

## Agir contre la stigmatisation en santé mentale : quelques repères

**Aude CARIA**  
Directrice

Co-pilote du groupe de travail ministériel  
« Agir contre la stigmatisation en santé mentale »

# Déclaration de liens d'intérêts

Je déclare n'avoir **aucun lien d'intérêts** avec des entreprises fabriquant ou commercialisant des produits de santé (médicaments, dispositifs médicaux, matériel médical, e-santé, marketing médical, etc.)

*Art. L4113-13 du Code de la santé publique*

# Présentation de Psycom

- Promouvoir une **vision globale de la santé mentale**
- Proposer une **information fiable**, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.
- Décrypter la **stigmatisation** liée aux problèmes de santé mentale, et développer des **outils pour agir** contre les discriminations des personnes vivant avec des troubles psychiques.

# Un site national d'information sur la santé mentale

## www.psycom.org

**PSYCOM**  
Santé Mentale Info

🏠 [COMPRENDRE](#) [S'ORIENTER](#) [AGIR](#) [NOUS CONNAÎTRE](#) [ACTUALITÉS](#) [A - A](#)

Rechercher dans le site...



## À la une cette semaine

SUICIDE

### Que faire quand on a des pensées suicidaires



Comment en parler et trouver de l'aide



Trouver une ligne d'écoute ou un tchat



Je vis avec un trouble psychique

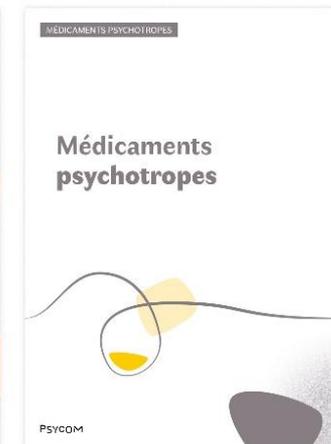
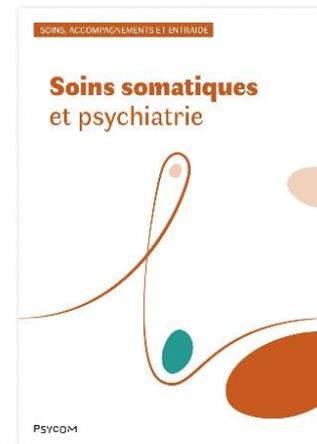
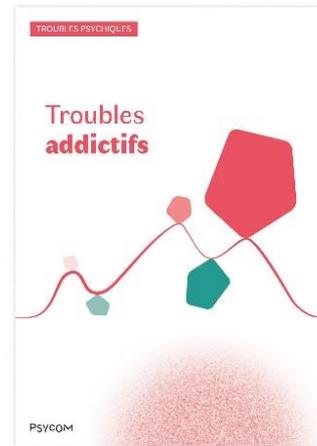
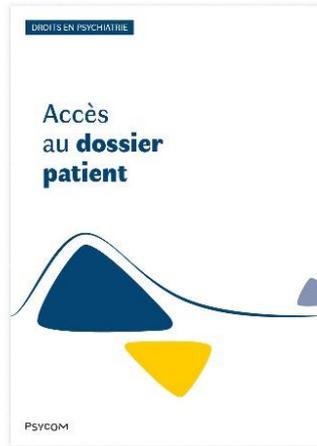


Je m'inquiète pour un proche

VOIR PLUS +

# Des brochures

(32 brochures 6 collections)



# Le GPS Anti-Stigma



- Groupe de travail sur la **stigmatisation des troubles psychiques**, co-animé par Psycom et le Ministère de la Santé (Bureau Santé mentale de la Direction générale de la santé).
- **Feuille de route santé mentale et psychiatrie**, 2018.
- Propositions concrètes pour aider à déployer des actions de lutte contre la stigmatisation, inspirées de recommandations internationales de bonnes pratiques.
- **Méthode participative**



# Le GPS Anti-Stigma

MISE À JOUR : 17/09/2021

## QU'EST-CE QUE Le GPS Anti-Stigma ?

A l'image d'un GPS, qui permet de se repérer et de définir un itinéraire, le GPS Anti-Stigma a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.



