



**19 01 2024**  
**Céapsy (75014) & Visio (Teams)**  
**De 10h à 12h00**

**ÉTAIENT PRESENTS :**

- 9 membres de la communauté

**I. L'AGENDA DES PROCHAINS ÉVÉNEMENTS**

ÉVÉNEMENT	Date	Lien
Matinée "Solitudes et Lien social" : Astree et Fondation de France	23/01	<a href="#">lien</a>
Journée Portes Ouvertes _ Club House IDF	24/01	<a href="#">lien</a>
Webinaire "Troubles psy et Parentalités" Positive minders	25/01	<a href="#">lien</a>
Les Amis de l'ASM13_ échange autour du livre de Patrick Alary : « "Puisque je passais par là... De la psychiatrie de secteur à la réhabilitation palaise" »	25/01	<a href="#">lien</a>
Ciné-débat "LOUP Y ES-TU ? sur le thème "Brisons les préjugés"	29/01	<a href="#">lien</a>
Forum rétablissement 2024 : ouverture du comité d'organisation au public <a href="mailto:contact@forum-retablissement-sante-mentale.fr">contact@forum-retablissement-sante-mentale.fr</a>	29/01	

**II. RÉSUMÉ DES ÉCHANGES**

Thématique retenue par les participants :

**Parler de santé mentale aux jeunes : comment ? où ? quelle place pour la notion de rétablissement ?**

Quels espaces pour parler santé mentale aux jeunes ?

Des membres de la communauté ont eu l'opportunité de sensibiliser des enfants (écoles primaire) à la santé mentale et ont témoigné de la pertinence d'échanger autour de la santé, du handicap et de la santé mentale. Le groupe s'est ensuite interrogé sur les espaces et les modalités d'interaction avec les jeunes sur ce sujet. Nous avons parlé des jeunes de manière générale dans la période qui précède la majorité.

*« Quand on leur parle en groupe, on retrouve un peu la statistique d'1 personne sur 5 (qui sera concernée par des enjeux de santé mentale) ; ils nous parlent d'un parent, d'un frère... c'est leur quotidien »*

D'autres évoquent les espaces privés, familiaux ou amicaux, comme lieux privilégiés de sensibilisation des jeunes.

*« Un des leviers, c'est de parler à nos familles, à nos enfants, à nos neveux/nièces. Dans le cercle privé et en trouvant les mots. Les enfants voient des choses et parlent d'une façon qui leur est propre. »*

### Santé mentale dans la société :

Autre levier d'action mentionné, le décroisement des sphères médicales et sociétales. Permettre la rencontre et l'interaction positive entre des publics jeunes et des personnes concernées permet de lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques.

*« Quand on explique les enjeux du rétablissement aux enfants, ils comprennent et vont naturellement vers les résidents. Si le Rétablissement c'est vivre dans la société, alors il faut favoriser ces espaces d'échange »*

*« La meilleure façon de lutter contre la stigmatisation, c'est de montrer aux enfants que malgré la maladie, la personne a autant voire plus de compétences que n'importe qui. Voir les résidents gagner régulièrement par exemple aux dominos, ça change l'image qu'ils peuvent avoir de la santé mentale »*

### Libérer la parole VS dévoilement :

Des points de vigilance ont été évoqués s'agissant de la prise de parole des jeunes sur les enjeux de santé mentale. L'invitation au dialogue sur cette thématique permet d'éviter que le sujet de la santé mental soit un tabou :

*« Quand les choses sont vécues en intrafamilial, on ne peut en parler à personne. Ça devient un secret de famille. Il faut donc expliquer aux jeunes que c'est normal et qu'il est possible d'en parler »*

*« Dans mon cas, étant jeune, j'étais dans une culture familiale de la dissimulation qui pouvait aller très loin »*

Dans le même temps, certains mettent en avant la pertinence de transmettre le message aux jeunes qu'ils conservent la liberté de s'exprimer ou non, d'évoquer ou non leur intimité et de choisir leurs interlocuteurs de confiance.

*« Il faut leur dire de se préserver qu'ils ne doivent pas en parler à n'importe qui mais aux bonnes personnes. Il m'a fallu toute une vie pour comprendre alors ce n'est pas forcément accessible à tous »*

*« Les enfants ont aussi le droit de ne pas avoir envie d'en parler. Mon métier c'est le dévoilement et pourtant il y'a des choses dont je n'ai pas envie de parler Il n'y a pas d'injonction à se dévoiler. Les enfants ont besoin*

*de temps pour comprendre et il faut tâtonner pour trouver les bons leviers. »*

Au-delà des modalités, les participants s'accordent sur la nécessité de continuer à encourager le dialogue sur le handicap et les troubles psychiques tant vis-à-vis de la lutte contre les stéréotypes négatifs rattachés à la santé mentale, que vis-à-vis d'un meilleur repérage de situations problématiques.

*« Il est vrai qu'on ne peut pas tout dire à n'importe qui, mais on ne peut pas lutter contre la stigmatisation sans en parler. »*

*« Plus la prise en charge est précoce mieux c'est pris en charge. On rencontre beaucoup de situations où l'on aurait aimé que le lien ait été fait plus tôt »*

### Rétablissement et place des parents :

Si le fait de normaliser le dialogue sur la santé mentale avec les publics jeunes dans le cadre d'une éducation citoyenne semble faire consensus, le discours autour du rétablissement de patients jeunes semble plus nuancé.

*« En tant que pair aidant, je fais le choix de ne pas parler de rétablissement aux jeunes après un premier épisode. Tout simplement beaucoup de cas n'auront pas de suite .... mais je vais en parler aux parents. »*

Le rétablissement comme perspective positive avec l'espoir d'un mieux être pour leur enfant est précieux pour les parents. Cela étant, le temps long dans lequel s'inscrit le rétablissement n'est pas toujours appréhendé positivement par les proches :

*« Les choses ne se règlent pas en une consultation. Il faut leur dire que ça peut prendre du temps. Certains jeunes vont être dans le parcours toute leur vie et il faut dédramatiser le parent anxieux face à la temporalité »*

*« Ils sont particulièrement angoissés parce que c'est un enjeu de santé mentale. Cette temporalité est nécessaire mais très effrayante et faut arriver à trouver cet équilibre. »*

*« Parfois les parents sont nos meilleurs alliés et parfois ils ont plus de mal à entendre les choses. Il faut rappeler que la personne au centre c'est leur enfant et qu'ils vont avoir un rôle à jouer. »*

### Ressources/actions évoquées en lien avec la thématique :

- **Défense du secret** : ouvrage d'Anne Dufourmantelle sur « *les vertus du secret. Le bonheur d'en confier, la joie d'en être détenteur, la difficulté de le garder* »
- **Le forêt de mon père** : film de Vero Cratzborn sur le vécu d'un jeune famille dont le père rencontre des épisodes d'instabilité psychologique. [Vidéo](#)
- À venir : déploiement du module **Premier Secours en Santé Mentale : Ados** ([lien](#))

- **MobiPsy** : équipe mobile de pédopsychiatrie du Pôle Paris Centre Est ([lien](#))
- **Festival Facettes** : festival dédié à la santé mentale des jeunes ([lien](#))
- **Nightline**

### **III. PROGRAMME**

#### **Calendrier des rencontres 2023 : format hybride**

→ 8 mars 14h30 à 16h30