



TOUS FOUS ? !

**Parler autrement
de la santé mentale**

**Fonds Julie Renson
Fonds Reine Fabiola**

 **Fondation
Roi Baudouin**
Agir ensemble pour une société meilleure



TOUS FOUS ? !

**Parler autrement
de la santé mentale**

**Fonds Julie Renson
Fonds Reine Fabiola**

 **Fondation
Roi Baudouin**
Agir ensemble pour une société meilleure

Tous fous?! Parler autrement de la santé mentale

Cette publication est également disponible en néerlandais sous le titre:

Goed gek?! Anders spreken over geestelijke gezondheid

Une édition de

la Fondation Roi Baudouin

Rue Brederode 21

1000 Bruxelles

Auteur : **Patrick De Rynck**

Traduction : **Geneviève Debauche**

Cette brochure est basée sur la recherche réalisée par

l'Institut voor Mediastudies, KU Leuven,

dirigée par le **Professeur Baldwin Van Gorp**.

Voir publication de la FRB: ***(Se) Représenter autrement les personnes avec des troubles psychiques. Analyser - nuancer - déstigmatiser.***

à télécharger ou à commander gratuitement sur **www.kbs-frb.be**

Coordination pour la Fondation Roi Baudouin :

Gerrit Rauws, Directeur

Tinne Vandensande, Coordinateur de programme senior

Prabhu Rajagopal, Coordinateur de projet senior

Yves Dario, Coordinateur de projet senior

Pascale Prête, Project and knowledge manager

Conception graphique: **Signé Lazer**

Cette publication peut être commandée

ou téléchargée (gratuitement) sur le site

www.kbs-frb.be

DÉPÔT LÉGAL D/2848/2017/07

NUMÉRO DE COMMANDE 3481

MAI 2017

AVEC LE SOUTIEN DE LA **LOTÉRIE NATIONALE**

- 08 Une importance vitale
- 09 En finir avec la stigmatisation!
- 11 Pourquoi cette brochure ?
- 13 Une réalité.
Et une construction sociale.
Avec des conséquences.
- 16 À lire avant emploi
- 18 Comment communiquons-nous
à propos des personnes
avec un trouble psychique ?
- 19 Cinq frames
- 31 Sept counterframes
- 47 Dix règles pratiques
pour une communication nuancée
- 52 Faites le test

frames

frames

- 20 La peur de l'inconnu
- 22 La maîtrise de soi
- 24 Le monstre
- 26 Le maillon faible
- 28 La proie facile

counterframes

- 32 La mosaïque
- 34 Le cas particulier
- 36 La jambe cassée
- 38 L'invité imprévu
- 40 La longue marche
- 42 La faille
- 44 Le canari dans la mine

Il est totalement dingue.
J'en ai peur. Rien à faire.

Oui, mais en même temps,
ses problèmes la rendent tout
à fait géniale. C'est incroyable
tout ce qu'elle peut faire.

L'an dernier, je me prenais
pour Napoléon. Maintenant
que j'y repense, je trouve ça
marrant en fait.

Avec une telle jeunesse,
que voulez-vous ?
Pauvre enfant, je comprends
qu'il ait des difficultés.

Un trouble psychique, non,
on ne choisit pas vraiment.

Il doit simplement devenir
plus fort. Cet éternel
apitoiement sur lui-même...

En tant qu'intervenant, je dis à
mes clients : 'je suis derrière vous
et à côté de vous, mais c'est
à vous de faire le chemin'.

Elle est à la traîne. Je propose
que nous lui disions et qu'elle
en tire ses propres conclusions.

Vous avez tout pour être heureux.
Pourquoi alors est-ce que vous vous
sentez mal et dépressif ?

Les problèmes mentaux,
il faut leur faire une place
dans votre vie. Vous devez
apprendre à les gérer. Les accepter.

Non, ce n'est pas la faute du reste
du monde si vous ne pouvez
pas suivre le mouvement.
C'est votre faute.

Quand cela vous arrive,
c'est quelque chose
d'angoissant.
Ce n'est pas rien.



Travailler? Tu crois?
Avec ta sensibilité?
Mieux vaut rester à la maison.

Il y a, dans le secteur des soins
de santé mentale,
un certain nombre de 'charlatans'
qui abusent de la confiance
des gens.

Victime du stress? C'est dû à
une réaction du corps, au cours
de laquelle le système nerveux
autonome prend le contrôle.

Un problème psychique?
Tout le monde a, à un moment
ou un autre, des difficultés, non?
Allez, ce n'est pas si grave.

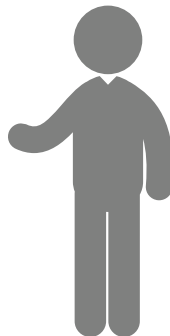
Notre société est très axée
sur l'"avoir", beaucoup plus
que sur l'"être". Cela génère
des difficultés pour beaucoup
de personnes.

Les personnes qui ont
des problèmes psychiques
n'ont pas l'habitude
qu'on leur dise: 'hé, bravo!
Comment as-tu fait?'

Des artistes, des éternels
philosophes, j'en ai un certain
nombre parmi mes clients.

Malgré sa maladie mentale,
elle écrit de superbes poèmes.

'Il faut être au top':
de plus en plus de personnes
ont des difficultés psychiques
parce qu'elles ne peuvent
plus faire face à la pression
exercée par leur environnement.





Cela nous concerne tous.

Il s'agit de la santé mentale.

Et de la manière dont nous communiquons
à ce propos.

De la manière dont nous déterminons en partie,
par notre langage, la vie des gens.

Et de la manière dont nous pouvons
aussi communiquer autrement.

Et contribuer ainsi à une meilleure
qualité de notre société.

UNE IMPORTANCE VITALE

Cette brochure contient un chiffre interpellant : neuf personnes sur dix sont, au cours de leur vie, confrontées à une problématique psychique. Chez elles-mêmes, dans leur famille, chez des amis... Ces neuf personnes sur dix deviennent vite dix, si on prend en compte les médias (sociaux), les films, les livres etc. Tout le monde est concerné par le thème de la 'santé mentale'.

Comment communiquons-nous à propos des troubles psychiques ? Quels mots, quelles expressions, quelles images et quelles représentations utilisons-nous ? Quels stéréotypes et quelles idées se cachent là derrière ? C'est à cela que s'intéresse cette brochure.

Nous nous y arrêtons parce que c'est une question d'importance vitale. Elle est importante dans la vie des gens. Et elle nous concerne tous.

**« Et si j'allais en ville ? Peut-être pas,
car ils vont avoir peur. Ils vont me regarder...
Ils vont dire : qui c'est, ce fou » ?**

EN FINIR AVEC LA STIGMATISATION !

Cette brochure est un miroir. Elle montre comment nous communiquons, en tant que société, à propos des personnes qui ont des troubles psychiques. Par 'nous', nous entendons littéralement tout un chacun. Il ne s'agit donc pas de 'nous' et d' 'eux'.

