

Exposition « Bien-être et santé mentale »

réalisée par le Conseil Local de Santé
Mentale de Tourcoing



D'abord itinérante dans les divers quartiers de la ville de Tourcoing, puis désormais sous format numérique, cette exposition est née dans le cadre du groupe de travail « bien-être » du CLSM de la ville de Tourcoing.

Ce groupe réunit les habitants, les élus, les représentants des pôles de psychiatrie de l'EPSM Lille-Métropole œuvrant pour Tourcoing ainsi que les acteurs sociaux, médico sociaux et associatifs de la ville, les usagers de la santé mentale et les associations les représentants.

L'exposition a été pensée et conçue par les habitants, les professionnels, un artiste photographe afin de :

- Développer et renforcer le partenariat entre secteur associatif et psychiatrique
- Développer des actions visant à prévenir la souffrance et le risque suicidaire
- Travailler autour de la prévention de la dépression, du mal-être et promouvoir le bien-être en santé mentale
- Déstigmatiser la souffrance mentale et le monde de la psychiatrie et permettre une approche de la santé mentale positive sur le territoire.

L'exposition explore 14 thématiques de santé mentale choisies par les habitants. Elle décrit le CLSM de Toucoing et permet de travailler sur les représentations sociales, les mythes et réalités relatives à la santé mentale.





Exposition «Bien-être» du Conseil Local de Santé Mentale de Tourcoing

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Tourcoing est un nouvel outil démocratique et participatif inauguré en janvier 2015. Il est mis en place sous l'égide de l'ARS Nord-Pas-de-Calais-Picardie qui contribue à son financement.

Ce conseil est piloté par le Député Maire de Tourcoing. Il est mis en œuvre par une coordinatrice santé-ville et un coordinateur de l'EPSM Lille Métropole. Il concrétise une coopération de longue date entre acteurs de santé mentale, élus, acteurs sociaux et médico-sociaux Tourquennois.

Participent à ce conseil : les pôles de santé mentale publique 59G16, 59G17 (pôles de psychiatrie adulte) et 103 (pour enfants adolescents et familles), ainsi que des élus, des usagers, des habitants du territoire et toutes les volontés citoyennes souhaitant s'investir pour la santé mentale à Tourcoing. Les étudiants d'Infocom Tourcoing et un Artiste Photographe nous aident à communiquer.

C'est un outil participatif.

Les axes de travail choisis lors d'un diagnostic territoire correspondent à l'expression des habitants dans les quartiers. Trois groupes travaillent pour lutter contre la stigmatisation, les peurs et favoriser si nécessaire la venue des Tourquennois vers les soins en santé mentale.

Ce sont :

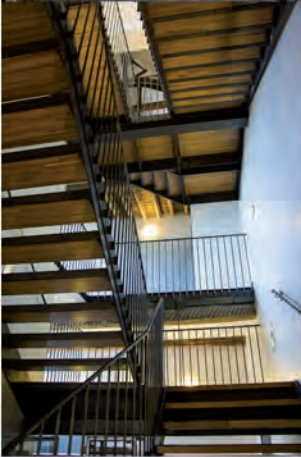
- bien-être pour parler de santé mentale,
- habitat, culture et loisirs pour parler emploi, sport adapté,
- enfance et jeunesse.

Cette exposition photographique itinérante explore 14 thématiques que vous avez choisies. En mêlant images et informations, elle a pour but de susciter les échanges.

