

# Lutter contre la stigmatisation



**Cahier No 12 - Novembre 2021**

**Document à destination**

**des proches aidants / familles de l'Unafam38**

**Unafam38 - Centre de Documentation et d'Information**

## **UNAFAM : Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques**

L'Unafam est une association nationale loi 1901, reconnue d'utilité publique qui accueille, soutient, et informe les familles confrontées aux troubles psychiques d'un des leurs.

L'Unafam est présente dans toutes les régions et départements français.

L'Unafam contribue à l'élaboration de la politique de santé dans le domaine de la psychiatrie.

### **Extrait du Projet Associatif de l'Unafam 2017-2022 :**

#### **Axe 3 : déstigmatisation et défense des intérêts communs**

Pour que le grand public et les pouvoirs publics puissent mieux comprendre les maladies psychiques et leurs conséquences pour la personne malade et son entourage, l'Unafam organise des événements, comme «Psychyclette» ou les Semaines d'Information sur la Santé Mentale. L'objectif est de donner la parole aux personnes malades et à leur entourage pour que la maladie psychique ne soit plus un tabou.

L'Unafam édite également des dépliants, des affiches et réalise des clips, émet des communiqués de presse, saisissant toutes les occasions pour expliquer les troubles psychiques au grand public.

Pour toucher les professionnels qui peuvent être en contact avec des personnes malades dans le cadre de leurs fonctions, l'Unafam dispense des formations externes et des sessions de sensibilisation.

Enfin, l'Unafam défend les intérêts communs des personnes malades et/ou handicapées et de leur entourage en assurant de nombreux mandats de représentation au plan national et local, en diffusant ses revendications par voie de presse et en les portant aux instances administratives et politiques locales, régionales ou nationales ainsi qu'au gouvernement.

### **Lutter contre la stigmatisation**

La stigmatisation est définie par Erving Goffman comme « **un processus dynamique de dévalorisation qui discrédite significativement un individu aux yeux des autres** ». Ce phénomène concerne des publics variés et perçus comme porteurs de différences physiques, psychiques ou sociales : personnes en situation de handicap ou présentant un problème de santé mentale, ou en situation de forte précarité... Ces publics peuvent particulièrement être touchés par la stigmatisation. **Il s'agit d'un enjeu de santé publique car la stigmatisation peut en effet détériorer la santé mentale des personnes concernées.** Par conséquent, cela affecte leur capacité à faire des choix pour leur santé, entraînant notamment **du non-recours aux soins et aux services sociaux** auxquels elles ont droit. Comprendre ce phénomène est un enjeu majeur pour lutter contre les inégalités sociales de santé.

La stigmatisation en santé mentale a un fort impact sur le quotidien des personnes touchées. Si les représentations de la maladie mentale dans la société ont évolué au cours des dernières décennies, la stigmatisation reste très forte. Des initiatives permettent de lutter contre celle-ci : des actions militantes, éducatives, ainsi que des actions basées sur le contact individuel avec une personne atteinte d'un trouble psychique.

Briser les tabous, mettre fin aux préjugés et faire changer le regard sur les maladies psychiques, sur ceux qui en souffrent et leur entourage sont des enjeux essentiels. L'Unafam se mobilise auprès des pouvoirs publics, de la presse, du grand public et des professionnels pouvant être au contact des personnes vivant avec des troubles psychiques pour leur apporter une meilleure compréhension de ces maladies et de leurs conséquences.

## Initiatives et événements pour tous

Organisation d'événements pour informer le grand public isérois

Ce travail passe par des actions de communication et l'organisation d'événements pour informer le grand public :

- **Organisation de Rencontres Familles-Professionnels** : Temps d'informations et d'échanges autour d'une thématique entre des professionnels, des familles et des personnes concernées. Rencontres mensuelles du CDI Unafam Isère.
- **Participation aux Semaines d'Informations sur la Santé Mentale**, qui se déroulent chaque année regroupant tous les partenaires d'un territoire autour des questions sur la Santé Mentale.
- Rencontre avec le public lors des ! (Schizophrénie, Bipolarité, Dépression...)
- Participation aux **événements de communication** des partenaires (Campagne Et Alors!, Journée Mondiale de prévention contre le suicide,...)





## Psycyclette, un tour de France contre les idées reçues



Psycyclette, est un défi audacieux : parcourir près de 2 000 kilomètres à vélo en faisant participer des personnes vivant avec des troubles psychiques, des soignants, des bénévoles de l'Unafam et des sympathisants. A chaque ville-étape de ce rallye, les « psycyclistes » vont à la rencontre des habitants afin de parler de leur initiative et briser les tabous sur les maladies psychiques. Chaque étape est une occasion de parler de la santé mentale, de la stigmatisation des maladies psychiques et des personnes, et de témoigner des parcours de vie semés d'embûches des malades. Chaque année, Psycyclette compte plus de 200 participants et traverse une trentaine de villes.

