

# RAPPORT D'ACTIVITÉ *2019*



PSYCOM

”

**Il n’y a  
pas de santé  
sans santé  
mentale**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>EN QUELQUES CHIFFRES</b>   | <b>4</b>  |
| <b>L'ANNÉE 2019</b>   | <b>5</b>  |
| <b>INFORMATION</b>  | <b>6</b>  |
| BROCHURES   | 6         |
| GUIDES SANTÉ MENTALE  | 7         |
| SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX  | 9         |
| CARTOGRAPHIE DES ACTEURS PRODUISANT<br>DES CONTENUS WEB SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES | 10        |
| <b>COMMUNICATION</b>  | <b>12</b> |
| SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)                                  | 12        |
| JOURNÉE CITOYENNE MA P'TITE FOLIE   | 13        |
| BILAN DES COMMUNICATIONS  | 13        |
| <b>BOÎTE À OUTILS</b>   | <b>14</b> |
| « GPS ANTI-STIGMA® »  | 14        |
| KIT PÉDAGOGIQUE « COSMOS MENTAL® »  | 14        |
| KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »   | 16        |
| KIT PÉDAGOGIQUE « HISTOIRES DE DROITS »   | 16        |
| KIT PÉDAGOGIQUE « MON GPS : GUIDE PRÉVENTION<br>ET SOINS EN SANTÉ MENTALE »         | 17        |
| KIT PÉDAGOGIQUE « LE JARDIN DU DEDANS »   | 17        |
| ARBRE DES RESSOURCES  | 18        |
| PROMOTION DES OUTILS PSYCOM   | 19        |
| <b>SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS</b>   | <b>20</b> |
| ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE                                     | 20        |
| « CHANGER DE REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE : EXEMPLES ET OUTILS »                     | 20        |
| « OUTILLER POUR AGIR SUR LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE »                           | 20        |
| « SANTÉ MENTALE : DES REPÈRES ET DES OUTILS AU SERVICE DE L'ACTION »                | 22        |
| « CONSEILS LOCAUX DE SANTÉ MENTALE : MÉTHODES ET PRATIQUES »                        | 22        |
| FORMATION AU KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »                            | 23        |
| DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « SANTÉ MENTALE DANS LA COMMUNAUTÉ »                    | 23        |
| CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES   | 23        |
| <b>PARTICIPATION DES USAGERS</b>  | <b>24</b> |
| CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT  | 24        |
| ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS                                | 24        |
| <b>FONCTIONNEMENT</b>   | <b>26</b> |
| ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  | 26        |
| ÉQUIPE  | 26        |
| PARTENAIRES D'ACTIONS   | 26        |

# EN QUELQUES CHIFFRES

## SUPPORTS D'INFORMATION

**2** nouvelles brochures

**711 825** brochures distribuées au niveau national

+ 10 %

**245 947** brochures téléchargées

**38 772** guides Santé mentale diffusés pour les départements 75, 77, 78, 92, 93 et 94

+ 69 %

**15 698** guides téléchargés



**AU TOTAL PLUS DE 957 772 BROCHURES DIFFUSÉES**

## COLLOQUES ET ARTICLES



**19** communications orales

**4** articles publiés



## FACEBOOK

**6 641** Fans

+ 20 %

## TWITTER

**2 330** abonné-e-s

+ 9 %



## SITE INTERNET

**537 793** internautes

+ 4 %



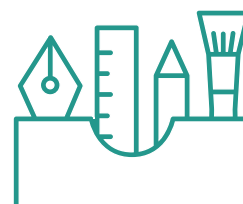
## OUTILS ET FORMATIONS

**17 000** vues du clip « Cosmos mental® »

**29** kits « Histoires de droits - V2 » distribués

**100** kits « La tête dans les nuages. Discriminations et santé mentale » distribués

**250** personnes sensibilisées ou formées



## HEBDO DU PSYCOM



**10 129** abonné-es

+ 14 %

## JANVIER

### FORMATION

**Changer de regard en santé mentale**

Université Paris 8/Psycom

**DIU Santé mentale dans la communauté**

Session de Paris/CCOMS

### SENSIBILISATION

**Culture générale sur la santé mentale**

ADEF Paris (75)

## FÉVRIER

### BROCHURE

**Santé mentale et numérique**

### FORMATION

Kit « La tête dans les nuages » – Nantes (44)

### CONFÉRENCE

« La folie à travers les âges »