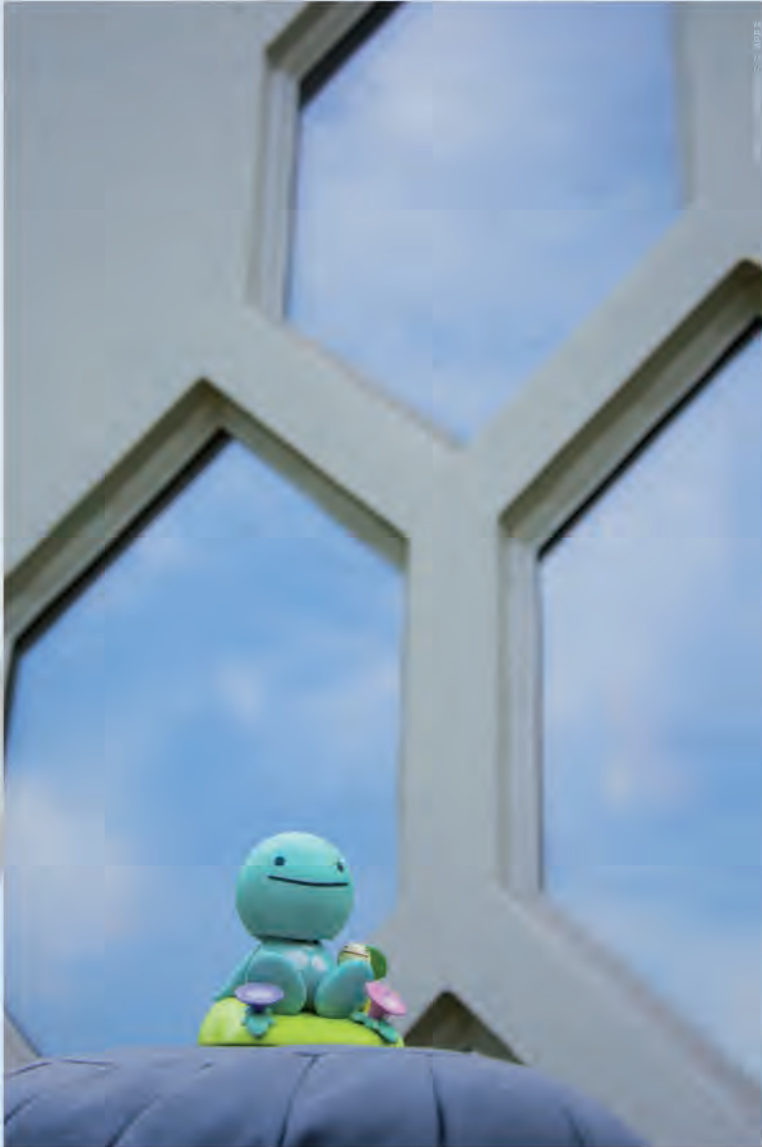
**LE BIEN ÊTRE NE VA PAS DE SOI,
IL NÉCESSITE D'AGIR !**

**ENTREtenir SA SANTÉ MENTALE
C'EST IMPORTANT POUR TOUS !**

**CHANGEONS NOTRE REGARD
SUR LA SANTÉ MENTALE !**



2. La dépression



Dans notre société:
puisqu'on n'écoute plus, alors on n'ose plus dire.

La dépression est l'une des maladies psychiques les plus répandues. C'est un réel problème de santé publique qui concerne toutes les catégories sociales quel que soit l'âge, des enfants aux personnes âgées. Les mécanismes de la dépression sont bien connus et si elle est soignée suffisamment tôt, la personne peut rapidement être soulagée. Les facteurs qui favorisent la dépression sont nombreux, comme des événements de vie négatifs.

Pour soigner cette maladie on dispose de nombreux outils : les échanges et la parole, les médicaments (qui doivent être parfaitement adaptés et réajustés), des activités thérapeutiques ou encore des activités de détente ou des activités physiques ou sportives.

On apprend à cacher ses émotions « pleure pas, t'es un grand... »

Près de 1 français sur 4 ont vécu ou vivent une dépression au cours de leur vie.

L'âge de survenue du premier épisode de dépression apparaît de plus en plus tôt.

Il y a de plus en plus de personnes âgées concernées; surtout lorsqu'elles sont en institution.