Les images et les mots que nous utilisons ont tous une influence. Par exemple sur l'opinion publique. Et l'opinion publique, c'est – de nouveau – nous tous. Ils influencent la vie des personnes avec une vulnérabilité psychique et celle de leurs proches. Leur rétablissement, leur rechute, leur bien-être, leur autostigmatisation. La société doit avoir conscience de cette influence.

D'où l'ambition de cette brochure : tendre vers une communication plus nuancée sur les troubles psychiques. Une communication qui ne stigmatise pas. Une communication qui, au contraire, fait disparaître cette stigmatisation. Et qui évite ainsi que la stigmatisation devienne autostigmatisation. Nous proposons pour cela des outils.

« Tu as entendu ça ? Il a dit que j'étais trop faible pour cette société. Il me l'a répété. Que j'étais à la traîne. Que je n'étais en fait capable de rien. Et si c'était vrai ? Je commence à le penser moi-même ».



POURQUOI CETTE BROCHURE ?

- 1** Parce que la question concerne tout le monde.
- 2** Parce que la communication influence la vie des personnes avec un trouble psychique.
- 3** Parce que la manière dont nous parlons de santé mentale détermine la qualité de notre société.
- 4** Parce que la manière dont nous communiquons dépend de nous.
- 5** Parce qu'il existe de nouvelles recherches sur la manière dont nous communiquons au sujet des troubles psychiques.

UNE RÉALITÉ. ET UNE CONSTRUCTION SOCIALE. AVEC DES CONSÉQUENCES.

UNE RÉALITÉ...

Les troubles psychiques s'accompagnent de symptômes. Les personnes concernées les ressentent dans leur chair. Les médecins et les chercheurs les décrivent et les interprètent. Des recherches sont faites sur le sujet. On tente d'en découvrir les causes et les conséquences. Aussi difficile que soit cette quête. Un trouble psychique est une réalité. Et il ne rend pas la vie facile.

TROUBLE PSYCHIQUE ?

Ce concept recouvre un grand nombre de réalités différentes. Nous ne parlons dès lors pas d'un trouble spécifique. C'est pourquoi nous utilisons cette définition large: un trouble psychique est un ensemble d'émotions, de pensées ou de comportements qui, dans un contexte social donné, limite le fonctionnement personnel et social des individus parce qu'ils s'écartent de la norme. La personne elle-même en souffre.

On le perçoit immédiatement: au fil du temps et dans diverses cultures et sociétés, des notions telles que 'déviant', 'norme'... ont un contenu différent. La norme est déterminée culturellement. Et donc, elle évolue. Autrement dit: tout le monde, sur cette planète, ne décrira pas les mêmes émotions, les mêmes pensées et les mêmes comportements comme un trouble psychique.

... ET UNE CONSTRUCTION SOCIALE ...

Un trouble psychique est une réalité. La manière dont, en tant que société, nous gérons cette réalité en est une autre. Les représentations que nous utilisons dans nos actions et réactions, consciemment et inconsciemment. Comment nous parlons des troubles psychiques, comment nous nous représentons les gens. C'est un choix. Une construction sociale à laquelle nous participons tous. Celle-ci a d'énormes conséquences : pour la genèse et la perception des troubles, le vécu, le traitement, le rétablissement, les idées sur le sujet...

Dans une société, il y a en effet de nombreuses opinions, par exemple au sujet des causes d'un trouble psychique. Au sujet des noms que nous leur donnons (et du sens de ces étiquettes). Au sujet des 'solutions'. Au sujet de la 'responsabilité'. De l'attitude à adopter... Les visions sont très variées.

UNE CONSTRUCTION SOCIALE ?

Imaginez: vous êtes employé dans un bureau de placement. Vous vivez avec l'idée que les personnes avec certains troubles psychiques sont en fait incapables de travailler. Cette idée détermine en partie comment vous vous comportez avec les personnes que vous rencontrez pour un entretien. En fait, vous pensez que vous ne pouvez rien faire pour elles.

Imaginez: vous êtes employé dans un bureau de placement. Vous vivez avec l'idée qu'un travail approprié peut aider les personnes avec un trouble psychique à donner une place dans leur vie à leur trouble. La personne est plus que ce trouble. Dans ce cas, vous êtes très motivé pour lui trouver ce travail approprié.

C'est ce que nous entendons par construction sociale: des frames non verbalisés qui codéterminent le comportement des gens. Codéterminent la vie des personnes avec un trouble psychique.

... AVEC DES CONSÉQUENCES

Les représentations et les manières de communiquer ne sont pas sans conséquences. Certaines peuvent déboucher sur une stigmatisation et des tabous. Jusqu'à la perte du sentiment de leur propre valeur chez les personnes avec un trouble psychique et leurs proches. Elles influencent leur vie sociale. Elles font qu'il est (plus) difficile de trouver une maison, un(e) partenaire ou du travail... Elles sèment le doute. Elles empêchent les gens de se rétablir.

Elles font que la stigmatisation devient autostigmatisation : *« c'est vrai ce qu'ils disent. Je ne peux pas le faire. Je suis incapable de suivre le mouvement »*.

UN EXEMPLE, TROIS REPRÉSENTATIONS

Un collègue de travail est en congé de maladie. La raison semble être de nature psychique : « sa tête n'en veut plus ».

1. Ceux qui pensent qu'un stress excessif est à l'origine du problème seront indulgents et chercheront des solutions avec lui.
2. Ceux qui pensent que la génétique est à l'origine du problème seront eux aussi indulgents. Chercher des solutions semble ici plus complexe.
3. Ceux qui pensent que ce collègue est faible imputeront la responsabilité uniquement à la personne elle-même, qui devra trouver elle-même une solution.

Nous ne portons ici aucun jugement sur les représentations. Mais, on perçoit immédiatement qu'elles ont des conséquences pour la personne avec une problématique psychique.

À LIRE

AVANT EMPLOI

Ce qu'il faut savoir à propos du framing

1 QU'EST-CE QUE LE FRAMING ?

Les troubles psychiques sont une donnée complexe. On y réfléchit et on en parle de façons très différentes. Les gens voient les choses sous des angles très différents. Dans des cadres différents, pourrait-on dire. En anglais: *frames*.

Cette brochure présente les frames utilisés en Belgique pour les troubles psychiques. Pour la première fois, des chercheurs les ont cartographiés. Ces frames sont des angles d'approche pour parler des personnes avec des troubles psychiques. Certaines facettes du phénomène y sont davantage mises en lumière que d'autres. D'autres encore sont totalement ignorées.

2 « FRAMING ? CONNAIS PAS. CELA NE ME CONCERNE PAS. »

Et si, car personne ne peut faire autrement. En raison de la complexité d'une question telle que 'les personnes avec des troubles psychiques', nous ne pouvons jamais en cerner toutes les facettes dans la manière dont nous en parlons. Nous avons besoin de frames. Personne ne peut cerner l'ensemble du tableau.