Bibliothèque Hélène Berg – Paris (75)

## MARS

### SEMAINES D'INFORMATION

**Santé mentale à l'ère du numérique**

### SENSIBILISATION – CONFÉRENCE – DÉBAT

**Santé mentale à l'ère du numérique** – Quimper (29)

**Le numérique : une aide et un risque**

**en santé mentale** – Bondy (93)

**La santé mentale en entreprise d'insertion**

ARES Paris (75)

### FORMATION

Kit « La tête dans les nuages » – Suresnes (92)

## AVRIL

### FORMATION

Kit « La tête dans les nuages » – Gonesse (95)

## MAI

### FORMATION

**Conseils locaux de santé mentale :**

**Méthodes et pratiques** – Nancy (54)

**Culture générale sur la santé mentale**

Association Léa – Strasbourg (67)/Service national

universel – Coëtquidan (56)

### GUIDE SANTÉ MENTALE

**Santé mentale dans les Yvelines** (78)

## JUIN

### JOURNÉE

**Journée régionale Conseils locaux de santé mentale**

Auvergne-Rhône-Alpes – Lyon (69)

**Parlons Psy!** Fondation de France – Paris (75)

**Journée de la Santé étudiante** – Paris (75)

### COLLOQUE

**Ouvrir la voie/voix au rétablissement en santé**

**mentale** – Université Paris 8/Psycom

### FORMATION

**Agir contre la stigmatisation** – Réseau santé

mentale de Rennes (22)/Internes en psychiatrie,

Université de Lille (59)

## JUILLET

### FORMATION

Kit « La tête dans les nuages » – Suresnes (92)

Atelier « Histoires de droits » – Grieps Lyon (69)

## SEPTEMBRE

### FORMATION

**Santé mentale : des repères et des outils**

**au service de l'action** – EHESP Paris (75)

### RAPPORT

**Présentation à Santé publique France**

**de la cartographie web sur les troubles psychiques**

### SENSIBILISATION

**Culture générale sur la santé mentale**

CCAS Sainte-Geneviève-des-Bois (91)

### GUIDE SANTÉ MENTALE

**Santé mentale dans le Val-d'Oise** (95)

## OCTOBRE

### COLLOQUE

**Émotions et représentations dans la relation d'aide**

**et de soins** – SISM Charleroi – Bruxelles

### SENSIBILISATION

**Culture générale sur la santé mentale**

Équipe France TV/Slash

### JOURNÉE

**Journée régionale PTSM** – Marseille (13)

**Journée nationale de l'Association des jeunes**

**psychiatres et jeunes addictologues** – Paris (75)

**Ma P'tite Folie** – Paris (75)

### FORMATION

**Conseils locaux de santé mentale : Méthodes**

**et pratiques** – Nancy (54)

## NOVEMBRE

### SENSIBILISATION

**Culture générale sur la santé mentale**

CLSM Anthony (92)/CLSM Creil (60)

### COLLOQUE

**Journée Promotion de la santé mentale**

Nancy (54)

**Journée nationale des Conseils locaux de santé**

**mentale** – Lille (59)

## DÉCEMBRE

### JOURNÉE

**Journée nationale « Parlons Psy! »**

Fondation de France – Paris (75)

# INFORMATION

## BROCHURES

En 2019, deux nouvelles brochures ont été rédigées et diffusées :

- Santé mentale et numérique
- Troubles du langage et des apprentissages – Repères pour l'accompagnement et le soin



### Diffusion en Ile-de-France

Du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2019, **234 670 brochures** ont été diffusées en Ile-de-France, soit 70 % d'augmentation depuis 2012.

### Diffusion hors Ile-de-France

En 2019, **477 135 brochures** ont été diffusées, correspondant à 953 commandes.