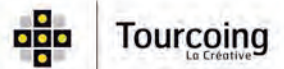
Le chômage, des conditions de vie difficiles, la précarité et l'isolement sont associés à une fréquence plus élevée de dépression.

Les maladies et la souffrance chroniques (cancer, diabète, rhumatismes...) et certaines pathologies mentales comme les troubles anxieux, sont souvent associées à une dépression.

Le risque de décès par suicide est 10 fois plus élevé chez les patients déprimés que dans la population générale.

Dont Source Institut National de la Prévention et de l'Éducation pour la Santé (INPES/2005/2015)

Photo prise à la Médiathèque Andrée CHEDID (BELENCONTRE)



3. La souffrance au travail



Photo par NICOLAS G. ABES

Le travail c'est parfois aussi de la souffrance.

On a davantage parlé de la souffrance psychique au travail dans les médias ces dernières années.

On peut souffrir sans être harcelé par ses collègues ou sa hiérarchie.

La souffrance au travail peut prendre diverses formes.
(stress, burn out, bore-out = ennui ...)

Dans les situations de souffrance au travail, le médecin du travail est une aide précieuse, il est soumis au secret. Il peut prévenir les problèmes de santé, constater ou accompagner vos problèmes de souffrance au travail. Vous pouvez aussi faire appel à votre médecin généraliste qui vous connaît bien, ou à un centre de santé mentale (CSM ou Centre Médico-Psychologique).

Photo prise à la Gare de Tourcoing



4. Le deuil et la souffrance



Photo par NICOLAS G. ABES

Le deuil, c'est un chemin à accomplir.

Le deuil n'est pas une maladie, c'est une épreuve de l'existence qui nous concerne tous.

On ne fait pas le deuil, on le vit.

Chaque année, c'est 1/10ème de la population Française qui vit un deuil.

Soutenir quelqu'un qui traverse une étape douloureuse, c'est l'affaire de tous.

Le deuil, c'est admettre que la personne ne sera plus là. C'est comprendre quels sont nos moyens, ce qui nous est possible, pour apprendre à supporter l'absence de l'autre.

Le deuil c'est un chemin à parcourir, c'est pouvoir changer, pour continuer à vivre.

On parle souvent d'étapes, d'un processus du deuil, il n'y a pas de règles exactes en ce domaine, mais il faut être aidé quand on se fige, dans le déni, ou la colère. Au delà d'une année si on souffre encore énormément, c'est mieux d'en parler, à un proche, au médecin traitant ou à une association, à un spécialiste.

Souvent au départ du deuil, on a un soutien intense puis on se trouve très isolé.

Le deuil c'est aussi par moment être capable d'évoquer la personne perdue avec de beaux souvenirs, avec amour et avec un sourire.

Photo prise dans le Jardin Jean MOULIN, Blanche Porte



5. Addictions et souffrance psychique



On souffre parce qu'on est addict,
ou on est addict parce qu'on souffre?

La souffrance psychique est à la fois la cause et la conséquence de l'addiction. Chacun peut à un moment de sa vie souffrir et avoir recours à une conduite addictive.

L'addiction est un comportement qui va avoir un impact important pour la personne mais aussi pour son entourage (sa famille, ses relations, ses collègues de travail).

Parler de sa souffrance psychique et/ou de ses problèmes d'addiction, ce n'est pas toujours facile, en fonction de son vécu, de la culpabilité ou du doute, mais c'est possible!

On peut trouver des informations générales sur internet, mais il est souvent essentiel d'évaluer sa consommation, et d'être écouté, soutenu et bien orienté.

Comprendre sa consommation, ne pas s'isoler, c'est mieux gérer les risques pour sa santé physique et mentale. Des professionnels du soin peuvent écouter sans vous juger et vous aider.

L'addiction c'est la perte de liberté à l'égard du produit (tabac, alcool, stupéfiants, nourriture), mais il existe des addictions sans substance telles que les jeux d'argent ou de hasard, le sport, la cyberdépendance ...