### Cet outil pédagogique permet de :



Consulter une typologie  
d'actions anti-  
stigmatisation



Auto-évaluer une action  
anti-stigmatisation au  
regard de 6 critères validés



S'approprier les  
recommandations de  
bonnes pratiques pour agir  
contre la stigmatisation.



Trouver des ressources  
pour améliorer son action.

# Quelques repères avant d'agir : ce que l'on sait (1)

- **L'information sur les troubles psychiques** a un faible impact sur les attitudes, les comportements et la perception du danger :
  - L'intégration d'une **conception médicale (neurobiologique)** améliore l'acceptation des soins, mais ne réduit pas la stigmatisation et la peur (Pescosolido, 2010)
  - Les **explications biogénétiques** des troubles psychiques réduisent la culpabilité (blâme) portée par les personnes concernées, mais augmentent la peur, les perceptions de dangerosité et le pessimisme vis-à-vis du rétablissement (Loughman & Haslam, 2018, Valery et al, 2021)
  - **Les explications centrées sur le rétablissement** sont plus susceptibles d'agir contre la stigmatisation et les discriminations (Bonsak, Morandi, Favrod et al., 2013 ; Valery et al, 2021)

# Quelques repères avant d'agir : ce que l'on sait (2)

- **Faible impact** des campagnes d'information généralisées sur les stéréotypes et les attitudes, pour un coût élevé.
- Résultats plus favorables avec des actions auprès de **petits groupes sur des publics ciblés** (école, monde du travail, mairies...)
- Les effets des actions ne durent pas longtemps.
- Nécessité de **répéter les actions** dans le temps (résistance au changement)
- L'évaluation des effets sur les représentations, les attitudes et les comportements est nécessaire, mais complexe (biais de désirabilité sociale)

# Proposition de créer un outil d'aide à la décision



## Constat

- Importance d'agir contre la stigmatisation des troubles mentaux et des personnes vivant avec ces troubles.
- De nombreuses actions de lutte contre la stigmatisation existent, notamment dans le cadre des SISM.
- Mais les recommandations issues d'évaluations internationales sont mal connues.

## Objectif

- **Faire connaître les données probantes** issues de la littérature, via la diffusion de 6 critères simples de caractérisation des actions
- **Proposer cet outil aux acteurs** pour les inciter à mieux construire leurs projets
- **Proposer ce outil aux ARS** pour mieux apprécier la pertinence des projets de lutte contre la déstigmatisation, les prioriser et les financer

## Comment

- En caractérisant une action (ou projet) en fonction de 6 critères d'efficacité issus de la littérature internationale

# Des repères aux critères : 6 critères d'évaluation qualitative d'actions de lutte contre la stigmatisation basés sur la littérature internationale

