

EXPOSITION

"D'autres clichés
sur la santé mentale"

EXPOSITION

"D'autres clichés sur la santé mentale"

Cette exposition est le fruit d'un travail collectif entre le [réseau santé mentale sud Ardèche](#) et la photographe [Alexa Brunet](#).

Dans le domaine de la santé mentale, les idées reçues et les [clichés](#) sont nombreux. L'exposition vise à apporter un [autre regard](#) : les photographies interrogent, questionnent, bousculent ces clichés qui sont hérités de l'histoire, véhiculés par les médias et ancrés dans l'inconscient collectif.

Ce projet d'exposition est avant tout une oeuvre humaine de solidarité pour [déstigmatiser les troubles psychiques auprès du public](#) et [rassembler des professionnels, bénévoles et usagers autour d'un projet commun](#).
Il cherche de la sorte à valoriser les différences et à montrer que la diversité est source de richesse et non de division.

| Cliché

*Les problèmes de santé mentale
ne me concernent pas.*



Moi, je suis bien protégée !



Derrière le cliché

Les troubles psychiques recouvrent une grande variété de situations : dépression, troubles addictifs, TOC (troubles obsessionnels compulsifs), crises d'angoisse, anorexie, troubles bipolaires, troubles psychotiques...

Ces troubles peuvent être temporaires, chroniques, sévères ou légers. Chaque situation est singulière.

En France, une personne sur cinq est affectée par un trouble psychique chaque année. Il s'agit de la première cause d'invalidité en France et de la 2ème cause d'arrêt maladie.

| Cliché

*Les jeunes n'ont pas de problèmes
de santé mentale.*



Ils vont bien, tout va bien ! (1)



Ils vont bien, tout va bien ! (2)



Derrière le cliché

Les premiers stades de la vie constituent un moment essentiel pour prévenir l'apparition de troubles psychiques et promouvoir la santé mentale. En effet, 50% des troubles psychiques chez l'adulte se déclarent avant l'âge de 14 ans. L'Organisation Mondiale de la Santé préconise que les enfants et adolescents présentant des troubles puissent bénéficier d'interventions précoces. Plus les troubles des jeunes sont repérés et pris en charge précocement, meilleur sera leur développement.

| Cliché

L'adolescence est le meilleur des âges. Les jeunes ont tout pour être heureux. Ils font leur petite crise d'ado.

La proposition des élèves
de mise en scène photographique



Ils vont bien, tout va bien ! (1)



Ils vont bien, tout va bien ! (2)



Derrière le cliché

L'adolescence est une période qui peut être difficile à traverser. C'est une étape sensible du développement de la personnalité. La Haute Autorité de Santé estime que « près de 8% des adolescents entre 12 et 18 ans souffriraient d'une dépression. Or, à cet âge, la dépression passe souvent inaperçue : l'adolescent a des difficultés à exprimer ses ressentis, manifeste sa souffrance différemment des adultes et sa dépression peut être confondue avec les sentiments de déprime, courants à l'adolescence ». La paresse en est également une forme d'expression fréquente, ainsi que toutes ces conduites que l'on peut qualifier de passivité active si fréquente chez nombre d'adolescents.

| Cliché

*Les personnes qui ont des troubles
psychiques sont dangereuses
et violentes.*



Au secours, il va me réduire en miettes !



Derrière le cliché

Les personnes qui ont une pathologie psychique ne sont pas plus violentes que la population générale. Moins de 1% des crimes sont commis par des personnes atteintes de troubles graves de santé mentale.

En revanche, elles sont bien plus souvent la cible d'agressions car elles sont vulnérables. Leur comportement peut paraître bizarre et entraîne des réactions de malaise et de rejet. Elles ont 12 fois plus de risques d'être victimes d'un crime violent que la population générale et 140 fois plus de risques d'être victimes de vols.

Leur violence est avant tout dirigée contre elles-mêmes. On estime que 90% des suicides sont associés aux troubles psychiques.

Se mettre à la
place de ...

Le regard des autres



Qu'est-ce que vous regardez ? (1)



Qu'est-ce que vous regardez ? (2)



Les troubles psychiques isolent souvent des autres, ce qui entraîne le sentiment de ne plus faire partie de la communauté humaine. Le regard des autres est difficilement supportable : la personne se sent évaluée, jugée comme si tout le monde pouvait voir sa détresse.