6. Mon bien-être,
c'est mes proches, mon quartier, ma ville

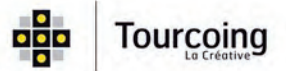


Photo par NICOLAS G. ABES

Le bien-être c'est « ne pas rester seul ».
La santé mentale c'est l'affaire de tous.



Photo prise avec les habitants de BELENCONTRE



7. La santé mentale en ville



Photo par NICOLAS G. ABES



Qui peut aider ?

Vous même

par le sport,
la détente,
la diététique,
la relaxation ...

Les ressources d'entraide

les nombreuses associations,
la communauté ...

Des professionnels du soin

les médecins traitants,
les infirmières scolaires,
les médecins du travail,
les équipes des centres de santé mentale (CSM)

En cas d'urgence

le service des urgences,
vous rapprocher d'un CSM ou d'un Centre Médico-Psychologique

Photo prise à Tourcoing Centre, parvis de l'Hôtel de Ville



8. Les métiers de la santé mentale



Photo par NICOLAS G. ABES

Des équipes, des lieux, pour aider !

La psychiatrie publique, c'est une équipe:

des psychiatres,
des psychologues,
des infirmiers,
des équipes mobiles,
des éducateurs,
des assistants sociaux,
des psychomotriciens,
des ergothérapeutes,
des professionnels de l'accueil et de secrétariat,
des artistes,
des activités avec des professionnels en ville...

ce sont des lieux:

des centres de soins en santé mentale (CSM),
des centres médico-psychologiques (CMP),
des hôpitaux de jour,
des centres d'activité thérapeutique,
un centre d'accueil et de crise,
des appartements thérapeutiques,
des post-cures,
les unités tourquennoises de psychiatrie (UTP, site de l'Hôpital Dron)

...

Pour moins souffrir dans ma ville, au quotidien !

Photo prise au centre de soin en santé mentale, bvd Gambetta

ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

 **Tourcoing**
La Créative

 **EPSM**
Lille-Métropole

 **Conseil Local de Santé Mentale**

9. Autisme et troubles envahissants du développement, la souffrance psychique chez l'enfant.



Comprendre l'autisme, les troubles envahissants du développement pour mieux comprendre les enfants et adultes en souffrance psychique.

L'autisme (au sein des Troubles Envahissants du Développement) concerne un grand nombre de personnes, enfants et adultes en France*. Avec l'élargissement des critères diagnostiques, jusqu'à 1% de la population pourrait être concernée. Les situations sont très différentes d'une personne à l'autre avec des situations de handicap très variables.

Les études portant sur un grand nombre de personnes montrent que les troubles autistiques ont des origines multifactorielles. Parmi ces causes, il existe des facteurs génétiques, ainsi l'autisme concerne trois fois plus les garçons que les filles. Il existe aussi des éléments neuro-développementaux et d'environnement.

Les troubles de la socialisation et de la communication apparaissent souvent bien avant trois ans avec des signes précoces tels que l'absence de sourire réponse, l'absence de regard ou d'échange social, un manque de réaction aux sons, des gestes répétitifs, etc... La relation à autrui est gravement perturbée. L'absence de développement du langage, un défaut de réaction aux sons, sont des éléments très préoccupants.

Si la prudence veut que le diagnostic soit généralement porté après l'âge de trois ans,

Une prise en charge pluridisciplinaire doit être la plus précoce possible !

*643 000 personnes dont 160 000 enfants
8 000 naissances par an

**Selon la classification internationale des maladies de l'OMS (CIM 10)

Photo exécutée à Artkelia Studio



10. Précarité et souffrance psychique



Et demain ?

