

Fresque de la santé mentale®

Approche pédagogique

Constat

Si la crise sanitaire a permis de poser les questions de santé mentale comme véritable question de société aux yeux du plus grand nombre, l'enjeu, lui, existe de longue date. Plusieurs publics spécifiques émergent comme ayant un besoin criant de sensibilisation et d'information sur le sujet de la santé mentale: jeunesse, monde du travail, pour ne citer qu'eux... Le sujet de la santé mentale et notamment du recours aux professionnel.le.s reste encore tabou et le grand public n'a pas toujours les mots à poser sur ses maux. Tandis que l'information scientifique demeure pour beaucoup difficile d'accès, d'un point de vue financier, culturel ou social, la multiplication des contenus sur le sujet de la santé mentale dans les media grand public (réseaux sociaux, pop-culture, presse) reste empreinte de fausses représentations, voire de mésinformation.

En ce sens, Nightline développe depuis 2023 une "Fresque de la santé mentale", en collaboration avec des étudiants, des professionnels de santé et différents partenaires, membres de l'écosystème "santé mentale". En effet, si parler de santé mentale est essentiel, la forme importe souvent presque autant que le fond, et la simplicité du modèle permet d'envisager de toucher un grand nombre de personnes : dans une logique d'horizontalité entre les participant.e.s et un.e animateur.rice en posture de facilitation, étant au préalable formé.e et accompagné.e par des professionnel-le-s, ce modèle donne ainsi l'opportunité de toucher de nombreux.ses bénéficiaires de façon interactive, ludique et scientifiquement correcte.

Conception de la Fresque de la santé mentale®

La conception de la Fresque de la santé mentale® s'est faite en partenariat avec Psycom, organisme de ressources et d'information en santé mentale. Psycom est un acteur référent en matière de pédagogie en santé mentale.

La conception de la Fresque de la santé mentale® s'est déroulé d'octobre 2023 à janvier 2024 et a rassemblé plusieurs entités mobilisées autour de la conception et/ou de la validation du contenu:

1. Le groupe de travail de la conception de la Fresque de la santé mentale®

Ce groupe de travail était constitué de quatre personnes: la cheffe de projet de la Fresque de la santé mentale en mission de coordination, une psychologue de Nightline pour son expertise théorique, une chargée d'innovation pédagogique de Psycom pour son expertise sur le sujet de la santé mentale et de la pédagogie ainsi qu'un membre bénévole du Conseil d'Administration de Nightline, jeune diplômé en psychologie, pour son expertise théorique et également son apport expérientiel sur la dimension de la santé communautaire.

25 temps de travail sur la conception de la Fresque et de la formation des animateur.rice.s, pour environ 70h de travail, ont été réalisés, ponctués par des interventions de validation et de partage avec les autres entités impliquées sur ce projet.

2. Les psychologues de Nightline

En tout, 5 psychologues salariées de Nightline ont été mobilisées sur ce projet: 4 faisant partie du Pôle Prévention de l'association, toutes inscrites dans une approche clinique intégrative et/ou orientée sur les thérapies cognitives et comportementales; 1 faisant partie du Pôle Recherche de l'association, détentrice d'un Doctorat en Psychologie Sociale.

Ce groupe de psychologues a été sollicité à deux reprises, en Décembre et en Janvier, afin d'apporter un regard critique sur les avancées du contenu de la Fresque de la santé mentale® et en affiner l'approche.

3. Le conseil scientifique de Nightline

Pluridisciplinaire (psychiatrie, psychologie...), le conseil scientifique de Nightline a été mobilisé dès le début du projet pour valider les orientations prises par le groupe de travail sur la conception de la Fresque de la santé mentale®.

4. Le comité consultatif de Nightline

Nightline a choisi de réunir autour de ce projet des acteurs référents du sujet de la santé mentale en France:

- le 3114, Numéro National de Prévention du Suicide
- Réseau Transition, Réseau d'acteurs de la prévention précoce des psychoses
- la Maison Perchée, structure de pair-aidance pour jeunes concerné.e.s par des troubles psychiques
- le Centre de Ressources et d'Appui aux Conseils Locaux de Santé Mentale, rattaché au Centre Collaborateur de l'OMS
- Clubhouse France, Association de réhabilitation psychosociale des personnes concernées par des troubles psychiques
- la Fédération Promotion Santé, fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé
- Papageno, programme national de prévention du suicide

S'est jointe également à ce groupe, Pauline Martinot, médecin, ancienne conseillère au Ministre de la Santé.