**Critère 1** : Participation de personnes directement concernées par des troubles psychiques

**Critère 2** : Promotion des droits des personnes concernées par des troubles psychiques

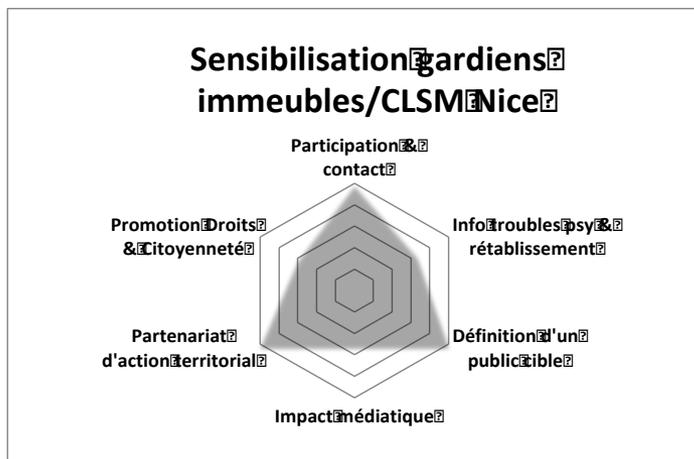
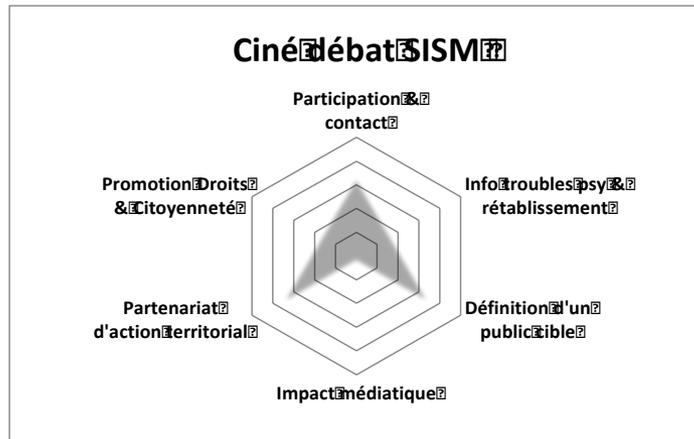
**Critère 3** : Information sur les troubles psychiques ET les possibilités de rétablissement

**Critère 4** : Partenariat de proximité territoriale

**Critère 5** : Public ciblé

**Critère 6** : Impact médiatique de l'action (TV, radio, presse écrite et web, réseaux sociaux)

# Se repérer vis-à-vis de 6 critères issus de la littérature internationale



# Le GPS Anti-Stigma

MISE À JOUR : 17/09/2021

## QU'EST-CE QUE Le GPS Anti-Stigma ?

A l'image d'un GPS, qui permet de se repérer et de définir un itinéraire, le GPS Anti-Stigma a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.



### Cet outil pédagogique permet de :



Consulter une typologie  
d'actions anti-  
stigmatisation



Auto-évaluer une action  
anti-stigmatisation au  
regard de 6 critères validés



S'approprier les  
recommandations de  
bonnes pratiques pour agir  
contre la stigmatisation.



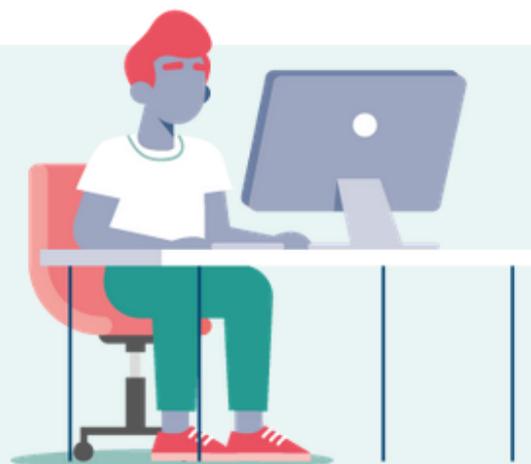
Trouver des ressources  
pour améliorer son action.

# Mode d'emploi

## Comment utiliser le GPS Anti-Stigma ?

Consultez la page "Types d'actions" pour découvrir différentes catégories d'actions de lutte contre la stigmatisation et trouver de l'inspiration.

[TYPES D'ACTIONS ANTI-STIGMATISATION](#)



Remplissez le formulaire d'auto-évaluation pour analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés. Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commenter librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

[FORMULAIRE D'AUTO-ÉVALUATION](#)

# Types d'actions anti-stigmatisation



ANIMATION DE STAND



ÉVÉNEMENT PUBLIC



FORMATION



CRÉATION DE SUPPORTS VISUELS



ÉVÉNEMENT MÉDIATIQUE



CAMPAGNE DE COMMUNICATION

# Événement public

MISE À JOUR : 23/11/2020

Les événements publics sont des actions ponctuelles proposées dans l'espace public ou ouvertes au public, qui s'organisent dans le cadre de programmes dédiés. Ils peuvent être entièrement construits sur le thème de la santé mentale. Ils seront le plus souvent gratuits afin de favoriser une mixité de publics. De multiples supports peuvent y être déployés, tous ayant pour objectif la rencontre avec un public. Les objectifs poursuivis sont variés : informer, mobiliser les personnes qui y participent, dénoncer ou promouvoir des messages. Une attention particulière sera portée sur la construction du programme pour assurer une cohérence et une variété de rencontres.