« La précarité est l'absence d'une ou plusieurs des sécurités permettant aux personnes et aux familles d'assumer leurs responsabilités élémentaires et de jouir de leurs droits fondamentaux. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue et avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit le plus souvent à la grande pauvreté quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence qu'elle tend à se prolonger dans le temps et devient persistante, qu'elle compromet gravement les chances de reconquérir ses droits et de ré-assumer ses responsabilités par soi-même dans un avenir prévisible. »

Joseph Wresinski (Fondateur d'ATD Quart Monde)

Dans une société qui valorise beaucoup la performance et la rapidité, nous sommes aussi souvent confrontés à des incertitudes et à l'isolement.

La précarité peut être celle de la relation à l'autre, des liens sociaux, parce que l'on est réellement isolé ou parce que l'on se sent seul. Il peut être difficile de partager des affects, des émotions et sentiments en confiance.

La précarité peut être aussi celle des conditions de vie, parce que nos moyens financiers sont trop limités, que notre habitat n'offre pas de confort et de sécurité. Parfois la difficulté est liée à l'emploi, soit du fait de la difficulté à en trouver soit du fait des conditions de travail. La précarité n'est pas qu'une question financière et elle cause des souffrances durables.

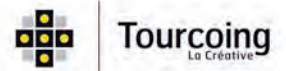
La précarité c'est donc surtout quand on se demande de quoi demain sera fait. Cette insécurité est souvent source d'une grande souffrance psychique.

Osez en parler, des solutions existent!

11. Isolement, solitude, liens sociaux et souffrance psychique



Photo par NICOLAS G. ABES



Solidarité, entraide, passons du «je» au «nous» ...

Seul, tout devient vite difficile,
ensemble, franchissons les obstacles.



Isolement et solitude nuisent à la santé physique et mentale.

La solitude est un sentiment subjectif.

L'isolement est un réel faible niveau de lien social. (un faible nombre et/ou une faible qualité des relations entretenues.)

« Il existe des personnes isolées qui ne se sentent pas seules. A l'inverse, d'autres individus se sentent seuls alors même qu'ils entretiennent de nombreux contacts sociaux. »

Daniel RUSSEL, psychologue/ échelle UCLA de la solitude

« Les individus qui se sentent seuls ont tendance à déprécier leurs relations sociales et à se forger une impression négative des personnes qu'ils rencontrent »

John CACIOPPO, chercheur en neurosciences sociales et psychologie

Ne pas être seul c'est pouvoir partager émotions et sentiments en confiance avec des proches que se soit dans la famille ou avec des amis.

Parfois cela peut être bien de passer des moments seul... mais l'isolement est toujours une souffrance quand il n'est pas ponctuel et choisi mais durable et subi.



Photo prise avec les habitants de BELENCONTRE

12. Souffrance à l'école



Photo par NICOLAS G. ABES

**Mon enfant est différent ... et alors !?
Mon copain est différent ... et alors !?
Acceptons la différence et pas l'exclusion.**

L'école est un lieu d'apprentissage et de socialisation qui parfois pour des enfants et adolescents peut être un lieu de souffrance.

La souffrance peut porter sur des problèmes liés à l'apprentissage.
Difficultés pour l'enfant à comprendre ce qu'on attend de lui.
Troubles de l'attention, hyperactivité, ennui ...

Parfois les difficultés sont liées au parcours scolaire.
Difficultés à comprendre quel sens donner à la scolarité,
échecs ou incertitudes dans l'orientation.

Il arrive que la souffrance soit liée à la dimension de vie sociale et collective de l'institution scolaire.
Difficultés à s'adapter aux rythmes scolaires ou au respect des règles de «vivre ensemble».
Harcèlement, remarques négatives des jeunes entre eux, moqueries, insécurité dans les temps de transport ou les abords de l'établissement.

Les enfants ou adolescents en situation de vulnérabilité ou de fragilité peuvent éprouver un sentiment d'insécurité (ce qui peut favoriser l'absentéisme).

Parfois la différence crée des situations de violence à l'intérieur ou hors de l'école (réseaux sociaux).

Agissons pour aider les élèves en souffrance.