Ce comité consultatif a été réuni lors d'une rencontre le 26 Janvier, pour découvrir une première version de la Fresque de la santé mentale, l'expérimenter et nous en faire des retours.

Il a été ensuite mobilisé pour la création du Livret ressources, contenu numérique remis aux participant.e.s après leur participation à la Fresque de la santé mentale.

Partis pris théoriques

La Fresque de la Santé mentale® est un outil de promotion en santé mentale qui aborde une posture intégrative, en optant pour des notions qui font consensus en santé mentale. La Fresque a un contenu généraliste au contenu scientifiquement valide, en cohérence, notamment, avec les propositions de l'OMS ou de Santé Publique France.

Sur certains points, Nightline a choisi de valoriser, parmi les différents courants de la psychologie, l'approche des Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), reconnue pour sa rigueur scientifique et les preuves de son efficacité sur diverses problématiques de santé mentale (gestion de l'anxiété notamment).

L'ensemble de l'équipe mobilisée s'est accordée sur la mise en avant des trois notions au coeur du triangle cognitif, socle d'intervention de la TCC, Émotions, Pensées et Comportements, comme fondamentales pour aborder la santé mentale de l'individu.

Parmi les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale, la Fresque évoque à la fois les stratégies émotionnelles, cognitives et comportementales afin d'avoir un champ large des ressources possibles.

L'équipe de la Fresque a par ailleurs choisi de mettre en avant les "Compétences Psychosociales" comme facteurs d'influence sur la santé mentale de l'individu ainsi que comme levier de protection. Ces compétences sont mobilisées par l'OMS ou Santé Publique France comme des éléments pertinents pour favoriser le bien-être de l'individu, l'insertion de celui-ci dans la société et la cohésion sociale de manière générale.

Ainsi, la réflexion pédagogique est construite en trois grands temps, dédiés à trois questions différentes : Qu'est ce que la Santé Mentale?¹ ; Qu'est ce qui influence notre santé mentale

¹ Dans cette partie, sont abordés les concepts centraux qui permettent de définir la santé mentale, notamment à partir du concept de "continuum de la santé mentale". Le "triangle cognitif" évoqué précédemment est également abordé dans cette partie.

?² Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?³

Déroulé pédagogique

Un atelier de la Fresque de la santé mentale®:

- dure 3 heures
- est animé par un.e ou deux animateur.rice.s
- rassemble entre 8 et 10 participant.e.s

Il aborde via différentes techniques d'animation et notamment une trentaine de cartes les questions suivantes: qu'est ce que la santé mentale ? Qu'est ce qui l'influence ? Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?

En conclusion, des pistes d'engagement collectif seront proposées aux participant.e.s.

Le cœur de l'atelier se déroule autour d'une grande feuille de papier, sur laquelle les participant.e.s sont invité.e.s à placer des cartes-concepts les unes par rapport aux autres, pour comprendre comment ces concepts interagissent entre eux.

L'animateur.rice se positionne en posture de facilitateur.rice, c'est à dire qu'il laisse place aux échanges entre les participant.e.s: s'il est un peu plus directif au début de l'atelier, il laisse ensuite petit à petit les participant.e.s décider eux-mêmes du positionnement des cartes en les rassurant sur le fait qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

1. Introduction

En introduction de la Fresque de la santé mentale®, l'animateur.rice présente:

- Nightline
- les objectifs de la Fresque de la santé mentale®
- le fonctionnement de l'atelier
- le cadre de l'atelier (respect, bienveillance, timing, cadre non-thérapeutique)

2. Photolangage des représentations

Déroulé:

Pour commencer l'atelier, l'animateur.rice propose un photolangage aux participant.e.s, à partir duquel il leur pose deux questions:

- choisissez une photo qui parle de votre état d'esprit

² Dans une vision systémique, les participants sont ici invités à penser l'individu dans son environnement, à penser la multifactorialité de la santé mentale et à comprendre qu'il existe différentes échelles d'influence. Les objectifs sont à la fois de déconstruire une vision simplifiée de ce qui influence la santé mentale mais également de ne pas sur-responsabiliser l'individu, en mettant en lumière les échelles sociales et systémiques.