Ces actions gagneront en impact si elles se rapprochent des critères du GPS Anti-Stigma, notamment dans leur construction, en les pensant et les construisant en concertation avec des partenaires de proximité.

[LE GPS ANTI-STIGMA →](#)

## Exemples d'événements publics autour de la santé mentale . . .

- » [Les Semaines d'information sur la santé mentale \(SISM\)](#)
  - » Conférences ouvertes
  - » Ciné-débat
- » [Le festival du film "Au contraire"](#) qui vise à dissiper les mythes autour de la santé mentale au Canada
- » [Le dossier pédagogique du film « La Forêt de mon Père »](#), réalisé par Vero Cratzborn et qui traite de la place des enfants et adolescents vivant avec un parent en souffrance psychique
- » Des techniques pour mobiliser dans l'espace public et travailler en réseau, des outils de l'Éducation populaire :
  - » [Le réseau d'éducation populaire](#)
  - » [La SCOP le Pavé](#)

# Recommandations et ressources

Le GPS Anti-Stigma est basé sur 6 critères inspirés de recommandations internationales de bonnes pratiques dans la lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Vous trouverez ici : l'explication des enjeux de ces 6 critères, des conseils méthodologiques pour organiser vos actions anti-stigma et des ressources pour approfondir vos connaissances.

---

## Explication des critères du GPS Anti-Stigma

Les 6 critères proposés dans ce **GPS Anti-Stigma** sont inspirés de recommandations internationales issues d'études mesurant l'impact d'actions anti-stigma et de publications scientifiques sur ce sujet. Toutefois, **il est bon de prendre un peu de recul** dans la manière de les utiliser.

Au moment d'organiser une action, le fait de tenir compte de ces recommandations augmente les chances que celle-ci produise un **effet sur la stigmatisation**. Ce n'est pas, pour autant, une garantie de résultat. A l'inverse, **une action qui ne prendrait en compte aucun de ces critères aurait beaucoup plus de risque de rater son but** ; quelles que soient les bonnes intentions à l'origine de cette initiative.

[EN SAVOIR PLUS SUR LA STIGMATISATION ET LES DISCRIMINATIONS →](#)

## Les enjeux pour chacun des 6 critères • • •

▶ CRITÈRE 1 : PARTICIPATION DE PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

▶ CRITÈRE 2 : PROMOTION DES DROITS DES PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

▶ CRITÈRE 3 : INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET LES POSSIBILITÉS DE RÉTABLISSEMENT

▶ CRITÈRE 4 : PARTENARIAT LOCAL

▶ CRITÈRE 5 : PUBLIC CIBLÉ

▶ CRITÈRE 6 : MÉDIATISATION DE L'ACTION

## ▲ CRITÈRE 1 : PARTICIPATION DE PERSONNES DIRECTEMENT CONCERNÉES PAR UN TROUBLE PSYCHIQUE

- » Lors de la conception d'une action, il convient de partir du point de vue de personnes potentiellement victimes de stigmatisation. Sinon, le risque est grand de véhiculer, sans s'en rendre compte, les stéréotypes de la société. Leur point de vue servira de **boussole** tout au long de la construction de l'action.
- » Les personnes directement concernées par un trouble psychique sont à même de choisir les meilleures cibles pour une action, celles dont elles vivent le plus mal la stigmatisation et les discriminations. Il peut s'agir, par exemple, des entreprises ou des journalistes.
- » La parole des personnes stigmatisées est la plus légitime pour faire passer certains messages anti-stigma comme :
  - » l'espoir de pouvoir aller mieux, la réappropriation du pouvoir d'agir sur sa vie, l'importance de l'entraide mutuelle
  - » la singularité des parcours de vie, l'importance des liens sociaux, le fait que la personne ne se réduit pas à son diagnostic ou à sa maladie.

