des troubles psychiques ont beaucoup évolué depuis des décennies. Aujourd'hui, la société ne parle plus de « malades mentaux », ni « d'aliénés » et le regard change à propos des multitudes de récits, de parcours et d'histoires de vie.

Aussi, les personnes concernées prennent de plus en plus la parole et témoignent de leurs expériences pour déstigmatiser, défendre leurs droits de citoyens et citoyennes, interpellent les médias et questionnent les savoirs scientifiques. La stigmatisation perdure pourtant, profondément ancrée dans les coutumes. Les actions menées par les patients, les communautés de soin, les institutions et les familles sont alors centrales dans cette lutte, afin de comprendre les mécanismes, lever les freins et imaginer des leviers afin de banaliser le sujet de la santé psychique et de le considérer comme faisant partie intégrante de la santé globale.

« Au-delà du constat accablant des recherches et études en cours sur la stigmatisation, on sait que les préjugés vis-à-vis des troubles psychiques et de la psychiatrie ne changeront que si les pratiques de soins évoluent. Partout en Europe, des réponses innovantes aux problèmes de santé mentale se développent. Il s'agit, pour éviter l'exclusion, de travailler en partenariat et d'intervenir au plus près de la personne, dans et avec son environnement quotidien : soins intensifs à domicile, équipes mobiles, réhabilitation et insertion psycho-sociale, coopération avec les associations d'usagers et les « pairs aidants », travail en réseau avec les médecins généralistes et les municipalités. »

-> **Vaincre les discriminations en santé mentale, Cairn.**

En ce sens, lutter contre la stigmatisation arrive en second point de la déclaration d'Helsinki : énoncé des principes éthiques applicables à la recherche médicale impliquant des êtres humains, rédigé par l'Association Médicale Mondiale :

- Lutter collectivement contre la stigmatisation, la discrimination et l'inégalité, et responsabiliser et soutenir les personnes atteintes de problèmes de santé mentale et leur famille de manière à ce qu'elles puissent participer activement à ce processus ;
- Concevoir et mettre en oeuvre des systèmes de santé mentale complets intégrés et efficaces englobant la promotion, la prévention, le traitement, la réadaptation, les soins et la réinsertion sociale ;
- Répondre au besoin de disposer d'un personnel soignant compétent et efficace dans tous ces domaines ;
- Reconnaître l'expérience et l'expertise des patients et des aidants, et s'en inspirer largement dans la planification et l'élaboration des services de santé mentale ;
- Mieux faire comprendre l'importance du bien-être mental.

Afin de réduire l'auto stigmatisation et son impact sur les personnes vivant avec un trouble psychique, une équipe américaine a développé un outil nommé NECT (Narrative Enhancement and Cognitive Therapy), traduit en français par : « **Programme de Renforcement Narratif et Thérapie Cognitive de l'Auto-Stigmatisation** ».

Ce programme est dispensé sous la forme de 12 séances de 2h hebdomadaires par des professionnels formés et suivant un manuel garantissant l'uniformité des pratiques. Il est proposé aux patients des discussions et des exercices visant à renforcer leurs capacités, modifier certaines croyances dysfonctionnelles pouvant entraver la participation sociale, favoriser le développement d'une identité positive au-delà de la maladie et contribuer au processus de rétablissement et de renforcer le pouvoir d'agir, l'adhésion aux soins et prévenir la survenue de « rechutes ».

Les séances sont construites de la manière suivante :

- Présentation du programme suivi de la construction des règles collectives au sein du groupe.
- Phase de psychoéducation via l'apprentissage des notions de stigmatisation, d'auto stigmatisation, des différents troubles psychiques et de rétablissement, ainsi que le récit des expériences vécues par les pairs.
- Phase de restructuration cognitive qui permet de développer des stratégies pour identifier et modifier les pensées négatives à propos de soi.
- Phase de renforcement narratif, qui consiste à décrire des situations personnelles et à les décrire à nouveau afin de créer un nouveau récit qui tient compte des difficultés rencontrées, des points positifs dans votre vie.
- Conclusion des séances, énoncé des bénéfices pour chacun et comment mettre ces connaissances à profit dans des situations futures.

