

ÉGALITÉ

FRATERNITÉ

AGISSEZ !



Ensemble !



**LUTTER CONTRE LES PRÉJUGÉS
SUR LE HANDICAP PSYCHIQUE**



LORSQUE L'ON SOUFFRE D'UNE MALADIE PSYCHIQUE, ON
EST CONFRONTÉ AU **REGARD DES AUTRES.**

**COMMUNIQUER ET INFORMER PERMET
DE MIEUX CONNAÎTRE LES TROUBLES
ET LEUR IMPACT AU QUOTIDIEN.**



EN LEVANT LES OBSTACLES INVISIBLES, ON PEUT ALORS
MIEUX **VIVRE AVEC LA MALADIE** DANS LA SOCIÉTÉ.

PROJET CRÉÉ PAR : LES RÉSIDENT.E.S DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE
LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE MEURTHE-ET-MOSELLE
MATHIEU CERBAI, PSYCHOLOGUE POUR LE SERVICE DE CURE LORRAINE
LES AMBASSADRICES HANDICAP ET SANTÉ MENTALE
(SERVICE CIVIQUE DE L'ASSOCIATION ENSEMBLE)
ET DES ÉTUDIANTES EN MASTER DE PSYCHOLOGIE À NANCY



Ensemble !
AVRIL 2021



Notre démarche



Notre projet s'inscrit dans le cadre de la semaine "Égalité, Fraternité, Agissez !" (EFA), rencontre départementale de lutte contre les discriminations. **ENSEMBLE !** a pour objectif de rendre **accessible** à tou.te.s le sujet de la **santé mentale** et des **maladies psychiques**. Nous voulons ainsi **lutter contre les préjugés et idées reçues** sur ce sujet qui, de près ou de loin, peut toucher tout le monde.

Qui sommes-nous ?



Personnes vivant avec une maladie psychique



Psychologue et étudiantes en psychologie



Association **ENSEMBLE**



Référente EFA du Conseil Départemental 54

Les illustrations et messages que vous trouverez dans ce livret sont issus de **réflexions** et d'**échanges** sur les thématiques suivantes :

Le regard des autres

Communiquer et informer

Un regard bienveillant

Vivre avec la maladie

Messages de l'équipe



Benjamin

Le pire, quand tu as une maladie mentale, c'est que les autres aimeraient que tu fasses comme si tu n'avais rien.

Valérie

Il faut accepter la maladie sans culpabilité, tout en devant se protéger du regard des autres, et savoir s'éloigner des personnes négatives pour aller mieux.



Nathalie

Les brûlures sur mes bras interrogent. Dans les premiers temps, j'étais mal à l'aise et je leur répondais « rien » en cachant mes bras. Maintenant, je suis même prête à expliquer ce que sont les automutilations aux gens qui me le demandent, pour qu'ils comprennent un peu mieux les maladies psychiques.

Caëlle



Les souffrances/troubles psychiques concernent de plus en plus de personnes. Il est essentiel de déconstruire les préjugés établis en apportant une meilleure connaissance du sujet, tout en accompagnant les personnes dans la mise en place de leurs projets. L'Association Ensemble œuvre depuis 40 ans en ce sens.

Catherine

Vivre avec un proche souffrant d'un handicap psychique, c'est toujours lui assurer notre présence quelles que soient les tempêtes d'émotions réciproques.



Mathieu

Casser les idées reçues et les préjugés sur les maladies psychiques est une mission qui me tient particulièrement à cœur. J'ai rejoint ce projet en tant que psychologue mais également en tant que personne souffrant de trouble psychique, pour apporter ma pierre à l'édifice.

Quelques définitions...



Schizophrénie

Bien qu'elle concerne plus de **600 000 personnes en France**, la schizophrénie est marquée par de nombreux préjugés et idées reçues. Lorsque l'on souffre de cette maladie, on peut présenter des **hallucinations** et/ou des **délires**, un **retrait social** et des **troubles cognitifs** par exemple. Pour autant, elle n'est pas synonyme de danger, de violence ou de "folie".



Dépression

1 personne sur 5 a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie. Cette maladie atteint notamment la sérotonine, **neurotransmetteur du bonheur**. Ainsi, on retrouve chez quelqu'un qui en souffre des symptômes tels que la **tristesse**, la **perte de plaisir et de motivation**, un **sentiment de vide** ou encore des **idées suicidaires**. Ce n'est ni de la flemme ni de la paresse, mais un **trouble involontaire qui touche nos neurones et notre psychisme**.