Toutes ces nuances individuelles viennent contredire, en elles-mêmes, la généralité des stéréotypes.

Il s'agit de mettre un visage sur une expérience psychiatrique, pour rompre avec la déshumanisation de l'étiquette qui enferme la personne et effraie autrui.

---

### Liens pour s'inspirer :

- » [Etats généraux des personnes vivant ou ayant vécu avec un trouble psychique, une démarche participative pour agir avec les personnes concernées dans le Rhône](#)
- » [Les témoignages de Psycom](#)
- » [Un site pour rendre visible les invisibles "Sans A", des histoires de personnes qui invitent à dépasser ses préjugés](#)

### ▲ CRITÈRE 3 : INFORMATION SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES ET LES POSSIBILITÉS DE RÉTABLISSEMENT

- » Mieux connaître les possibilités de se rétablir d'un trouble psychique aide à ne pas réduire celui-ci à une étiquette diagnostique figée, à un état de santé mentale qui n'évoluerait pas.
- » Il s'agit de contrer les effets négatifs d'un pronostic fataliste : celui qui enferme la personne diagnostiquée dans des perspectives d'évolution réduites.
- » Parler de rétablissement diminue le risque, pour les personnes concernées, d'entrer dans le cercle vicieux de l'auto-stigmatisation.
- » Aborder le rétablissement lorsque l'on informe sur les troubles psychiques, c'est proposer une vision qui s'écarte des perceptions ancrées dans nos imaginaires collectifs : celles qui associent maladie psychiatrique avec chronicité invalidante, hospitalisation sous contrainte, traitements médicamenteux à vie.
- » Parler de rétablissement c'est aussi faire connaître des moyens concrets pour aller mieux, pour chercher de l'aide lorsque c'est nécessaire, aider son proche, ou développer des ressources pour anticiper des moments de crises par exemple.

---

#### Liens pour s'inspirer :

- » Le COFOR, centre de formation au rétablissement
- » Un podcast diffusé par une Agence régionale de santé, abordant la santé mentale et le rétablissement
- » Des conférences grand public sur internet

# Auto-évaluer son action anti-stigmatisation



Ce formulaire d'auto-évaluation vous permet d'analyser votre action en toute autonomie, au crible de 6 critères de bonnes pratiques validés.

Découvrez ensuite le graphique qui résume en un coup d'œil les notes de votre action. Vous pouvez alors commentez librement vos résultats, puis les imprimer pour les conserver et les partager.

## Questions générales

Nom du ou des organisateurs \*

PSYCOM

Date de début de l'action \*

14/10/2021

Type d'action \*

Événement public



Titre de l'action \*

Osons parler de notre santé mentale

Date de fin de l'action

14/10/2021

Lieu de l'action \*

Poitiers

Ville, code postal, pays, ou "en ligne"

# Auto-évaluer son action anti-stigmatisation



## Critère #1

### Participation des personnes directement concernées par des troubles psychiques

Des personnes directement concernées par des troubles psychiques participent à la construction et à la réalisation de l'action. L'action permet de rencontrer et d'échanger avec des personnes directement concernées.

- Aucune personne directement concernée ne participe à la construction et à la réalisation de l'action
- Une ou des personnes directement concernées sont consultées pour la construction et la réalisation de l'action
- Une ou des personnes directement concernées participent à la construction et la réalisation de l'action. L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action
- L'action est co-construite et réalisée avec / par une ou des personnes directement concernées (les personnes ont un pouvoir de décision sur l'action). L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action (ex : Portes ouvertes Groupe d'entraide mutuelle)

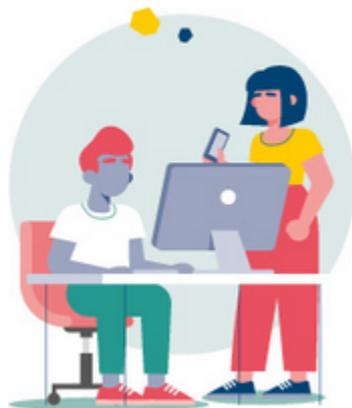


## Critère #2

### Promotion des droits des personnes directement concernées par des troubles psychiques

L'action permet d'informer sur les droits généraux ou spécifiques des personnes directement concernées, de s'approprier ou de défendre ses droits et sa citoyenneté.