Concernant l'étude « Stigmapro », les éléments observés pour un accompagnement plus respectueux et éthique sont :

- La lisibilité des dispositifs,
- Une prise en charge précoce et adaptée,
- Des soins centrés sur les besoins : respect de l'autodétermination et du pouvoir d'agir,
- Réduction des traumatismes liées à l'urgence : soin sous contrainte, contention, directives anticipées.

Pour finir, il semble primordial de travailler à tout niveau sur les représentations et participer à des actions engagées en faveur de la santé mentale : interventions auprès des médias, SISM (semaines d'information en santé mentale), libération de la parole autour des troubles psychiques, formations et actions de sensibilisation...

IV. L'EMPOWERMENT, UN PILIER DE LA LUTTE CONTRE L'AUTO-STIGMATISATION

En plus des actions à mettre en place pour déstigmatiser, changer le regard au niveau des représentations sociales, la prise de pouvoir et la réaffirmation d'une posture citoyenne par les personnes concernées par ces troubles sont des pistes non négligeables dans l'expérience de l'affirmation de soi. Il s'agit aussi de s'attaquer aux conséquences de la stigmatisation, c'est-à-dire aux inégalités de traitement, d'accès aux services de droit commun, de privation de certaines libertés. Ces discriminations participent à la construction d'une identité de « citoyen de seconde zone » qui se banalise et entretient certaines représentations sociales négatives. Ainsi toutes les actions visant à améliorer le respect des droits des personnes, à dénoncer les abus discriminatoires, sont à promouvoir.

« Mais plus que cela, il est indispensable que les personnes concernées par cette discrimination incarnent et défendent elles-mêmes leur posture citoyenne. On parle ici de tout ce qui peut favoriser l'empowerment de l'usager-citoyen, c'est-à-dire le « niveau de choix, de décision, d'influence et de contrôle que les usagers des services de santé mentale peuvent exercer sur les événements de leur vie. [...] La clé de l'empowerment se trouve dans la transformation des rapports de force et les relations de pouvoir entre les individus, les groupes, les services et les gouvernements. » Chaque personne individuellement, et les associations d'usagers et de proches collectivement, peuvent avoir un rôle de levier essentiel dans cette modification des rapports de domination, qui peut se mettre à l'oeuvre à plusieurs niveaux : ».

-> Article Cairn, Prendre la parole pour déconstruire les idées reçues sur les troubles psychiques.

- Le développement de pratiques psychiatriques respectueuses des droits humains,
- L'intégration du point de vue des usagers à tous les niveaux,
- La délivrance des soins psychiatriques dans la cité,
- Le développement d'une offre de soins psychiatriques basée sur les concepts de rétablissement et de réhabilitation,
- La réforme des formations initiales et continues des professionnels de la santé mentale,
- Un recours systématique à la plainte en cas de maltraitance ou de discrimination.

De plus, la presse et les médias ont leur rôle à jouer dans la lutte contre la stigmatisation en communiquant sur des expériences de santé mentale plus positives et plurielles, et plus connectées aux réalités de terrain.

Les SISM (semaine d'information en santé mentale) sont aussi un espace de déstigmatisation qui réunit de nombreuses actions de personnes concernées, d'aidants et de professionnels de la santé mentale en informant, militant et valorisant les expériences de souffrance psychiques.



CONCLUSION

Pour conclure, la lutte contre la stigmatisation des personnes en situation de souffrance psychique nécessite de mobiliser des savoirs pour déconstruire les préjugés, de faire émerger la parole des personnes concernées afin d'en avoir une vision en adéquation avec les réalités vécues et de considérer chaque expérience comme singulière et unique. Au-delà des actions de terrain à mettre en place, il est important d'impliquer les personnes à chaque étape de mobilisation, en co-construisant afin qu'elles participent de façon systématique aux débats en vigueur.

Au long terme, s'inscrire dans une dynamique non stigmatisante permet de croire en la réhabilitation psychosociale, aux expériences de rétablissement et de considérer les personnes dites « malades » comme des citoyens et des individus à part entière, pas uniquement définis par le prisme de la maladie psychique.

La lutte contre la stigmatisation est également un enjeu de santé publique afin de réduire les risques et les dommages en matière de santé mentale : risque suicidaire, d'isolement, de situation aggravée par les difficultés sanitaires, sociales et familiales rencontrées.