Se mettre à la
place de ...

Une hypersensibilité



C'est trop !



Certaines personnes vivant avec un trouble psychique éprouvent une hypersensibilité face à des situations du quotidien qui peuvent paraître banales pour les autres.

| Cliché

"Il n'a qu'à arrêter de boire !",

"Bouge-toi, Il faut se battre dans la vie",

*"Il n'a aucune volonté, comment
veux-tu qu'il s'en sorte ?"*



Tu vas y arriver ! ?



Derrière le cliché

On renvoie souvent la personne vivant avec des troubles psychiques à sa propre responsabilité. Pourtant, c'est un leurre de penser que, seule, la personne a le pouvoir d'agir sur sa maladie. La société entière a une responsabilité tout au long du processus de la maladie mentale, depuis son apparition jusqu'au rétablissement.

| Cliché

" L'hôpital, c'est la prison ! Y a que des fous ! On t'enferme ! On te met les camisoles ! On te cachetonne ! On ne te laissera jamais sortir ! "



On va bien s'occuper de vous !



Derrière le cliché

L'hospitalisation est souvent diabolisée. Pourtant, elle peut être un passage nécessaire dans le parcours de soin d'une personne qui vit avec des troubles psychiques.

L'hospitalisation vient soutenir la personne, l'entourage et les soins ambulatoires quand une crise aiguë survient, jusqu'à ce que l'équilibre soit retrouvé.

| Cliché

*Les troubles de la santé mentale,
ça vient de la famille.*



« Cène » de famille



Derrière le cliché

Toutes les familles peuvent être confrontées un jour à un problème de santé mentale. La famille constitue le premier noyau, témoin des signes de troubles psychiques.

La famille joue un rôle important dans le rétablissement d'un de ses membres qui est fragilisé. L'acceptation de la maladie par l'entourage est primordiale.

Il est essentiel aussi pour la famille qu'elle puisse sortir de l'isolement et se faire aider car les sentiments de culpabilité sont immenses.

| Cliché

*" Les psychologues, au secours !
Ce ne sont que des théoriciens qui
sont éloignés de l'expérience et qui ont
tendance à remuer la boue là où ce
n'est pas nécessaire."*



Lavage de cerveau



Derrière le cliché

Du fait de sa position, le psychologue va être là, sans arbitrage moralisateur, sans jugement, pour permettre au patient de prendre conscience de son histoire, de la raconter et d'en accepter les péripéties.

Les méthodes sont variées et peuvent aller de la pratique analytique (psychanalyse) aux méthodes comportementales en passant par les thérapies psychocorporelles (Gestalt), pour ne citer que celles-ci. Le but des thérapies permet au sujet de construire lui-même son chemin. Chacun doit pouvoir choisir celle qu'il ressent le mieux en fonction de sa personnalité, ses souhaits, sa problématique...

| Cliché

" Les médecins ne s'intéressent pas aux patients. Tu les vois 10 minutes, ils te donnent des médocs et puis ciao !"



Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui je suis ?



Derrière le cliché

Cette photographie montre que la relation soignant-patient est avant tout un échange au niveau de l'humain. Le soin relationnel, la qualité du lien, la consolidation de ce lien, l'amour qu'on y met... sont autant d'éléments nécessaires qui permettent à une personne d'entrer dans un processus de rétablissement.

« Et surtout chez cette interne, je sens l'amour. L'amour de son burlingue, l'amour de son métier, l'amour de nous tous, les démantelés. Je la vois entrer dans les psychologies, investir les âmes, cicatriser les cœurs. Je la sais présente à nos blessures, délicate dans nos profondeurs, passionnée d'empathie. C'est pas grand-chose, un grand médecin, ça n'a l'air de rien, ce sont des questions posées à point, quelques sourires, de la complicité point trop n'en faut - sur cette autorité d'humanité, alors on peut toujours s'appuyer » (extrait de « Encore vivant », p.128, Pierre Souchon)

| Cliché

*Les bipolaires, les dépressifs,
les anorexiques, les alcooliques,
les schizos, les toxicos...*



Malade, donc je suis



Derrière le cliché

On constate que les personnes qui ont un trouble psychique sont souvent qualifiées par leur maladie. Elles se voient cantonnées à leur étiquette de malade. De plus, elles peuvent elles-mêmes s'auto-stigmatiser.