- Aucune information sur les droits ou la citoyenneté n'est transmise par l'action
- L'action contribue indirectement à la promotion des droits et de la citoyenneté des personnes concernées (ex : une sensibilisation des bailleurs sociaux aux troubles psychiques, peut contribuer indirectement à renforcer le droit au logement)
- L'action contribue directement à la promotion des droits et de la citoyenneté des personnes concernées (ex : une formation des DRH sur les droits des personnes vivant avec des troubles psychiques peut contribuer à renforcer le maintien dans l'emploi)
- L'action est centrée sur la défense des droits et de la citoyenneté des personnes concernées. Elles se sont approprié leurs droits et les défendent (ex : une manifestation publique pour la défense et le respect des droits des personnes vivant avec des troubles psychiques)



## Critère #3

### Information sur les troubles psychiques ET les possibilités de rétablissement

L'action apporte une information sur les troubles psychiques ET sur l'importance d'une prise en compte globale des besoins de la personne afin de favoriser son **rétablissement** (soins, accompagnement social, entraide, accès au travail, à l'emploi, l'éducation, la formation, au logement, aux loisirs, respect des droits, etc.)

- L'action n'apporte aucune information sur les troubles psychiques ni sur les possibilités de rétablissement
- L'action apporte des informations sur les troubles psychiques, mais pas sur les possibilités de rétablissement
- L'action apporte des informations sur les troubles psychiques ET évoque les possibilités de rétablissement, de manière globale
- L'action apporte des informations sur les troubles psychiques ET de manière détaillée sur les possibilités de rétablissement



## Critère #4

### Partenariat local

L'action est organisée par plusieurs partenaires agissant au niveau local (ex : Conseil local de santé mentale (CLSM), Collectif SISM, Atelier santé ville, associations de patients, services de soins, services sociaux, médiathèques, cinémas, lycées, etc.)

- L'action n'est pas organisée via un partenariat de proximité territoriale (ex : l'action est organisée par un seul acteur local ou par un acteur national, sans lien local)
- L'action est organisée par quelques acteurs locaux, relevant tous du champ psychiatrique (ex : un ciné-débat organisé dans un hôpital psychiatrique, à destination du personnel, des patients et de leur famille)
- L'action est organisée par plusieurs partenaires locaux, de domaines et compétences variés, réunis ponctuellement à l'occasion de cette action (ex : un stand d'information organisé par une association locale, un service psychiatrique et une mairie, une seule fois, à l'occasion d'une journée de prévention du suicide)
- L'action est co-construite et menée par des partenaires organisés collectivement sur un territoire (ex : Collectif SISM, CLSM, etc)



## Critère #5

### Public ciblé

L'action s'adresse à un public explicitement identifié, dont les besoins sont connus (ex : lycéens, personnes âgées, élus d'une commune, journalistes locaux, patients, proches d'un CMP, etc.). Le format, les messages et la pédagogie de l'action sont construits pour ce public cible.

- Le public cible de l'action n'est pas précisément identifié par les organisateurs de l'action
- Le public ciblé par l'action est globalement identifié par les organisateurs (ex : les jeunes, les professionnels, les patients, les familles), mais le format de l'action (message, méthode) n'est pas élaboré spécifiquement pour le public ciblé
- Le public ciblé par l'action est identifié précisément par les organisateurs (ex : les jeunes de tel lycée, les personnes fréquentant telle structure, les élus de telle commune), et le format de l'action (message, méthode) est globalement élaboré pour le public ciblé
- Le public ciblé par l'action est identifié précisément par les organisateurs ET l'action est construite sur mesure pour ce public