Dès que nous communiquons, nous choisissons, consciemment ou inconsciemment, un angle d'approche. Nous utilisons un frame. Une autre personne fera d'autres choix et utilisera un autre frame. C'est ainsi que l'on retrouve, dans la société dans son ensemble, un certain nombre de frames.

3 DES FRAMES ERRONÉS ?

Aucun frame n'est totalement bon ou mauvais, positif ou négatif. Ce n'est pas de cela dont il s'agit. Autrement dit: chaque angle, chaque frame a un noyau de 'vérité'. Mais ce n'est toujours aussi qu'une partie de la réalité complexe.

Les frames ne reposent pas toujours non plus sur une réflexion approfondie, bien au contraire. Souvent, ils sont basés sur une perception subjective, une intuition ou une répétition de choses entendues. En fonction des frames utilisés, les idées de 'solutions' seront également différentes...

4 UNE DOUZAINÉ DE FRAMES

Vous découvrirez ici douze frames et counterframes. Ils proviennent d'une vaste enquête. Une équipe de spécialistes en communication a analysé de manière détaillée un certain nombre d'articles parus dans les médias en 2015. Ils ont discuté des frames qu'ils y ont découverts avec d'autres spécialistes en communication et des personnes du secteur de la santé mentale.

Les chercheurs sont convaincus que chacun reconnaîtra sa manière de s'exprimer dans l'un de ces douze frames. Ou dans une combinaison de plusieurs frames. Autrement dit: tout ce que nous disons et montrons à propos des personnes avec des troubles psychiques s'inscrira dans un ou plusieurs frames ou counterframes de l'enquête.

5 COMBINAISON

Vous le percevez déjà: si nous voulons communiquer de manière nuancée, il serait bon de faire connaissance avec tous ces (counter)frames. Donc aussi avec d'autres cadres que ceux que nous utilisons personnellement. Notre discours est plus riche et plus équilibré si nous pouvons combiner plusieurs angles d'approche. Pour certaines personnes, cette première prise de contact avec les frames est dérangement et inconfortable. Parce que se détacher de son propre cadre de référence n'est souvent pas évident.

POURQUOI DOIS-JE SAVOIR TOUT CELA ? QUEL INTÉRÊT POUR MOI ?

Rappelons brièvement le but de cette brochure: nous voulons contribuer à éliminer la stigmatisation autour des troubles psychiques. En prenant conscience de la manière dont nous communiquons. Nous travaillerons ainsi à une société dans laquelle chacun peut se sentir davantage reconnu.

COMMENT COMMUNIQUONS- NOUS À PROPOS DES PERSONNES AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE ?

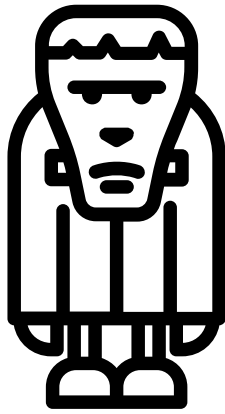
5 FRAMES

Les chercheurs ont découvert cinq frames. Il s'agit de frames problématisants. Cela veut dire qu'ils présentent la donnée 'personne avec un trouble psychique' comme un problème.

En soi, cela n'est ni mauvais ni bon.

En problématisant, on peut tenter de mettre une problématique particulière à l'ordre du jour. L'inconvénient peut être qu'en problématisant, on stigmatise.

La peur de l'inconnu



« Il se peut que cette personne ne soit absolument pas dangereuse. Mais bon, on ne sait jamais ce qui peut se passer ».

Il convient de se méfier des personnes avec un trouble psychique. En raison de leur trouble, elles sont imprévisibles et constituent un danger potentiel pour la société. Il faut les mettre à l'écart, en sécurité.

Ce frame touche à la peur des gens pour ce qu'ils ne connaissent pas. Pour ce qui n'est apparemment pas contrôlable et est imprévisible. Ceux qui considèrent ce frame comme 'la vérité' se méfient des personnes avec un trouble psychique. Les mettre à l'écart peut alors être une manière de se protéger ainsi qu'eux et la société.

Les nouvelles et les récits dans les médias au sujet de personnes 'perturbées' qui sont ou peuvent être agressives renforcent cette image. Alors que les personnes avec un trouble psychique sont plus souvent la victime que l'auteur. Et même si des personnes avec un trouble psychique peuvent, dans certaines circonstances, constituer un réel danger pour elles-mêmes et leur entourage – les professionnels doivent essayer de gérer ce type de situation difficile ; il est limitant de ramener systématiquement ces personnes à leur trouble, comme c'est le cas dans ce frame plein d'anxiété et de méfiance. Cela risque de les rendre encore plus vulnérables.

La maîtrise de soi



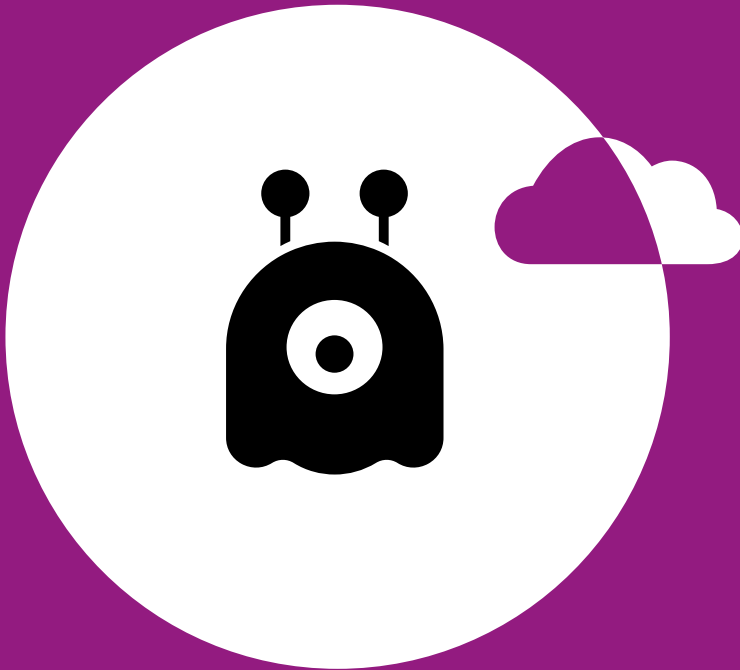
« Je ne veux absolument pas rejeter la responsabilité de mon comportement alcoolique sur les autres. J'en suis responsable à 100%. Et le vin à 12% ».

Un trouble psychique est un mal que certaines personnes s'infligent à elles-mêmes. Elles font preuve d'un manque de volonté et de discipline pour en finir avec leur problème psychique. Elles doivent apprendre à devenir plus fortes et à régler elles-mêmes leur problème.

Ce frame exprime que la personne avec un trouble psychique – notamment une assuétude, un trouble anxieux ou un trouble alimentaire – en est responsable et ne contrôle pas suffisamment ses pulsions ou ses pensées. Ou vise justement une trop grande maîtrise de soi et en devient 'malade'. Ces personnes sont, selon le frame, dérangeantes pour leur entourage. Elles doivent reprendre le contrôle sur elles-mêmes et se ressaisir. Si elles n'y parviennent pas, il faut appliquer la manière forte ou interdire. Si elles y parviennent, c'est grâce à leur volonté.