³ La parole est ici donnée encore davantage participants, dans le but de valoriser la pluralité des solutions, et afin d'illustrer la multiplicité des stratégies pour prendre soin de sa santé mentale : elles peuvent en effet être plus ou moins accessibles, plus ou moins bénéfiques pour chacun, selon les moments et les ressources à disposition.

- choisissez une photo qui parle de votre vision de la santé mentale

Objectifs pédagogiques:

L'objectif de cet exercice est dans un premier temps de donner l'occasion à chacun.e de se présenter et de briser la glace. Il s'agit aussi d'un temps de partage des visions individuelles de la santé mentale, qui permet d'introduire la suite de l'atelier mais aussi de donner des éléments sur lesquels l'animateur.rice pourra rebondir pendant l'atelier.

3. Lot 1: Qu'est ce que la santé mentale ?

Déroulé:

Les participant.e.s se rassemblent autour de la grande feuille de papier.

L'animateur.rice leur distribue quatre cartes concepts:

- bien-être
- mal-être
- présence de troubles
- absences de troubles

Les participant.e.s sont amenés à les positionner les unes par rapport aux autres, afin de mettre en lumière le double continuum de la santé mentale.

L'animateur.rice distribue ensuite cinq autres cartes concepts:

- individu singulier
- besoins
- émotions
- pensées
- comportements

Les participant.e.s sont amené.e.s à les positionner les unes par rapport aux autres, afin de notamment mettre en lumière le lien le triangle cognitif composé des émotions, pensées et comportements.

L'animateur.rice leur propose ensuite les histoires de deux personnas, qui permettent de mettre en lumière les cartes concept Résilience et Rétablissement.

Synthèse du lot:

La santé mentale n'est pas figée, elle varie avec le temps, en fonction des individus et de ce qu'ils·elles vont vivre. La présence ou absence de trouble ne détermine pas le bien être ou le mal être d'un·e individu.

Retour sur la notion de Résilience : parfois, face aux événements de la vie, on peut aussi développer des capacités de résilience. Il s'agit d'un cheminement qui parfois a besoin d'être soutenu mais qui permet de trouver un équilibre avec tous les facteurs qui influencent notre santé mentale.

Objectifs pédagogiques:

Ce lot permet aux participant.e.s de comprendre:

- la notion de double continuum de la santé mentale
- la relation entre émotions, pensées et comportements
- les notions de Résilience et Rétablissement

- que la santé mentale n'est pas figée

4. Lot 2: Qu'est ce qui influence la santé mentale?

Déroulé:

L'animateur.rice distribue 10 cartes-concept aux participant.e.s:

- Génétique
- Habitudes de vie
- Compétences émotionnelles
- Compétences cognitives
- Compétences sociales
- Evénements de vie
- Proches, Famille
- Statut socio-économique
- Environnement et politique
- Culture

Les participant.e.s sont amenés à les positionner les unes par rapport aux autres:il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Certain.e.s les classent par pouvoir d'agir, par proximité avec l'individu, certain.e.s distinguent l'inné de l'acquis... Les possibilités sont variées.

Les participant.e.s sont ensuite invités à donner des exemples concrets de chaque facteurs sur des pots-its.

L'animateur.rice interroge ensuite le groupe à propos de certains exemples sur le pouvoir d'agir que nous avons dessus et sur leur caractère à risque ou protecteur pour notre santé mentale.

Synthèse du lot:

Chaque histoire relève d'un tissu complexe de facteurs : c'est une notion à garder en tête quand on aborde quelqu'un en situation de mal-être

La santé mentale n'est pas l'affaire de l'individu seul-e mais de multiples facteurs à différentes échelles sur lesquels on n'a pas toujours du pouvoir d'action, qu'on ne peut pas toujours anticiper; un-e individu doit être toujours pensé dans son environnement.

Il ne faut donc pas se sur-responsabiliser vis à vis de sa santé mentale : tout ne dépend pas de notre volonté.