Les brochures les plus diffusées sont :

- toutes les brochures « Troubles psychiques »
- Santé mentale et numérique
- Santé mentale et jeunes
- Santé mentale et emploi
- Thérapies comportementale et cognitives (TCC)
- Les médicaments psychotropes
- Psychothérapies

#### OBJECTIFS 2020

- Réécriture des brochures Psychothérapies et Troubles schizophréniques
- Mise en œuvre de la nouvelle charte graphique

## Répartition des commandes par type de destinataire en 2019

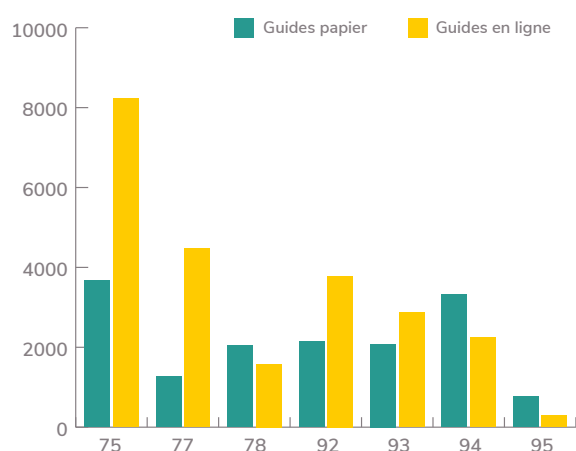
|  |       |
|--|-------|
| • Structure de soins                         | 36 %  |
| • Structure sociale ou médico-sociale        | 18 %  |
| • Établissement scolaire/centre de formation | 7 %   |
| • Cabinet libéral                            | 6,8 % |
| • Association d'usagers et de proches        | 6,8 % |
| • Collectivités territoriales                | 6,2 % |
| • Particulier                                | 5,5 % |
| • Groupe d'entraide mutuelle                 | 1,1 % |
| • Institution judiciaire                     | 0,3 % |
| • Pharmacie                                  | 0,3 % |
| • Autre                                      | 12 %  |

## Répartition des commandes par utilisation déclarée (plusieurs réponses possibles) en 2019

|  |      |
|--|------|
| • Utilisation professionnelle (formation, éducation thérapeutique)   | 58 % |
| • Diffusion dans des lieux fixes (salle d'attente, info-kiosques...) | 53 % |
| • Diffusion lors d'entretien individuel                              | 50 % |
| • Diffusion lors d'évènements publics (conférences, forums, etc.)    | 30 % |
| • Utilisation personnelle  | 16 % |

## GUIDES SANTÉ MENTALE

Les guides « Santé mentale : soins, accompagnements et entraide » proposent un annuaire des ressources pour les départements franciliens. Ils sont développés en partenariat avec différents acteurs départementaux (sanitaire, médico-social, social...) afin de rendre lisibles les ressources et de contribuer à une meilleure cohérence des parcours de vie. En 2019, les Guides des Yvelines (78) et du Val-d'Oise (95) ont été élaborés et diffusés.



### Diffusion des guides papier en 2019

- Santé mentale à Paris **3 680**
- Santé mentale dans le Val-de-Marne **3 320**
- Santé mentale dans les Hauts-de-Seine **2 140**
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis **2 080**
- Santé mentale dans les Yvelines **2 045**
- Santé mentale en Seine-et-Marne **1 270**
- Santé mentale dans le Val-d'Oise **770**



### Téléchargement des guides en ligne en 2019

- Santé mentale à Paris **8 231**
- Santé mentale en Seine-et-Marne **4 467**
- Santé mentale dans les Hauts-de-Seine **3 784**
- Santé mentale dans le Val-de-Marne **2 245**
- Santé mentale en Seine-Saint-Denis **2 867**
- Santé mentale dans les Yvelines **1 580**
- Santé mentale dans le Val-d'Oise **296**

En 2019, Psycom a été sollicité :