Ces formulations sont enfermantes. Cela installe une distance entre ceux qui seraient dans la norme et les autres, les fous.

La personne ne se réduit pas à sa maladie. C'est une facette de sa vie mais pas toute sa vie.

| Cliché

*Les troubles de la santé mentale,
c'est pour la vie.*



Ma carriole, mes casseroles !



Derrière le cliché

Avoir un trouble psychique n'est pas synonyme de pronostic fataliste, ni de souffrance à vie. Le rétablissement fait partie du parcours de toute personne ayant un trouble psychique. Il est possible d'aller mieux, d'avoir une vie sociale et de travailler malgré la persistance d'éventuels symptômes. Cela dépend des ressources de la personne, de son entourage ainsi que de son environnement.

Le rétablissement est un processus non linéaire, qui comprend des périodes d'avancée, de recul et de stagnation, et qui varie en fonction des personnes. C'est un processus global : confiance, environnement bienveillant, contacts réguliers avec des soignants, médicaments, prise en compte du savoir sur sa maladie, entraide...

| Cliché

*La souffrance psychique au travail
n'est pas un risque professionnel.*



Telle une divinité



Derrière le cliché

Le travail peut avoir un effet bénéfique sur la santé mentale lorsqu'il renforce le sentiment d'inclusion sociale et la valorisation de la personne.

En revanche, il peut aussi entraîner des risques d'anxiété, de dépression et de burn-out (épuisement général) quand la pression au travail est trop forte.

En France, on note une augmentation de l'absentéisme en raison du stress et des problèmes de santé mentale au travail. Les troubles psychiques sont la 2ème cause d'arrêt maladie en France.

| Cliché

*Les personnes qui ont des troubles
psychiques ne sont pas des
personnes comme les autres.
Elles ne sont pas fréquentables.*



L'entre-soi



Derrière le cliché

Les différences et la diversité font la richesse d'une société. Qu'est-ce que la norme ?

Nous avons tous une ou des particularités qui nous rendent uniques et singuliers. La solidarité, l'entraide et la valorisation de ces différences sont le socle d'une société humaine, plus juste et bienveillante.



Nous saluons la participation des professionnels, lycéens, bénévoles et usagers des structures impliquées dans ce projet qui y ont mis du temps, du talent et du cœur : collectif Transit (Alexa Brunet), les GEM (Aubenas et Privas), les SAVS (ADAPEI, BETHANIE et APATPH), ESAT (APATPH, Lavilledieu et Coucouron), la MAS de Valgorge, la résidence accueil de Coucouron, l'Hôpital Sainte-Marie (Privas), le centre socio-culturel ASA (Aubenas), l'Education Nationale, l'UNAFAM, l'IREPS, Association Le Phare, la MSA, les centres médico-sociaux, le dispositif Maia, la mission locale (Aubenas), le SAMSAH (Privas), SOLEN (Aubenas), ANPAA (Aubenas), Collectif Sud.



Nous remercions pour leur soutien : l'Agence Régionale Auvergne - Rhône-Alpes, la Direction régionale des affaires culturelles Auvergne - Rhône-Alpes, de la Région Auvergne - Rhône-Alpes et de l'ARS Auvergne - Rhône-Alpes dans le cadre du programme régional Culture et Santé, animé par interSTICES, le Département de l'Ardèche, la communauté de communes Aubenas-Vals, la Mairie d'Aubenas, la Mairie de Valgorge, PSYCOM, le groupe musical Bouge tes faysses, Changement de cap (Rosières), le club de Muay thai boxing (Privas), la médiathèque Jean Ferrat, la Tribune, France 3 Région, Info RC, Stéphane Villoud, Pierre Souchon, Domy de Laurac, Thérèse et Marie-Ange, Le lycée hôtelier de Largentière, et Martial Mejean (Martillus, dessinateur et illustrateur).