Objectifs pédagogiques:

Ce lot permet aux participant.e.s de comprendre:

- la notion de multifactorialité en santé mentale: un déséquilibre psychique n'a jamais une cause unique
- la différence entre facteur protecteur/facteur de risque en santé mentale
- l'importance de ne pas sur-responsabiliser qui que ce soit sur sa santé mentale

Il permet aux participant.e.s également de confronter des points de vue différents sur ce qui influence notre santé mentale.

5. Lot 3: Quelles sont les stratégies pour prendre soin de sa santé mentale ?

Déroulé:

L'animateur.rice invite les participant.e.s à donner sur des post-its des idées de réponses à la question "Comment peut-on prendre soin de sa santé mentale et/ou que peut-on mettre en place face à un déséquilibre psychique ?"

L'animateur.rice distribue ensuite les trois cartes-concept:

- stratégie émotionnelle
- stratégie cognitive
- stratégie comportementale

Les participant.e.s sont invité.e.s à classer leurs post-its selon ces trois cartes.

L'animateur.rice distribue ensuite des cartes-exemples, qui présentent des exemples de stratégies pouvant être mises en place face à un déséquilibre psychique. Iel leur demande ensuite de se positionner dans l'espace (débat mouvant) selon que la stratégie qu'ils ont en main est plus ou moins accessible (géographiquement, financièrement, culturellement et socialement) et ensuite bénéfique ou risquée.

Synthèse du lot:

Pour maintenir un équilibre psychique, on va déployer des stratégies à différents niveaux qui vont dépendre du contexte, des ressources qu'on utilise et des moments. Il n'y a pas de stratégie miracle. Une stratégie va vous convenir à vous, à un moment donné.

En sortant de cet atelier, quand vous êtes en difficulté, essayez d'identifier ce qui se passe en vous et de vous demander quel est votre besoin à cet instant T ? Qu'est ce qui vous ferait du bien ? Une fois que vous avez pris ces quelques secondes et que vous avez une idée plus ou moins claire (car c'est parfois difficile à identifier), demandez-vous par quels moyens vous pourriez parvenir à la satisfaction de ce besoin, en tenant compte des ressources que vous avez à disposition.

Il y a des ressources plus ou moins immédiates. Avec le temps vous allez pouvoir identifier des stratégies plus ou moins accessibles et plus ou moins bénéfiques pour vous.

Quand on observe les stratégies de l'autre, il est intéressant de s'interroger sur ce qui motive celles-ci, le besoin auquel il-elle cherche à répondre, pour mieux le comprendre et éventuellement pouvoir l'aider.

Objectifs pédagogiques:

Ce lot permet aux participant.e.s de comprendre:

- qu'il n'y a pas de stratégie miracle
- que pour répondre à un déséquilibre psychique, on peut jouer à la fois sur la dimension émotionnelle, cognitive et comportementale et que c'est en jouant sur l'ensemble que l'on peut au mieux y répondre.
- que toute stratégie bénéfique n'est pas forcément accessible à tous.tes et inversement que certaines stratégies faciles d'accès ne sont pas forcément les plus bénéfiques.
- qu'il ne faut pas être trop prompt à juger les stratégies que les autres mettent en place.

6. Conclusion: les rosaces de l'engagement collectif

Déroulé:

L'animateur.rice présente aux participant.e.s les trois axes d'engagement collectif possibles: s'informer, en parler autour de soi et avoir un engagement associatif, professionnel. Les participant.e.s partagent leurs idées d'engagements possibles selon ces trois axes et également les ressources qu'ils connaissent pour s'informer, en parler, s'engager.

Objectifs pédagogiques:

L'objectif de ce temps est de partager des idées concrètes de ce que les participant.e.s peuvent mettre en place, en sortant de l'atelier, pour contribuer à l'échelle collective à une meilleure santé mentale de tous.tes.

Expérimentation

La Fresque de la santé mentale a fait l'objet d'une expérimentation de fin Janvier à début Avril 2024, auprès d'un public de professionnel.le.s de la santé mentale et de la jeunesse, ainsi qu'auprès de jeunes et d'étudiant.e.s.

Il en ressort les données suivantes:

- un net promoter score de 86 concernant la satisfaction des participant.e.s
- une évolution positive significative des intentions de prendre soin de sa santé mentale
- une évolution positive significative de l'autoévaluation des connaissances sur le vocabulaire et les ressources en santé mentale