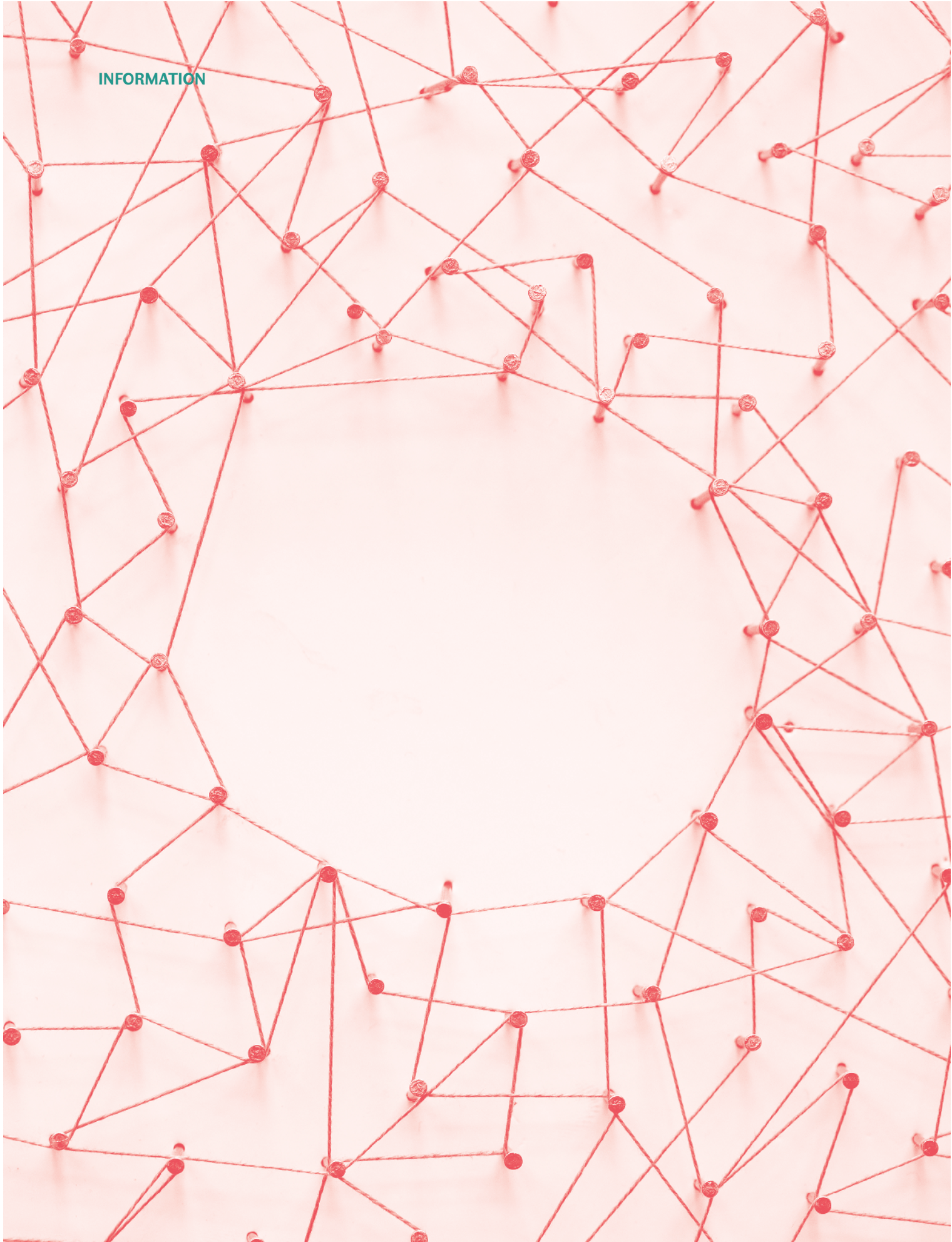
- Par l'Agence régionale de santé d'Auvergne-Rhône-Alpes afin de bénéficier d'un conseil pour l'élaboration de répertoires santé mentale sur son territoire, sur le modèle des guides santé mentale franciliens.
- Par le CLSM de Pierrefitte/Épinay-sur-Seine afin de travailler à une représentation graphique (*mind mapping*) des ressources Santé mentale existantes sur ce territoire, ces ressources étant référencées dans le guide Santé mentale du 93.

#### OBJECTIFS 2020

- Éditer et diffuser le guide 91
- Réactualiser les guides 75 et 93
- Mettre en œuvre la nouvelle charte graphique
- Renforcer le travail de visual mapping des ressources et des parcours



INFORMATION





## SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX

### Site internet

• En 2019, 537 793 internautes ont visité le site au moins une fois, sur ordinateur, tablette ou mobile. Les utilisateurs sont essentiellement francophones (94 %). Les rubriques les plus consultées sont : « Troubles psychiques », « Soins, accompagnements et entraide » et « Médicaments psychotropes ».

• Environ 600 demandes ont été reçues via le formulaire de contact.

Ces demandes concernent aux deux tiers des renseignements sur les ressources Psycom (outils, brochures, Hebdo, carte des GEM). Dans un tiers des cas, les personnes cherchent une aide ou une orientation pour répondre à une question personnelle complexe.

• Psycom a engagé la refonte de son site internet : appel d'offres, choix du prestataire et définition de la nouvelle arborescence.