Ce frame est dans un certain sens 'réconfortant' pour l'entourage. Une solution est possible. Le frame est dès lors utilisé pour rassurer: 'ça' finira par passer. Si 'ça' ne passe pas et que le trouble n'est pas accepté, la responsabilité en incombe à la personne elle-même. On génère ainsi une autostigmatisation et la voie vers le rétablissement est bloquée.

Le monstre



« Si je pouvais sauver ne serait-ce qu'une jeune fille des griffes de l'anorexie, cela serait déjà fantastique ».

Les troubles psychiques sont une force sombre, hostile, qui terrorise les gens et accapare leur vie. Les gens se battent contre le monstre et remportent parfois une victoire. Mais, il peut toujours revenir à la charge. Ils en sont le jouet.

Ce frame envisage les personnes avec un trouble psychique comme des victimes et non pas l'origine de leur problème. La menace est extérieure à elles ; c'est une chose distincte d'elles. D'où l'utilisation de termes tels que 'démons' et 'bête'. Et aussi le langage imagé emprunté au monde de la chasse ou de la guerre: les personnes sont une 'proie', elles doivent 's'armer', 'dompter' le monstre... Éventuellement avec l'aide de l'"armée" de psychiatres et d'intervenants. Leur 'combat' dévore beaucoup d'énergie, parfois même toute leur énergie.

Ce frame dualiste suscite de la sympathie et de la compassion. Il y a une personne et, à l'extérieur, il y a un 'monstre'. Il aide à faire preuve d'empathie et à mieux comprendre le vécu d'un trouble. C'est un 'combat', une 'lutte'. Mais ce frame n'est pas porteur d'espoir, il est plutôt fataliste.

Le maillon faible



« J'ai lu que son père avait fait une tentative de suicide. L'origine et la génétique y jouent très certainement un rôle ».

Les personnes avec un trouble psychique sont des personnes qui font preuve de faiblesse. Elles ne peuvent pas suivre le mouvement, ni répondre aux attentes et aux exigences de la société moderne. Cela est dû à leurs manques et à leurs traits de caractère. Innés ou non. Comme, par exemple, leur manque de résistance au stress.

Ce frame met en lumière la faiblesse des personnes avec un trouble psychique et ne tient donc pas compte de leurs capacités. Dans leur environnement, leur faiblesse les empêche de suivre le mouvement. Il faut dès lors les sortir de cet environnement car ils ralentissent les autres.

L'idée que certaines personnes feignent parfois des problèmes psychiques pour exploiter 'le système' est très proche. Elles veulent, par exemple, échapper à une condamnation ou au reproche qu'elles ont mal éduqué leurs enfants.

Ce frame va à contre-courant de la tendance à désinstitutionnaliser les soins et invite justement à ne pas 'sortir' les personnes avec un trouble psychique de leur environnement. Selon certains, il constitue encore (trop) souvent le point de départ dans le secteur des soins de santé mentale. On veut surtout protéger les patients de nouveaux échecs et 'prendre soin' d'eux. Il peut dès lors être question de paternalisme, de sous-estimation et d'opportunités manquées. C'est une autre forme de stigmatisation.

La proie facile

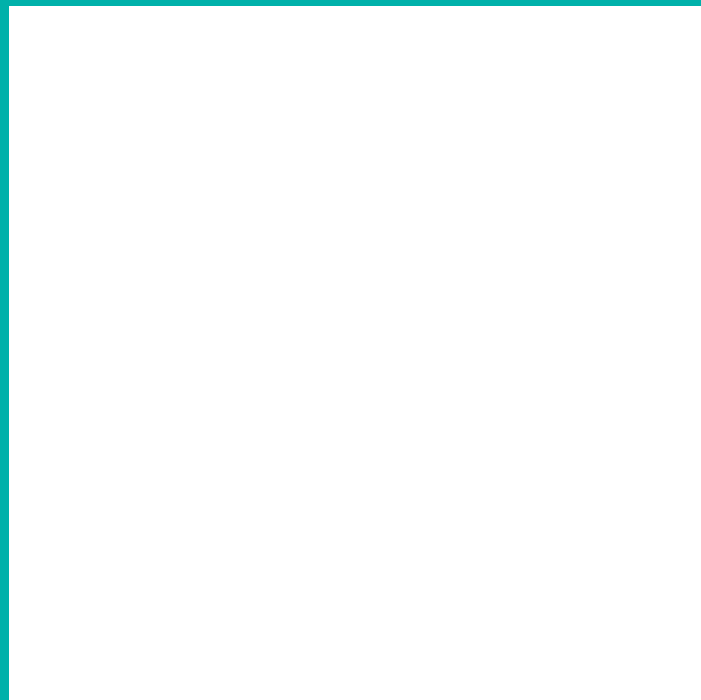


« Dans les soins de santé actuels,
le patient est surtout un consommateur
qui espère acheter un peu de santé mentale.
Grâce à son assurance ».

Les personnes avec un trouble psychique – une donnée vague – sont les victimes crédules d’individus malhonnêtes [‘thérapeutes’] et de ‘gros groupes pharmaceutiques’. Qui les utilisent ou même les arnaquent. Qui tirent d’énormes profits de leurs thérapies et leurs médicaments coûteux. Qui ne sont souvent d’aucune utilité et aggravent même la situation. Pire encore : l’industrie pharmaceutique a intérêt à problématiser autant que possible le comportement ‘normal’.

Ce frame fait des personnes avec un trouble psychique des victimes à deux titres : elles sont victimes de leur trouble et victimes des individus et des systèmes qui en tirent un bénéfice financier. Ce frame fait que les gens chercheront moins rapidement de l’aide. On ne peut quand même pas faire confiance au secteur. Et chercher de l’aide ne rapporte rien ou pas beaucoup et, en plus, coûte cher. Les personnes qui pensent ainsi créeront difficilement une relation de confiance avec un intervenant professionnel. Dans le cas des enfants et des jeunes, les traitements médicamenteux sont souvent nocifs. Cette image aussi – vraie ou non, là n’est pas la question – s’inscrit également dans ce frame.