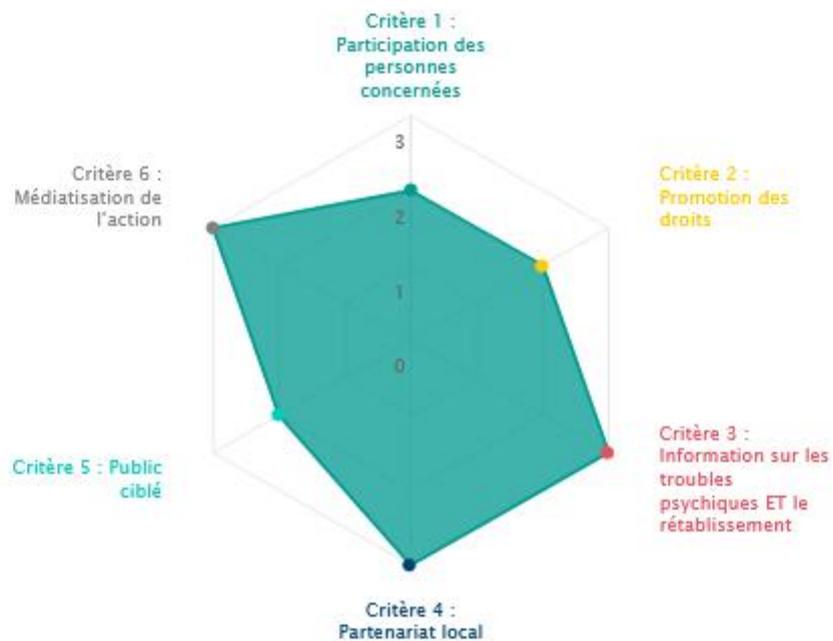
## Critère #6

### Médiatisation de l'action

L'action est reprise et commentée par un ou plusieurs média (TV, radio, presse écrite et web, réseaux sociaux), au niveau local, régional ou national.

- L'action n'est ni reprise ni commentée via des medias. Aucun media n'est contacté. Ou si des médias ont été contactés, ils n'ont pas repris l'information
- L'information sur l'action a été reprise a minima par quelques médias (ex : information sur les horaires et le lieu, mais pas sur le fond)
- L'information sur l'action a été reprise et commentée par plusieurs médias et a fait l'objet d'un traitement médiatique en format court (ex : brève de quelques lignes sur l'action)
- L'information sur l'action a été reprise et commentée par un ou plusieurs medias et a fait l'objet d'un traitement médiatique en format long (ex : reportage mêlant analyse et témoignages de personnes directement concernées)

# Vos résultats en image



## Critère 1

### Participation des personnes concernées . . .

Des personnes directement concernées par des troubles psychiques participent à la construction et à la réalisation de l'action. L'action permet de rencontrer et d'échanger avec des personnes directement concernées.

Pour le critère 1, la note de mon action est :

**2 - Une ou des personnes directement concernées participent à la construction et la réalisation de l'action. L'action permet le contact et l'échange entre les personnes concernées et le public touché par l'action**

**Mon commentaire :**

## Le GPS Anti-Stigma

MISE À JOUR : 22/06/2020

### QU'EST-CE QUE Le GPS Anti-Stigma ?

A l'image d'un GPS, qui permet de se repérer et de définir un itinéraire, le GPS Anti-Stigma a été créé pour guider les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation en santé mentale.



- Du 9 novembre au 17 septembre 2021, la page du GPS Anti Stigma a été consultée **2 240** fois

# Le cycle de la discrimination

Santé mentale : de l'étiquette à la discrimination

## 1 ÉTIQUETER

Distinguer selon certaines différences visibles.

EXEMPLE : Regarder avec méfiance une personne qui semble parler toute seule dans la rue.

## DISCRIMINER

Priver une personne d'égalité, traiter différemment, aux yeux de la loi.

EXEMPLE : Refuser un emploi à une personne, car elle a dit être concernée par un trouble psychique.

## 2

## STÉRÉOTYPER

Généraliser des défauts, à partir d'une caractéristique.

EXEMPLE : Considérer que les personnes suivies en psychiatrie sont toutes violentes et dangereuses.