#### OBJECTIFS 2020

- Mise en ligne du nouveau site internet

### Hebdo

Psycom veille en continu plus de 150 sources d'actualité pour réaliser sa e-lettre d'info hebdomadaire. Témoignages, vidéos, émissions de télé et de radio, articles scientifiques, à travers 7 rubriques, l'Hebdo propose un panorama de l'actualité de la santé mentale.

Depuis mars 2012, 341 éditions ont été réalisées.

Fin 2019, l'Hebdo du Psycom comptait 10 129 abonnés-e-s (+14 %).

#### OBJECTIFS 2020

- Repenser la newsletter Psycom dans le cadre de la refonte du site web

### Facebook

Fin 2019, la page Facebook comptait 6 441 fans (+ 20 %).

Les contenus qui nous semblent les plus pertinents et conformes à nos valeurs sont relayés. Les articles grand public, les événements et les actualités Psycom sont favorisés.

#### OBJECTIFS 2020

- Atteindre 7 000 fans

### Twitter

Fin 2019, le compte Twitter comptait 2 330 abonnés-e-s (+ 9 %).

Psycom tweete sur des actualités reprises à l'Hebdo, retweete d'autres informations sur la santé mentale conformes à ses valeurs, interagit avec les utilisateurs et peut donner des informations complémentaires sur les sujets abordés.

#### OBJECTIFS 2020

- Atteindre 2 500 abonné-e-s

” 2020 :  
un nouveau site web  
Psycom

## CARTOGRAPHIE DES ACTEURS PRODUISANT DES CONTENUS WEB SUR LES TROUBLES PSYCHIQUES



À la demande de Santé publique France (SPF), une cartographie des acteurs produisant des contenus web sur les troubles psychiques a été réalisée en 2019, avec deux objectifs :

- Mieux répondre à la demande d'information des internautes français sur les troubles psychiques.
- Apporter de nouveaux contenus web qui soient pertinents et complémentaires à l'existant.

Psycom a procédé à l'analyse de la demande et de l'offre d'information spécifiques à chaque trouble psychique (dépression, schizophrénie, trouble bipolaire, etc.), afin d'identifier les contenus de qualité et faire apparaître les manques à combler en priorité.

Les cinq étapes suivantes ont été franchies pour aboutir à des recommandations pour une amélioration de l'offre :

- **Étape 1** : Analyse des besoins des internautes en information sur les troubles psychiques.
- **Étape 2** : Recensement des acteurs qui communiquent sur le web, en français, sur les troubles psychiques.
- **Étape 3** : Évaluation de la qualité de l'offre pour chaque trouble.
- **Étape 4** : Comparaison demande/offre et recommandations à SPF pour une amélioration de l'offre.
- **Étape 5** : Rédaction du rapport final.

### OBJECTIFS 2020

- Mise en œuvre d'un programme éditorial en partenariat avec SPF
- Rédaction de contenus d'information pour publics néophyte et expert sur le site Internet Psycom

”

**Une information  
fiable et adaptée  
aux attentes  
de publics variés**

# COMMUNICATION

## SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE (SISM)

### Secrétariat général du collectif national des SISM

Depuis avril 2014, Psycom assure le Secrétariat général du Collectif national des SISM, à savoir :

- gestion des réunions mensuelles du Collectif,
- demandes de subventions, suivi des dépenses et bilan financier,
- conseil et accompagnement des organisateurs d'événements, hotline,
- gestion du site web, de la page Facebook et du fil Twitter,
- évaluation quantitative des événements,
- rédaction du bilan annuel.

Le poste de secrétariat général du Collectif national des SISM est pérennisé (organisation, communication, promotion, évaluation et relations presse), grâce à une subvention de la Direction générale de la Santé (DGS) qui permet de financer un poste à tiers-temps.

### Actions Psycom pendant les SISM

- Édition de la brochure « Santé mentale et numérique ».
- Réalisation de deux posters, déclinés en infographies pour les réseaux sociaux :
  - « Questions à se poser avant d'utiliser un site Internet, une appli ou un autre outil de E-santé »
  - « Que vaut votre appli en santé mentale ? »
- Animation d'une conférence, à la demande de l'EPSM Gourmelen de Quimper