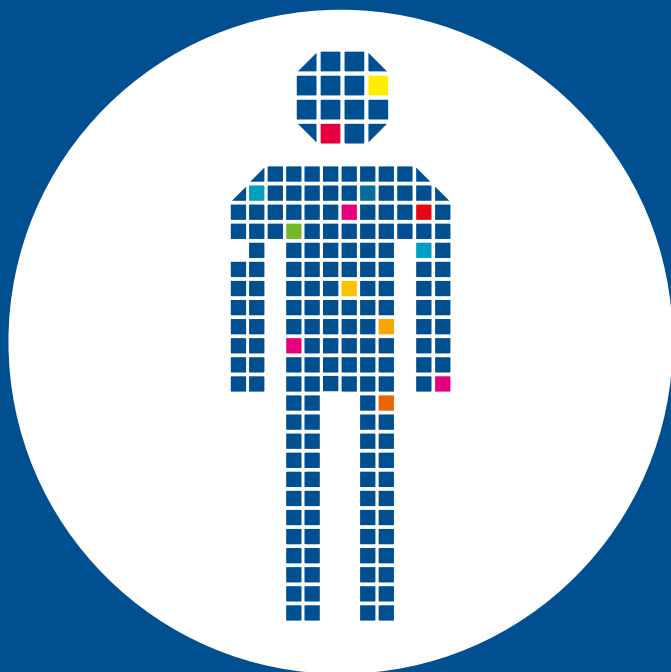
Dans le secteur des soins de santé mentale, on a conscience que des individus peu qualifiés voire des charlatans sont hélas aussi à l’œuvre. Par ailleurs, il y a une tendance croissante à ‘psychopathologiser’, même au niveau de la société. Le nombre de syndromes psychiques est en augmentation. Et cela suscite des questions chez beaucoup de personnes.



7 COUNTER-FRAMES

Les counterframes sont déproblématisants. Ils présentent moins la donnée 'personne avec un trouble psychique' comme un problème, voire pas du tout. Ils offrent une perspective de rétablissement et relativisent davantage. Ils s'opposent aux clichés et à la stigmatisation. Un inconvénient peut être qu'ils édulcorent le trouble psychique et atténuent le sentiment d'urgence. Il peut alors être moins rapidement mis à l'ordre du jour.

La mosaïque



« Il y a aussi des formes plus légères de trouble obsessionnel-compulsif. Cela peut se limiter à des formes innocentes de superstition, comme des boucles d'oreille qui portent bonheur. Ou les petits rituels auxquels se livrent certains footballeurs. Il arrive à tout le monde d'avoir des comportements compulsifs ».

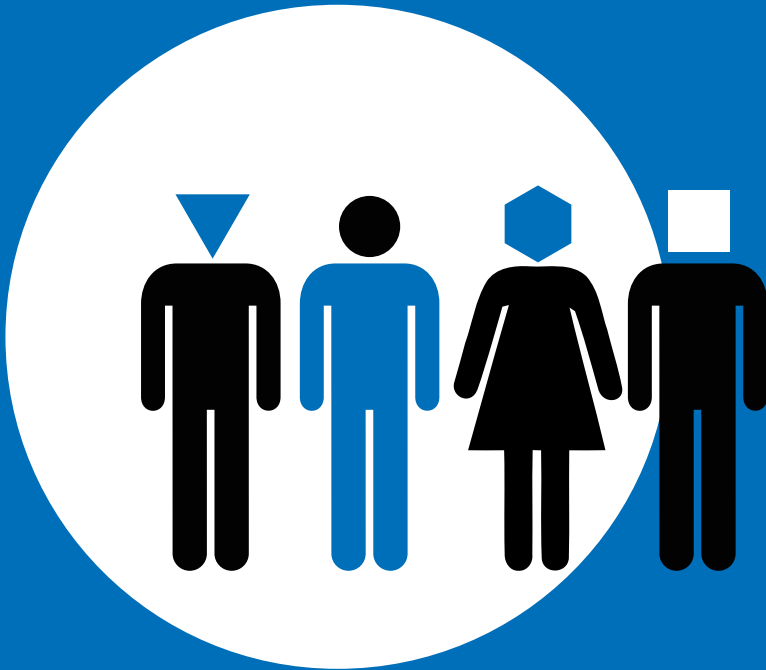
Le trouble psychique est l'extériorisation d'une sensibilité, vulnérabilité ou prédisposition. Mais, ce n'est qu'une des nombreuses facettes de la personnalité d'un individu, qui est beaucoup 'plus riche'. Ce n'est pas 'noir' ou 'blanc'. En outre, beaucoup de personnes identifient quelque chose de comparable chez elles.

Les troubles psychiques sont loin d'être d'exceptionnels, les chiffres le prouvent. Et ces troubles ne font pas de 'discrimination' selon l'âge, le sexe, la profession, le diplôme... Mais, moyennant un bon encadrement, la société peut tirer profit de la richesse de tout un chacun.

Ce counterframe 'normalise' les troubles psychiques. Il estompe la distinction entre le caractère d'un individu et ses traits de personnalité. Le trouble devient 'seulement' un trait de la personnalité, un parmi beaucoup d'autres. Il ne faut pas mettre les gens dans une case bien précise et les réduire à leur trouble est absolument à éviter.

La relativisation, la normalisation voire la bagatellisation que l'on retrouve dans ce counterframe peuvent à leur tour être problématiques, lorsqu'elles empêchent qu'une problématique soit prise au sérieux.

Le cas particulier



«Selon une étude, les danseurs, les chanteurs, les écrivains ou les musiciens avaient 17% de chances de plus de posséder les mutations génétiques liées aux problèmes de santé mentale».

Les troubles psychiques sont l'expression de capacités exceptionnelles. Ces personnes sont 'extraordinaires'. Mais, elles ne sont pas toujours reconnues comme telles. Elles méritent une attention particulière pour leurs caractéristiques psychiques. Cependant, elles ne doivent pas pour autant vouloir se singulariser.

Ce counterframe établit un lien entre une vulnérabilité psychique et des capacités mentales ou des talents particuliers que ne possède pas la majorité des individus: les surdoués, les hypersensibles,... Ces personnes, parmi lesquelles il y a aussi des enfants, sont tout sauf ordinaires et peuvent en être fières. Ce sont des 'artistes torturés', des scientifiques de génie,...

Ce counterframe romantisant comporte un danger: l'attente que toutes les personnes avec un trouble psychique aient des dons particuliers. C'est décevant pour la plupart d'entre elles qui sont simplement 'ordinaires'. Le trouble risque d'être élevé au rang de quelque chose de 'surhumain'. Cela peut inciter certains à développer une attitude de 'poseur'. Ils ne font alors que trop volontiers étalage de leur trouble particulier.

La jambe cassée



« C'est comme quand on a un rhume,
j'ai un rhume dans la tête ».

Le trouble psychique est un problème physique que l'on peut cartographier. À l'avenir, cela sera encore plus facile. Il y a des causes physiques objectivables. Et il est dès lors possible, une fois que le diagnostic est posé, d'instaurer un traitement et de 'corriger' ce qui ne va pas, le plus souvent à l'aide de médicaments. Il y a donc un espoir de guérison. À moins que le trouble soit impossible à traiter.

Ce counterframe affirme qu'il est possible de décrire et de 'résoudre' les troubles psychiques. Ce n'est pas toujours possible actuellement mais les traitements et les méthodes de prévention s'amélioreront et déboucheront sur beaucoup plus de guérisons. Cela signifie également qu'il est possible d'éviter un certain nombre de problèmes grâce à une meilleure 'hygiène mentale'. Par ailleurs, il y a aussi des cas 'incurables', qui sont 'résistants' et pour lesquels tous les traitements finissent un jour par être épuisés.

