

Promouvoir les savoirs expérientiels en santé mentale : de l'entraide à la participation

Céline Loubières

Responsable Edition & Participation des usagers

Présentation de Psycom

- Promouvoir une **vision globale de la santé mentale**
- 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.
- Proposer une **information fiable**, accessible et indépendante sur la santé mentale, les troubles psychiques, les soins, les traitements, l'accompagnement social, les droits, etc.

Le site internet – Les brochures



À la une cette semaine SPORT

Ces champions qui parlent de leur santé mentale

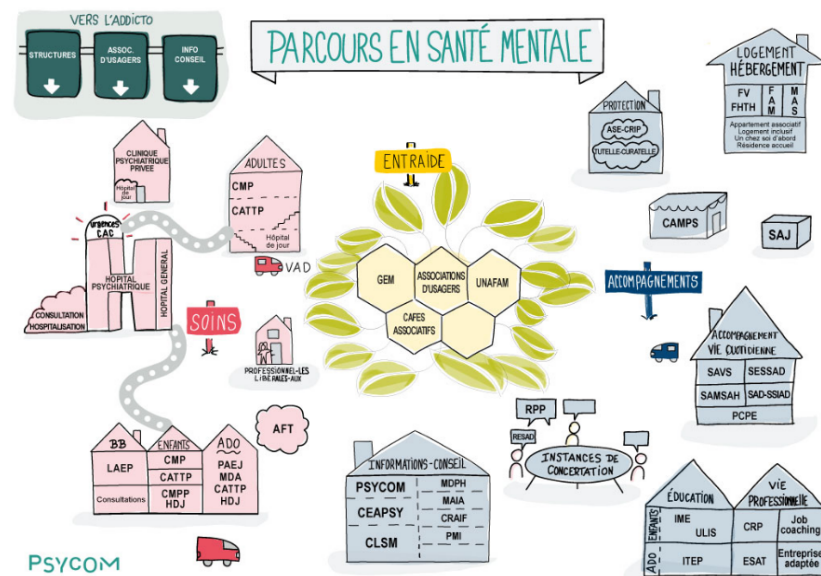
-  Neymar, Simone Biles et Naomi Osaka lèvent le tabou
-  On a toutes et tous une santé mentale
-  Comment éviter la stigmatisation des personnes vivant avec un trouble psychique
-  Trouver une ligne d'écoute pour se confier

VOIR PLUS +



mon GPS

Guide Prévention et Soins
en santé mentale



Mission *Participation des usagers* – Valoriser et promouvoir les savoirs expérientiels

- Animation d'un réseau de pers. concernées par un problème de santé mentale et de proches qui souhaitent partager publiquement leur expérience et vécu.
- Accompagnement individuel à la prise de parole en public
- Actions de sensibilisation auprès de publics variés (étudiants en psychologie, médecine, travailleurs sociaux...)
- Conseil et soutien aux dispositifs ou services souhaitant favoriser la participation des usagers

Une participation.....Des participations

- **Parole publique** : partage/transmission d'un vécu, d'un savoir expérientiel auprès d'un public (formation, sensibilisation..)
- **Participation à la production de contenus** : partage/transmission d'un savoir expérientiel qui vient compléter un savoir technique/académique (développer des outils, produire du contenu informatif)
- **Participation/concertation/représentation** : transmission d'une parole collective participer aux instances consultatives ou décisionnelles

Réseau Psycom - Principes et fondements



Quelques repères

- Une posture, une éthique
- Une question d'équilibre
- Interaction qui implique une mise en mouvement pour les deux parties

Le réseau

- Qui ?
 - Personnes concernées par un trouble psychique ou proches qui s'inscrivent dans un processus de rétablissement
 - Personnes volontaires, qui nous contactent
- Objectifs ?
 - valoriser et transmettre la parole, les savoirs et expériences des personnes concernées par un trouble psychique
 - sensibiliser à la notion de rétablissement
 - agir sur les représentations fausses ou négatives

Quelle méthode ?

- Rencontre, présentation conjointe, identification d'un thème à développer...
- Définition des **modalités de la prise de parole** avec la personne (grand public ou public ciblé, média, actions de sensibilisation, oral/écrit, anonymat...)
- **Accompagnement** au cas par cas
 - en amont : pour structurer le propos et l'adapter au contexte de l'intervention (en particulier pour les témoignages)...
 - lors de la prise de parole
 - après : débriefing, retour sur les impressions, sur le contenu...

Partager publiquement son savoir expérientiel

- Bénéfices
 - le public peut se projeter;
 - réduit la distance entre les personnes qui partagent leur vécu et le « *grand public* »;
 - les actions ou programmes deviennent plus accessibles car basées sur des expériences vécues;
 - valorise les expériences et les savoirs exp. des personnes : « *faire de quelque chose de destructeur, quelque chose de constructif* »
 - participe au rétablissement et à l'« empowerment » des personnes : « *se dire qu'on n'a pas vécu tout ça pour rien* »

Merci de votre attention

www.psycom.org
c.loubieres@psycom.org
01 45 65 62 11