Photo prise à l'école CONDORCET

ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

 **Tourcoing**
La Créative

**EPSM**
Lille-Métropole



13. Bien-être physique et psychique



**Bien dans son corps, bien dans sa tête!
Pratiquer une activité physique favorise le
bien-être psychique!**

C'est prouvé scientifiquement:

La pratique d'une activité physique ou sportive régulière favorise le bien-être psychique.

Elle permet d'accéder à un état de bien-être et de détente supérieur.

Les personnes en souffrance psychique, retrouvent des sensations agréables et positives.

Seul ou en groupe, bouger c'est renouer les liens entre le corps et l'esprit.

C'est retrouver le plaisir, avancer dans l'affirmation et l'estime de soi.
C'est surmonter l'anxiété et vaincre ses peurs.

C'est lutter contre la sédentarité et s'épanouir.

Je bouge et je reprends le contrôle.

Photo prise au Parc de l'Yser

14. Le handicap psychique



Qu'est-ce que le handicap psychique?

Le handicap psychique est loin des stéréotypes du handicap .

Le handicap psychique a un impact durable, il est souvent fait d'instabilité, de répit et de rechutes : il est discontinu.

Au quotidien, le handicap impacte les capacités à organiser sa vie sociale, à s'occuper de soi même ou encore à interagir avec les autres. Il entrave l'accès à une bonne qualité de vie. Les choses simples du quotidien deviennent plus difficiles.

Cependant, on peut avoir un handicap psychique et avoir tout à fait sa place dans la société (à l'école, au travail, dans l'accès au loisirs et à la culture...).

De nombreuses maladies peuvent entraîner une situation de handicap psychique, certaines névroses (les TOC par exemple) certaines psychoses comme la schizophrénie, certains troubles « de l'humeur » comme les troubles bipolaires...

Les personnes en situation de handicap du fait d'une souffrance psychique ou d'une maladie mentale font l'objet d'incompréhension, de rejet et de stigmatisation ; pourtant, ils ont le droit à ce que ce handicap soit reconnu, accompagné, compensé...

L'article 2 de la loi n°2005-102 du 11 février 2005 énonce que: Constitue un handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne, en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. Or, la loi du 11 février 2005 introduit et reconnaît, pour la première fois, le handicap psychique parmi les divers handicaps existants.



15. Le suicide



Idées noires, souffrance, passage à l'acte ... ENSEMBLE, EVITONS LE SUICIDE !

Le risque suicidaire est un thème qui nous concerne tous. Le taux de suicide en France est parmi les plus élevés d'Europe. Un décès sur 50 en France est un suicide. Chaque année en France, près de 10 500 personnes décèdent par suicide, pour 60 000 en-deuillés. C'est près de 3 fois plus que par accident de la circulation. Entre 176 000 et 200 000 tentatives de suicide donnent lieu chaque année à un contact avec le système de soins. (source DGS 2014 et Observatoire National du Suicide rapport novembre 2014).

1 000 000 de personnes présentent un état pré-suicidaire. Les personnes qui tentent de se suicider sont dans un état de souffrance très intense. Elles ne pensent pas forcément que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue... face aux problèmes elle ne font preuve ni de courage, ni de lâcheté, elle sont en grande détresse. Les personnes tentent de se suicider parce que les autres moyens de soulager leur souffrance semblent inaccessibles. Des états de désespoir ou des maladies comme la dépression peuvent accroître le risque de passage à l'acte.

Les événements ou les conditions de vie difficiles peuvent accroître aussi les risques: isolement, chômage, exclusion, problèmes financiers, violences subies ...

C'est donc l'affaire de tous que de proposer d'autres options que de mettre fin à ses jours.

Osons en parler !

Pour lutter contre le suicide il faut garder le contact, en parler, sans juger, sans proposer des solutions toutes faites, accepter d'aider et d'être aidé.