Ce counterframe part d'une vision dualiste de la maladie et de la santé : c'est l'un ou l'autre. Et les soins de santé mentale doivent donc tenter de 'guérir' les gens. Le plus rapidement possible. Le 'patient' lui-même n'a pas grand-chose à faire : d'autres personnes vont le guérir. S'il n'y a pas un jour une 'pilule' qui rendra les intervenants superflus...

Ce counterframe est cependant essentiellement déproblématisant et élimine d'éventuels sentiments de culpabilité. Il donne beaucoup d'espoir. Trop, et par conséquent, les soins de santé mentale en prennent un coup lorsqu'il s'avère que cet espoir était faux, que les résultats se font attendre et que les thérapies prennent énormément de temps.

L'invité imprévu



« Emma a appris à accepter ses attaques.
Elle déclare : 'elles font partie de moi' ».

Les troubles psychiques donnent une orientation inattendue à la vie des gens. Ils entrent dans leur vie et les gens doivent apprendre à les gérer. À vivre avec. On appelle cela le 'rétablissement'. Il faut donner de l'attention à un tel 'invité'. C'est possible si l'on fait preuve de suffisamment de flexibilité et que l'on continue à profiter de ce que l'on peut vivre avec lui. Avec ce compagnon à vie, que l'on n'a pas invité et dont la silhouette est toujours présente.

Dans ce counterframe, l'élément central est que la personne comprenne et accepte qu'il y a chez elle 'quelque chose' qu'elle n'a pas voulu. Dont elle ne sera jamais certaine qu'il disparaîtra un jour. Qu'elle doit intégrer dans son existence.

La personne qui réussit à le faire peut continuer à profiter de la vie et même rire de la maladie... Car sans malheur, il n'y a pas de bonheur. Et la personne garde le rôle principal, sans nier sa vulnérabilité psychique et avec l'aide nécessaire.

La longue marche



« Quand le diagnostic est posé, cela change inévitablement votre trajectoire de vie ».

« J'essaie surtout de travailler sur moi-même. J'ai appris à suivre mon instinct, à écouter les signaux que mon corps m'envoie et à faire ce qui me plaît ».

Les personnes avec un trouble psychique vivent une épreuve. Mais, si elles font preuve de ténacité et de résilience, elles peuvent se redéfinir et 'grandir'. Sur leur [difficile] chemin parsemé d'embûches, elles ne sont pas seules. Elles reçoivent aide, compréhension et soutien de la part des médecins, des thérapeutes, d'accompagnateurs, d'amis, de la famille, de personnes dans le même cas, etc.

Ce counterframe voit la vie comme un voyage ou une longue marche, avec des obstacles qui peuvent en faire un véritable chemin de croix et avec, parfois, de fausses pistes. Un cheminement au cours duquel on tombe et on se relève. Il faut faire appel à des guides – professionnels et autres, des gens qui apportent une aide. Mais, c'est la personne elle-même qui doit entreprendre le voyage. Au cours de ce voyage, on apprend en permanence à mieux se connaître.

En surmontant les obstacles, on grandit et on se rétablit. Les crises offrent des opportunités et font que l'on prend parfois d'autres directions et que l'on explore des chemins inattendus. Le processus qui s'appelle 'vivre' est plus important que le but final.

Ce counterframe déproblématise et déstigmatise. On peut comparer la vie de tout individu à une longue marche, une odyssée au cours de laquelle des obstacles surgiront inévitablement. Ce n'est pas un hasard si cette métaphore est largement utilisée dans la littérature depuis plusieurs millénaires.

Pour le secteur des soins de santé mentale, ce counterframe est une incitation à accompagner les personnes de manière aussi 'souple' que possible, en fonction du degré de difficulté d'une étape précise dans leur vie. Cela n'empêche pas que pour certaines personnes, le chemin (de vie) est semé d'innombrables obstacles.

La faille



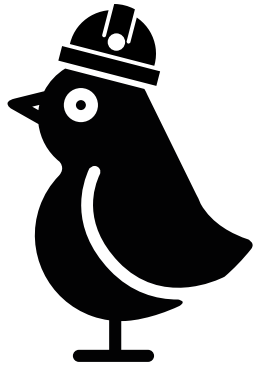
« Même des événements moins violents peuvent donner lieu à des troubles obsessionnels-compulsifs, la trahison par exemple. Lorsque quelqu'un est blessé ou abandonné par une personne en qui il avait confiance ».

Les personnes avec un trouble psychique n'en sont pas responsables. Les troubles sont une réaction déclenchée par des événements extérieurs, souvent traumatisants. Très peu de personnes peuvent y faire face. Les causes sont identifiables et explicables ou elles peuvent avoir été refoulées sans avoir été traitées... La compréhension et la reconnaissance des autres offrent un espoir de rétablissement.

Ce counterframe expose que la vie a été bouleversée pour de bon, par 'quelque chose' qui est identifiable: l'enfance en tant que période cruciale de la vie humaine, un traumatisme précis pendant l'adolescence, l'éducation, un décès, un abus,...

Tout le monde comprend cela, même si certaines personnes surmontent sans problème leurs traumatismes. Et même si l'on se rétablit, la cicatrice mentale, l'éraflure à l'âme reste. Mais, des tiers, des intervenants professionnels, par exemple, peuvent aider.

Le canari dans la mine



« Les parents mettent souvent beaucoup trop de pression sur leurs enfants. Ils doivent jouer dans le meilleur club de football et être le premier de la classe. Les enfants essaient de suivre. Mais, à un moment donné, ils s'effondrent ».

Ce counterframe explique que les troubles psychiques sont en partie causés par les tendances de la société. Ils sont, notamment en Occident, un symptôme d'une société qui en demande trop aux gens. Le stress, l'individualisme, la flexibilité, la concurrence, le consumérisme, la course à la performance font qu'ils sont perpétuellement en alerte. La solution? Remettre en cause les structures, travailler à une autre société, plus 'saine'.

Selon ce counterframe, la cause ne se situe pas chez l'individu, mais dans une société qui met trop de pression sur les individus. Cela commence déjà pendant l'enfance et l'adolescence. Cette société-là – nous tous, donc – doit changer. Un tel regard critique sur la société fait qu'il est plus facile d'aborder les problèmes psychiques.

COMMUNICATION NUANCÉE



10 RÈGLES PRATIQUES

1 REGARDER DANS LE MIROIR

Ces douze frames et counterframes nous tendent un miroir. Nous y voyons comment nous communiquons à propos des personnes avec un trouble psychique. Cette brochure est une invitation à regarder dans ce miroir. Des frames, nous en utilisons d'ailleurs en permanence, et tout le monde le fait. Il y a toujours, lorsqu'on réfléchit et qu'on communique sur une question complexe comme celle-ci, des images, des valeurs, des sentiments sous-jacents. Nous en faire prendre conscience est le principal objectif de cette brochure.

