



# Agir ensemble pour le bien-être mental : que retenir de l'événement anniversaire de la Fondation AÉSIO ?

#ESS

Comment prendre soin du bien-être mental ? Comment le définir, qui concerne-t-il ? Ces questions récurrentes laissent entendre qu'il existe une réponse, une marche à suivre unique. Or si les partenaires de la Fondation AÉSIO se rejoignent sur un point malgré la diversité de leurs projets c'est bien qu'il n'y a pas une, mais des solutions à la souffrance psychique, à adapter au profil des personnes concernées. En voici quelques-unes.



Le bien-être mental : un enjeu de santé et/ou de société ?

**S'informer, déstigmatiser, reconnaître**

Le 10 mai 2022, les intervenant·e·s de notre événement « Agir ensemble pour le bien-être mental, la rencontre annuelle d'acteurs inspirants » se sont interrogé·e·s sur les personnes concernées par le bien-être mental et les domaines de notre vie qu'il touche. Est-ce uniquement un enjeu de santé propre à chacun·e, ou notre bien-être mental a-t-il également des répercussions dans notre quotidien et dans notre manière de vivre ensemble ?

Pour Christelle Tissot, Jacques Marescaux et Jeanne Gauthier-Lenoir, nous sommes tous et toutes concerné·e·s, tant les personnes en souffrance et leurs proches que les professionnel·le·s de la santé mentale ou que le grand public, et ce à toutes les étapes de la vie. Il existe aujourd'hui une réelle **problématique culturelle visant à dissocier le bien-être mental et la santé mentale de leur seule prise en charge médicale** dans les représentations individuelles et collectives. Afin de reconnaître la souffrance psychique des personnes concernées sans les stigmatiser, des acteurs comme le média mūsaefondé par Christelle Tissot ou l'association PSSM France œuvrent à informer et



sensibiliser le plus grand nombre pour déconstruire tabous et idées reçues. L'objectif ? Apprendre à détecter la souffrance et **favoriser la libération de la parole des personnes concernées** qui ont souvent peur du regard des autres, honte, ou considèrent que confesser leur mal-être est un aveu de faiblesse. \*

\* seuls 64% des personnes concernées par une dégradation de leur bien-être mental ont partagé leur ressenti. Parmi ceux qui ne l'ont pas partagé, 52% citent comme raison principale la fierté et 57% la peur du regard des autres, selon notre enquête réalisée en 2021 avec l'IFOP. Tous les chiffres cités dans cet article sont issus de cette enquête.

### **Prendre le temps de la parole... et de l'écoute**

S'il y a donc un enjeu collectif relatif à notre perception et compréhension du bien-être mental, il nous concerne aussi individuellement et nous demande **d'être attentif·ve à nos besoins et nos ressentis**. Or prendre soin de soi et de son bien-être mental demande du temps et 31% des Français·e·s interrogé·e·s estiment en manquer. 32% considéraient par ailleurs avoir toujours plus important à faire ; et ce malgré le consensus général sur le fait que la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique (94%).

**Quels sont les moyens d'action et les outils dont se saisir ?** Libérer la parole, oui, mais dans un cadre bienveillant, propice à la confiance, grâce à la qualité de l'écoute accordée. Le cadre de travail et même les relations interpersonnelles ne favorisant pas toujours les échanges, des associations se mobilisent pour répondre aux besoins d'accompagnement des personnes en souffrance : la Fnepe et la FNPPSP pour les parents, L'BURN pour les femmes en burnout ou encore les Centres Relier pour les jeunes victimes de harcèlement. Ces acteurs de terrain conseillent, donnent des outils et **accompagnent les personnes en souffrance psychique et leurs proches** afin de les orienter au mieux, si besoin vers des professionnel·le·s de la santé mentale.

### **S'adresser à des professionnel·le·s et leur faire confiance**

16% des Français·e·s seulement pensent qu'il est important d'être suivi·e par un·e professionnel·le, psychologue ou psychiatre, dans le cas d'une souffrance psychique. La crise de confiance ainsi que le manque d'accès aux professionnel·le·s de la santé mentale font émerger un **besoin de solutions de proximité**. En prenant l'exemple de la Fnepe, qui anime un n° vert dédié aux parents, le suivi est individualisé et protégé par l'anonymat. Il n'y a pas d'engagement puisque chaque personne appelle selon son besoin et est accompagnée à se saisir de ses propres capacités. Cependant, les écoutantes du numéro ne sont pas des psychologues, comme le rappelle Carole Wiart, en charge du projet. Si l'appelant·e nécessite la prise en charge d'une souffrance chronique, le rôle de l'association est alors de la rediriger vers les professionnel·le·s qui lui proposeront un accompagnement plus pérenne.

Le témoignage des pairs joue un rôle-clé dans cette orientation, en créant la confiance grâce à l'identification de soi dans les expériences des autres. C'est notamment ainsi que s'engage la comédienne et auteure Victoire Maçon-Dauxerre, qui a publié son livre *Jamais assez maigre* pour raconter sa lutte contre l'anorexie mentale. C'est aussi un soutien qui peut venir en complément des professionnel·le·s de santé, comme les bénévoles actives au sein de L'BURN, qui se mobilisent en tant que pair aidantes à



l'issue de leur reconstruction.

Valoriser et accompagner les projets de ces associations, c'est la mission de notre Fondation. Notre événement du 10 mai dernier « Agir ensemble pour le bien-être mental, la rencontre d'acteurs inspirants » a été l'occasion de de partager ces expériences de terrain et ces solutions, (re)vivez-les avec nous en regardant le replay !