Pour nous mêmes ou les autres, il ne faut pas rester seul face aux pensées suicidaires, on peut faire appel à des proches (famille, amis, collègues, relations...)
à des professionnels (médecin traitant, médecin du travail, infirmiers(es))...
à des spécialistes comme les psychiatres et psychologues, ou encore à des bénévoles, associations, écoutants...

Photo prise au quartier Flocons



16. Idées reçues, mythes et réalités de la santé mentale

Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas.

Selon l'OMS cela concerne 1 personne sur 4. Soit 15 millions de personnes en France. Personne n'est à l'abri d'un trouble (dépression, addictions, anxiété, schizophrénie ...), quel que soit son âge, son sexe, sa condition sociale.

Maladies mentales, retard mental, handicap mental, déficience mentale : c'est la même chose.

Retard mental et handicap mental sont caractérisés par une limitation intellectuelle.

Les maladies mentales entraînent des changements dans la manière de penser, l'humeur et dans le comportement. Souffrance psychique, souffrance psychosociale, souffrance sociale sont des termes moins médicaux mais qui traduisent une même détresse.

Les schizophrènes sont dangereux et violents.

Moins de 1 % des crimes sont commis par des personnes atteintes de troubles graves de santé mentale. Il n'y a aucun lien entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent.

Un patient suivi en psychiatrie a 12 fois plus de risque d'être victime d'un crime violent que la population générale, 140 fois plus de risque d'être victime de vols. Environ 90% des suicides sont associés avec des troubles psychiques (dépression majeure, troubles bipolaires, troubles schizophréniques).

La seule façon de soigner les malades mentaux c'est... de les enfermer et de leur donner des médicaments.

En 2008, 86 % des personnes soignées en service public de psychiatrie sont suivies en ambulatoire c'est-à-dire en dehors de l'hôpital (et 68 % ne sont jamais hospitalisées).

80 % des personnes hospitalisées le sont en « soins libres ». Il existe de nombreux traitements pour les troubles mentaux : Psychothérapies, médicaments, thérapies corporelles, réhabilitation sociale, ... L'entraide par les pairs joue un rôle grandissant : pair aidant, association de patients et de proches, groupement d'entraide mutuelle (les GEM).

Quand on a des problèmes de santé mentale c'est pour la vie, on ne peut pas guérir.

Les études montrent que la plupart des personnes qui ont des pathologies psychiatriques s'améliorent voire se rétablissent complètement. Ils sont donc capables de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie de la cité, malgré la persistance d'éventuels symptômes ou après leur disparition. L'espoir de se rétablir est essentiel.

Les médecins généralistes traitent plus les maladies physiques que les maladies mentales.

25 % des personnes, consultant un médecin généraliste, viennent pour un problème de santé mentale (dépression, anxiété, schizophrénie, addictions). En France, les médecins généralistes sont les premiers prescripteurs d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.

Les problèmes de santé mentale, c'est personnel, cela ne concerne pas l'entreprise ou l'employeur.

En France, les problèmes de santé mentale sont la première cause d'invalidité et la deuxième cause d'arrêt de travail.

Les personnes qui vivent avec des maladies mentales ne peuvent pas travailler.

Elles le peuvent mais on ne leur en donne pas assez la possibilité : le taux de chômage des personnes atteintes d'un handicap reconnu par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) est plus du double de celui de l'ensemble des personnes de 15 à 64 ans.

40 % des personnes ayant un handicap psychique exercent une activité professionnelle.

Qu'est ce que le Conseil Local de Santé Mentale de la ville de Tourcoing ?

Le CLSM de la ville de Tourcoing est un conseil actif depuis 2015. Il est fondé sur la participation des acteurs politiques, des acteurs de santé, des acteurs des établissements sociaux et médicaux sociaux et de leurs représentants, des usagers, des habitants du territoire... et de toutes les volontés souhaitant s'investir pour la santé mentale dans le territoire. C'est un outil participatif, témoin d'une volonté de participation des citoyens en dialogue direct avec les élus autour de la santé mentale.