2 COMBINER, NUANCER, TENIR COMPTE DU CONTEXTE

Les frames et les counterframes sont des angles d'approche, des perspectives. Ils sont tous incomplets et 'unilatéraux', parce qu'ils n'englobent jamais l'ensemble complexe: l'éventail de troubles, les nombreuses manières dont les personnes les perçoivent,... Mais, tous contiennent un noyau de 'vérité'. Quiconque veut communiquer de manière nuancée à propos des personnes avec un trouble psychique crée des combinaisons et tient compte du contexte et de l'objectif de la communication. Ainsi, en utilisant un frame déterminé, on peut consciemment problématiser. Il suffit de penser à 'La maîtrise de soi'. Inversement, on peut déproblématiser à l'aide d'un counterframe donné. Pensons ici à 'La longue marche', par exemple.

3 MISER SUR 'LA FORCE DU CONTRE'

Si, dans notre discours à propos des troubles psychiques, nous voulons faire disparaître la stigmatisation, un certain nombre de counterframes sont des candidats idéaux. Ces counterframes, nous les utilisons, tout comme les frames, sous forme d'images, d'arguments et de mots dans lesquels, en quelque sorte, ils se cachent. Il n'est pas nécessaire de nommer explicitement les frames et les counterframes. Les images et les mots les évoquent spontanément. Les exemples dans l'encadré sur la dépression repris ci-après le montrent clairement.

PARLER DE LA DÉPRESSION. TROIS RECETTES

Les frames et les counterframes sont les ingrédients de notre communication. Pour l'illustrer, nous suivons ici trois recettes au hasard : un petit texte qui ne contient que des frames, un autre qui ne contient que des counterframes, et un autre encore qui combine les deux.

«Une dépression? Ouille, c'est comme un méchant chien noir qui entre dans la chambre et qui fait que vous n'osez plus sortir de votre lit. Vous réagissez bizarrement vis-à-vis des personnes de votre entourage. Ces personnes commencent alors à avoir peur de vous. Une telle dépression est sans issue et vous éprouvez un profond sentiment de honte parce que vous ne pouvez plus faire votre travail, pas même à la maison. Entretemps, le monde continue à tourner sans vous. Manifestement, vous n'êtes pas indispensable. Et on vous prescrit des pilules très coûteuses, qui ne vous aident pas et qui vous font surtout grossir».

Cet extrait utilise uniquement des frames, qui problématissent la dépression.

«Une dépression? C'est une réaction compréhensible à des événements traumatisants, comme le décès d'un être cher ou la pression énorme d'une société qui devient de plus en plus perfectionniste. Cela peut arriver à tout le monde. Heureusement, un tel trouble peut offrir une opportunité particulière d'apprendre à mieux se connaître et ainsi de devenir plus fort. Et heureusement, on n'est pas seul. On peut se faire accompagner par des experts et d'autres professionnels. Et puis, il y a également l'aide de l'entourage».

Cet extrait n'utilise que des counterframes, qui déproblématissent la dépression.

«Une dépression, ma foi, cela entre dans votre vie sans que vous n'ayez rien demandé. C'est un peu effrayant. Et manifestement, certaines personnes y sont plus sensibles que d'autres. Il n'y a rien à faire. Il faut apprendre à vivre avec et savoir où se trouvent vos limites. Et oui, certains vous considèrent comme une personne faible, c'est inévitable. Je perçois beaucoup de compréhension de la part des personnes qui voient encore en moi autre chose qu'un 'dépressif'. Ou qui me disent: 'je reconnais cela chez moi aussi'. Alors, je ne me sens plus seul. Mais, en secret, je continue à espérer qu'un jour, on inventera une pilule qui remettra tout en ordre dans ma tête».

Cet extrait utilise une combinaison de frames et de counterframes.

4

CHOISIR SES MOTS

Dans cette brochure, nous utilisons souvent le terme 'trouble psychique'. L'éventail est large. Ce qu'il recouvre peut être sujet à discussion. D'autres concepts sont 'maladie psychique/psychiatrique', 'affection', 'anomalie',... Ils cachent une vision duale. Les gens sont soit malades ('perturbés') soit en bonne santé, soit normaux soit anormaux. S'ils sont malades, ce sont des 'patients'. Dans le secteur de la santé mentale, ils sont cependant parfois appelés 'clients'. Prenons un mot comme 'vulnérabilité'. Il peut être déstigmatisant. Pourtant, il est aussi utilisé pour indiquer que certaines personnes sont un maillon faible, fragile,...

Tout ceci pour vous demander: êtes-vous conscient de ce que vous dites? Avez-vous conscience que tous ces mots évoquent 'quelque chose', que des représentations se cachent derrière eux. Sachez ce que vous dites et comment vous le dites.

5

LAISSER PARLER LES GENS

Les témoignages de personnes avec des troubles psychiques ou d'ex-patients peuvent apporter plus de tolérance, plus de compréhension et certainement aussi des nuances dans la communication; Ils peuvent combattre les représentations négatives: comment ces personnes le ressentent-elles elles-mêmes? Que signifie le trouble pour elles? Et qu'est-ce que c'est, pour elles, le rétablissement?

Mais, les témoignages n'ont pas toujours, par définition, un effet bénéfique pour la compréhension. Comme le montrent, par exemple, les photos de personnes qui littéralement 'se prennent la tête' dans les mains. Elles renforcent principalement quelques-uns des frames problématiques.

6

LAISSER PARLER LES JEUNES

Les enfants et les jeunes avec des troubles psychiques sont doublement vulnérables, parce qu'ils sont encore en plein développement. Lorsque nous communiquons à leur sujet, pensons aux conséquences potentielles de nos choix. Dans notre communication,

respectons leur vie privée et n'utilisons leurs témoignages que si d'autres peuvent y trouver une source d'inspiration. La résilience, la créativité et l'humour des enfants et des adolescents peuvent aider à élargir le regard, notamment chez d'autres personnes du même âge ou dans la même situation.

7 UN EXERCICE POUR LES PROFESSIONNELS

Confronter ses propres conceptions et sa communication aux douze frames et counterframes est également un exercice utile pour les professionnels du secteur de la santé mentale. Quel(s) frame(s) sous-tend(ent) ma communication, en tant qu'intervenant, avec ces personnes? Quels sont les frames présents chez mes collègues? Ou, au sein de toute une équipe, comment parlons-nous, dans notre organisation, de 'nos' résidents, clients, patients, usagers,...? Celui qui parle de 'La jambe cassée' dit autre chose que celui qui parle de 'La longue marche'.

Le framing contribue à nourrir des attentes réalistes vis-à-vis des professionnels: ce sont aussi des personnes qui font des choix...

8 UN EXERCICE POUR LES MÉDIAS

Les médias jouent un rôle-clé dans les représentations sociales. Les personnes avec des troubles psychiques sont pour eux une source 'inépuisable': l'étrange, le bizarre et l'imprévisible suscitent énormément d'intérêt. Car, en fin de compte, il faut bien 'faire l'actualité'. C'est la matière première des médias. Quand tout va bien, il n'y a pas d'information. Ce point de départ peut limiter le cadre et mener à des stéréotypes.