Trouble bipolaire

Les troubles bipolaires touchent **un million et demi de personnes en France**. Ces troubles de l'humeur se remarquent par des **alternances de phases** de "**manie**" (humeur haute, euphorie, irritabilité, etc.) ou "**hypomanie**" (euphorie, insomnies, projets irréalistes, etc.) et de "**dépression**" (humeur basse, isolement, troubles de l'appétit, risque suicidaire, etc.). Ces phases peuvent durer **plusieurs jours ou mois**, et ne changent pas sur la même journée. Bipolaire n'est pas lunatique !



Trouble borderline

Le trouble de la personnalité borderline se retrouve chez **plus d'un million de personnes en France**. Il se caractérise par une **instabilité involontaire** dans les **relations**, l'**image de soi** et les **affects**. On peut retrouver une **peur de l'abandon**, de l'**impulsivité**, des **automutilations** et un **risque de passage à l'acte suicidaire**, par exemple. Ce n'est pas un simple accès de colère ou pour attirer l'attention.

Ensemble !

"Le regard des autres n'est guère le reflet de notre image propre."

YouCef Nemmar (1980)



Bouge-toi pour aller mieux !

T'as pourtant tout pour être heureuse !



"Les autres attendent la même chose que si on allait bien."

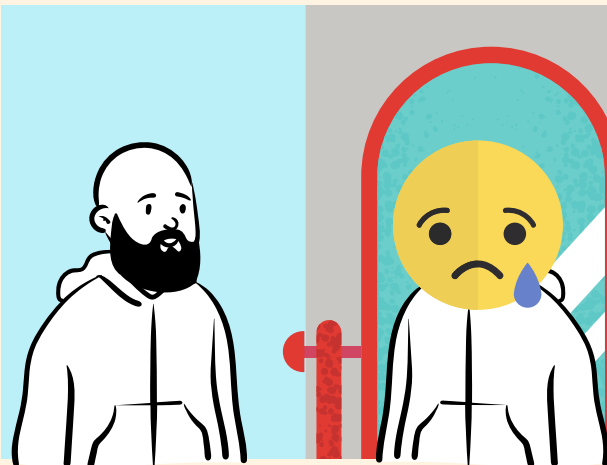
La maladie psychique n'est pas une affaire de volonté.

"Laissez-moi tranquille, je préfère être seul.e..."



"Devant les autres, on doit faire **comme si tout allait bien.**"

La maladie psychique est un **handicap invisible.**



Ensemble !

"Communiquer, c'est accepter de partager nos différences."

Jacques Salomé

COMMUNIQUER
ET INFORMER



Les mots sont une arme. Mal utilisés, ils peuvent blesser.

Famille, amis, collègues...

Informar sur la maladie permet une **meilleure compréhension** de la **souffrance** et des **difficultés** vécues.



De près ou de loin, **tout le monde** peut être **concerné** par la maladie psychique.

Il existe alors de **nombreux moyens** de s'informer.



Ensemble !

"La bienveillance est un sentiment que nous devons à tous nos semblables."

Diane de Beausacq (1863)

UN REGARD BIENVEILLANT



Un trouble psychique peut s'**accueillir** et s'**accepter** avec bienveillance.

Soutenir et écouter, c'est apprendre à **se mettre à la place de l'autre**.



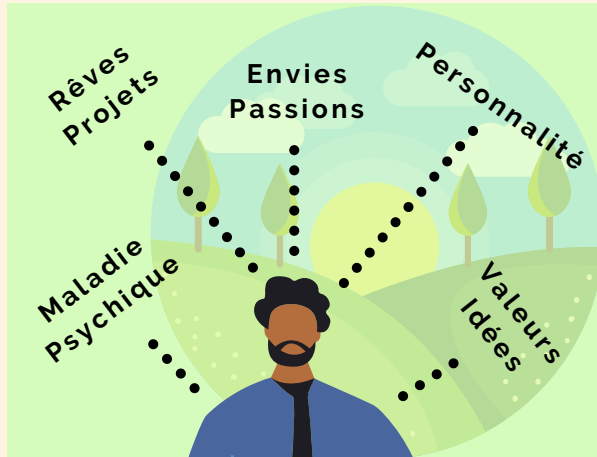
Accepter, c'est aussi **briser l'isolement, intégrer** la personne.

Ensemble !

"J'ai appris qu'en étant consciente de ce que je ne peux pas faire, je peux aussi m'ouvrir à toutes les possibilités des choses que je peux réaliser."

Patricia Deegan (1988)

VIVRE AVEC LA MALADIE



La maladie nous façonne mais **ne fait pas tout**.

Il existe des tas de moyens pour apprendre à vivre avec :

psychothérapie,
travail sur soi, soutien de l'entourage, création de projets, etc.



Souffrir d'une maladie psychique n'est donc **pas synonyme d'échec**.

Il est en effet **possible**, comme pour n'importe qui, de **vivre de belles choses**.