[Retrouvez Psycyclette en vidéo](#)

## Concours d'art postal, une invitation à la créativité



Il est ouvert à tous et sans limite d'âge. Il valorise la création comme mode d'expression et espace de liberté ; de nombreuses personnes vivant avec des troubles psychiques y participent. Le jury, composé notamment d'artistes fréquentant les [Groupes d'Entraide Mutuelle \(GEM\)](#) départage les lauréats parmi des centaines d'enveloppes venues du monde entier. Les récompenses pour ce concours sont offertes par le [Musée de la Poste](#) et l'Unafam, également membres du jury. Une exposition des œuvres primées est organisée chaque année.

### Psychodon, faire des maladies psychiques une cause nationale

Faire des maladies psychiques une cause nationale comme le sont d'autres maladies, telle est l'ambition du Psychodon, un temps fort pour la maladie psychique chaque 12 juin à l'Olympia. Il s'agit d'une soirée festive, diffusée en télé, pour briser les tabous et collecter des fonds en faveur des maladies psychiques. L'Unafam soutient et est partie prenante de cette initiative avec beaucoup d'autres associations oeuvrant à l'accompagnement des familles des personnes vivant avec des troubles psychiques, à la prévention et à la recherche.

[En savoir plus sur le Psychodon](#)

### Colloque recherche, l'innovation contre la stigmatisation

L'Unafam soutient la recherche et l'innovation sur les maladies et le handicap psychique tant dans les sciences biomédicales que dans les sciences sociales.

L'Édition 2018 du colloque recherche Unafam était dédiée à la lutte contre la stigmatisation avec l'objectif de comprendre, pour mieux les combattre, les mécanismes sociétaux conduisant à la stigmatisation des personnes malades ou handicapées psychiques et ceux qui déclenchent et entretiennent l'auto-stigmatisation. Des spécialistes de divers horizons ont présenté les résultats de leurs propres recherches et les expérimentations menées. Une place y était donnée au vécu intime des patients et aux projets qu'ils portent pour retrouver une confiance en soi et (re)prendre leur place de citoyen.

[Retrouvez le témoignage ma schizophrénie est ma force](#)

## PSSM, former des secouristes en Santé Mentale

PSSM France est né de la volonté de trois structures fondatrices (l'UNAFAM, l'[INFIPP](#), [Santé Mentale France](#)) de continuer leur lutte contre la stigmatisation des maladies psychiques en lançant une initiative ambitieuse. Une expérience venant d'Australie a donné naissance au dispositif international «Mental Health First Aid » traduit par Premiers Secours en Santé Mentale qui elle a fait ses preuves dans plus de 25 pays. L'Unafam et ses partenaires déploient le dispositif en France en proposant **une formation “grand public” de Premiers Secours en Santé Mentale**, visant à apporter la même visibilité et compréhension au public que les formations de premiers secours “physiques”. Déjà 3 millions de personnes sont formées dans le monde !

Il s'agit de former des personnes non spécialistes de la santé mentale pour :

- Apporter un premier soutien à une personne développant ou souffrant d'un trouble psychique.
- Améliorer la connaissance des manifestations des troubles psychiques dans la population pour permettre l'intervention plus rapide d'un soin adapté, afin d'améliorer le pronostic médical et social des personnes concernées.

Le dispositif a l'avantage de proposer à un niveau national des contenus de formation et supports pédagogiques homogènes, actualisés régulièrement, validés et connus par tous : pouvoirs publics, représentants des usagers, professionnels de la santé mentale...

En savoir plus sur les [Premiers Secours en Santé Mentale](#)

[Télécharger le flyer de la formation PSSM](#)

## Des opérations de sensibilisation auprès des professionnels

Parce que lutter contre la stigmatisation passe aussi par la pédagogie, l'Unafam organise des sensibilisations auprès de professionnels pouvant être en contact avec des personnes vivant avec des troubles psychiques dans le cadre de leurs fonctions.

Régulièrement, **des sessions de sensibilisation et des formations sont organisées par nos délégations dans toute la France auprès de professionnels de l'aide à domicile, de l'aide sociale, des transports publics, de l'administration pénitentiaire ou de la chaîne judiciaire, d'étudiants en soins infirmiers.**

Elles permettent de leur faire mieux connaître et surtout mieux comprendre les maladies psychiques afin d'ajuster leur pratique lorsqu'ils sont en relation avec une personne malade psychique.