Les personnes avec un trouble psychique paient un lourd tribut à cette information trop univoque. Elle débouche entre autres sur une vision négative et une pensée clivée entre 'nous' et 'eux': nous, les personnes 'normales' et eux, les 'anormaux', étranges, bizarres et dangereux. Il y a dès lors de la place, beaucoup de place, pour des récits plus nuancés et porteurs d'espoir sur les personnes avec une vulnérabilité psychique.

Ce qui est dit et montré dans les médias, et la manière dont cela est fait, impacte des vies. Pensons, par exemple, à la communication sur le suicide et les règles sur le sujet. Ayons conscience du poids de nos mots et de nos images.

9 UNE AFFAIRE QUI NOUS CONCERNE TOUS

Pour terminer, répétons-le une fois encore : par l'analyse de ces douze frames et counterframes, nous voulons faire prendre davantage conscience de l'importance d'une communication nuancée. Affiner le débat. Contribuer à faire disparaître la stigmatisation. Éviter l'autostigmatisation et le sentiment de culpabilité qui paralysent...

Nous y avons tous intérêt. La société entière est partie prenante.

10 UN EXERCICE POUR LES PERSONNES AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE

Dans cette brochure, nous utilisons souvent le terme 'nous'. Ce 'nous', nous lui donnons un contenu aussi large que possible. Il s'agit littéralement de l'ensemble de la société. Tout le monde. 'Comment pouvons-nous communiquer autrement à propos de la santé mentale ?' signifie dès lors 'comment tout un chacun peut-il communiquer autrement ?'.

Ce 'nous' inclut donc aussi naturellement les personnes avec un trouble psychique. Ces personnes peuvent, en faisant connaissance avec les douze frames et counterframes, y trouver une inspiration pour leur manière de s'exprimer, à propos d'eux-mêmes et des autres. Car, la manière dont on s'exprime contribue à influencer l'opinion publique. Et donc la vie de nombreuses personnes. Et la société.

FAITES LE TEST

RECONNAISSEZ-VOUS LE (COUNTER)FRAME ?

- 1 “Les personnes qui ne sont pas résilientes à l’anorexie ne sont, selon moi, pas non plus résilientes à d’autres choses: les jeux de hasard, la drogue et l’alcool.
Je n’estime pas qu’il faille interdire toutes ces choses parce qu’un petit nombre de personnes ne peuvent pas y faire face”.
- 2 “Pendant que vous lui résistez, l’addiction est là, à gagner en force, à devenir une sorte de bodybuilder, à attendre le moment où vous rechuterez. Et quand vous rechutez, elle vous démolit”.
- 3 “Ensemble, nous rions même de nos psychoses. Par exemple: ‘sais-tu ce que je viens de faire? J’ai été parler à une statue.’ Et alors, j’ai dit à la personne qui m’accompagnait: ‘excusez-moi, pouvez-vous vous éloigner un peu? C’est une conversation privée’”. [rire]
- 4 “Le syndrome d’Asperger est présenté sous des traits sympathiques, une version bling-bling de l’autisme. Il est associé à une forme de génie”.
- 5 “Les psychiatres sont catégoriques: la transformation de nos sociétés occidentales a fait exploser le nombre de personnes borderline”.
- 6 “85% des patients qui se font traiter pour une phobie guérissent”.
- 7 “J’entends souvent dire que tout n’est qu’une question de détermination. Mais, la volonté, c’est probablement ce qu’il y a de plus dur au monde”.
- 9 “J’ai été frappé par l’observation que le ‘moi’ n’était rien de plus qu’une accumulation de symptômes. Et qu’ensuite, il s’agit seulement de déterminer si ces symptômes contribuent à notre soi-disant succès dans la vie ou s’ils empêchent le fonctionnement ‘normal’”.
- 9 “Le pas vers la demande d’aide s’impose de plus en plus mais j’ai peur qu’on se moque de moi. Car, qui a peur des ballons?”.
- 10 “Entretemps, j’ai été voir dans le DSM-V (le manuel de diagnostic des troubles psychiatriques) ce que signifiait ‘borderline’. Je m’y suis reconnu, oui. Mais, qui ne s’y reconnaîtrait pas?”.
- 11 “Tout le monde devrait suivre une thérapie. Pas parce qu’on a un problème mais pour s’arrêter un moment sur soi, sur ce que l’on fait et ce vers quoi on veut aller. Je ne veux plus avoir honte comme au début. Je veux être fier de ce que j’ai atteint”.
- 12 “La plupart des personnes qui entendent des voix ont été confrontées à une ou plusieurs expériences traumatisantes dans leur enfance”.

11. La longue marche / 12. La faille
6. La jambe cassée / 7. La maîtrise de soi / 8. La mosaïque / 9. La peur de l’inconnu / 10. La proie facile
1. Le maillon faible / 2. Le monstre / 3. L’invité inattendu / 4. Le cas particulier / 5. Le canari dans la mine

FONDATION ROI BAUDOIN

AGIR ENSEMBLE POUR UNE SOCIÉTÉ MEILLEURE



La Fondation Roi Baudouin a pour mission de contribuer à une société meilleure.

La Fondation est, en Belgique et en Europe, un acteur de changement et d'innovation au service de l'intérêt général et de la cohésion sociale. Elle cherche à maximiser son impact en renforçant les capacités des organisations et des personnes. Elle encourage une philanthropie efficace des particuliers et des entreprises.

Ses valeurs principales sont l'intégrité et la transparence, le pluralisme et l'indépendance, le respect de la diversité et la promotion de la solidarité.

Ses domaines d'action actuels sont la pauvreté et la justice sociale, la philanthropie, la santé, l'engagement sociétal, le développement des talents, la démocratie, l'intégration européenne, le patrimoine et la coopération au développement.

La Fondation a été créée en 1976, à l'occasion des 25 ans de règne du roi Baudouin.

Merci à la Loterie Nationale et à tous les donateurs pour leur précieux soutien.

kbs-frb.be

Abonnez-vous à notre e-news: [bonnescauses.be](https://www.bonnescauses.be)

Suivez-nous sur     

FONDATION ROI BAUDOIN, fondation d'utilité publique

Rue Brederode 21, 1000 Bruxelles

info@kbs-frb.be – 02-500 45 55

LES DONs à partir de 40 euros sur notre compte IBAN: BE10 0000 0000 0404 – BIC: BPOTBEB1 bénéficient d'une réduction d'impôt de 45 % du montant effectivement versé.



TOUS FOUS ? !

**Parler autrement
de la santé mentale**

Cela nous concerne tous.

Il s'agit de la santé mentale.

Et de la manière dont nous
communiquons à ce propos.

De la manière dont nous détermi-
nons en partie, par notre langage,
la vie des gens.

Et de la manière dont nous pouvons
aussi communiquer autrement.

Et contribuer ainsi à une meilleure
qualité de notre société.

kbs-frb.be