## 4

## SÉPARER

Différencier certaines personnes des autres.

EXEMPLE : Considérer qu'il y a « Eux » d'un côté et « Nous » de l'autre.

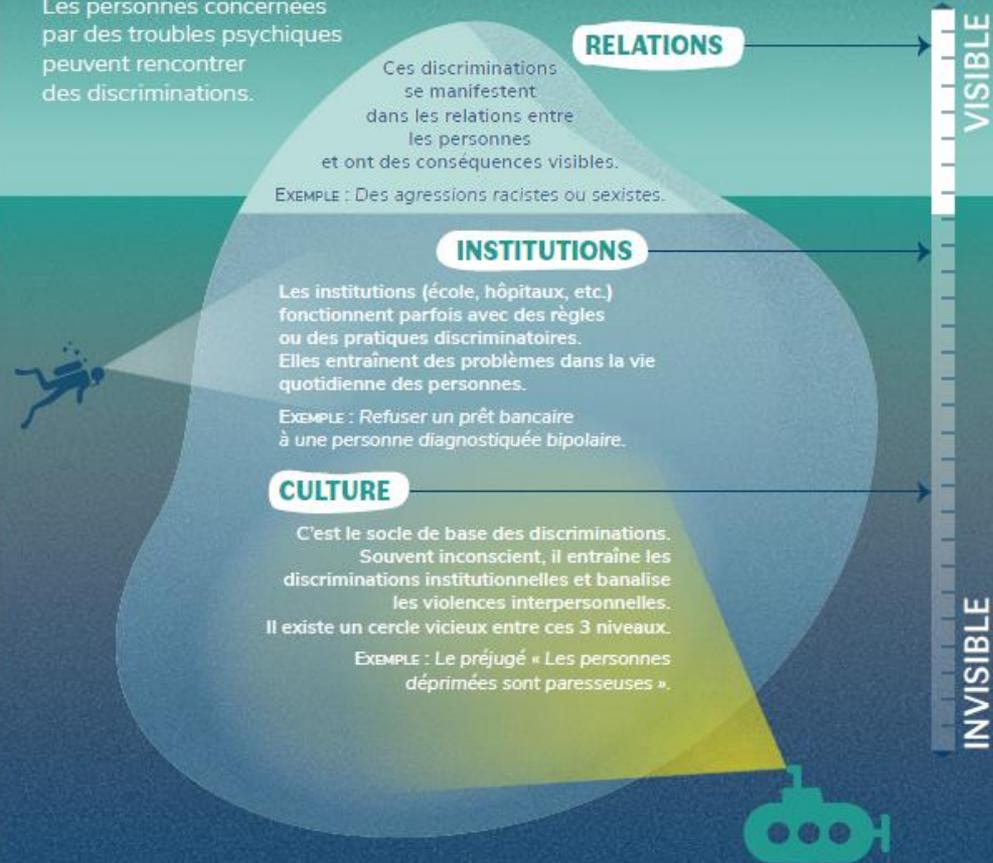
## 3

# L'iceberg des discriminations

## Santé mentale et discriminations

Les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent.

Les personnes concernées par des troubles psychiques peuvent rencontrer des discriminations.



### LA DISCRIMINATION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une discrimination est l'action de traiter de manière défavorable une personne, en fonction d'un critère (sexe, âge, handicap, origine, etc.) et dans une situation précise (accès à un emploi, un service, un logement, etc.).\*

\* En France, la loi reconnaît plus de 25 critères de discrimination. Défavoriser une personne en raison de ses origines, son sexe, son âge, son handicap, ses opinions... est interdit par la loi et les conventions internationales auxquelles adhère la France. [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

# Kit pédagogique Cosmos mental



## La santé mentale en 4 minutes



### On a toutes et tous une santé mentale

La santé mentale est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : psychique, physique, sociale, économique, etc.



### Les témoignages

Récits de vie, échanges de pratiques, blogs, interviews, etc.  
Découvrez des personnes qui parlent de santé mentale

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

**[www.psycom.org](http://www.psycom.org)**