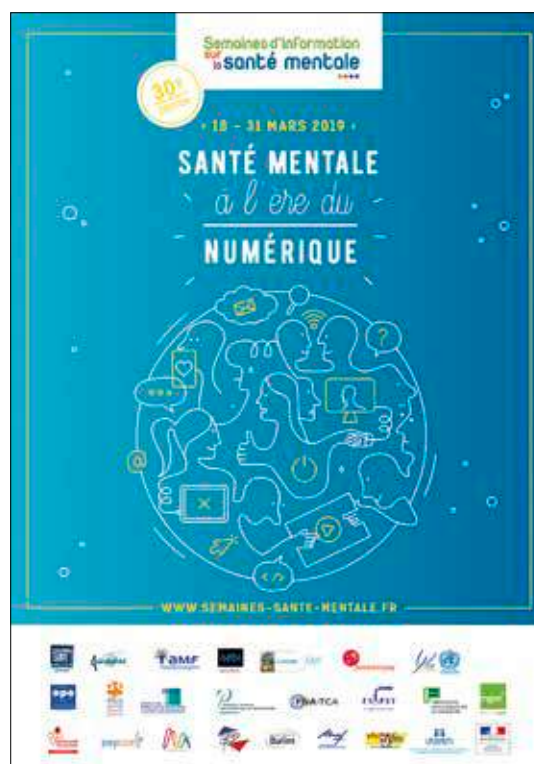
#### OBJECTIFS 2020

- Remobiliser les porteurs d'action
- Améliorer la visibilité des SISM dans la presse
- Contribuer à la diffusion du « GPS Anti-Stigma® »

Les SISM 2019 avaient pour thème « Santé mentale à l'ère du numérique ». Plus de 1 082 événements organisés en France et 871 articles ont été recensés dans la presse (écrite et web). Pour ces événements, les organisateurs principaux sont des collectivités locales ou territoriales : mairie, conseil régional, conseils locaux de santé mentale, ASV, etc. (289), des services ou institutions sanitaires (224) et des structures d'entraide : GEM, associations d'usagers, de proches et d'aidants, etc. (202).

En 2019, un compteur de téléchargements des outils sur le site des SISM a été installé. Cette nouvelle fonctionnalité permet de mesurer et d'évaluer le taux d'utilisation des outils mis à disposition pendant les SISM.

L'argumentaire a été téléchargé 7 954 fois et le guide ciné-débat, 3 683 fois.



#### OBJECTIFS 2020

- Réaliser des infographies santé mentale et discriminations

## JOURNÉE CITOYENNE MA P'TITE FOLIE

Lors de cette Journée citoyenne et culturelle santé mentale, l'association Ma P'tite Folie en partenariat avec Psycom a investi la Maison des pratiques artistiques amateurs de la ville de Paris, située sur le site de l'ancien hôpital Broussais (Paris 14<sup>e</sup>). Établi dans la structure de l'ancienne chaufferie de l'hôpital, ce lieu artistique a accueilli simultanément des expositions vidéo et picturales, des projections de documentaires, courts-métrages et films d'animations, des œuvres chorégraphiques et pièces de théâtre, des stands informatifs et ludiques, des animations interactives, des conférences ainsi que des performances artistiques tout au long de la journée.

Cette quatrième édition a été une occasion chaleureuse et festive de découvrir, s'informer, comprendre, transmettre et échanger autour du sujet central de la journée : la pleine citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques.

Pour cette action, Psycom a :

- aidé à mobiliser des associations d'usagers et de proches,
- contribué à la promotion de la journée,
- tenu un stand d'information commun,
- proposé une conférence-débat « Voyage dans le Cosmos mental »

Le public était principalement composé de professionnels de santé, étudiants, usagers en lien avec les associations, invités en lien avec les projections de films.



## BILAN DES COMMUNICATIONS

• **19 interventions orales et posters lors de colloques ou congrès.**

• **4 publications**

- « Parole publique et pouvoir d'agir », Aude Caria, Céline Loubières – Lettre Reh@b, juillet 2019.
- « Santé mentale et troubles psychiques. Quelques repères pour aider les patients dans leurs parcours de rétablissement », Aude Caria, Maud Meylan – Syndicat national jeune médecin généraliste, juillet 2019.
- « Psychologie et stigmatisation : la déconstruction des préjugés peut-elle être enseignée ? », Aude Caria, Céline Loubières, Héloïse Haliday, 2019 (en cours de publication).
- « Schizophrénie et Stigmatisation, où en sommes-nous ? », Aude Caria, 2019.

• **Participations à des groupes de travail**

- Ministère des Solidarités et de la Santé :
  - Comité stratégique Santé mentale et psychiatrie
  - Commission Promotion et prévention de la santé mentale
  - Commission Parcours en santé mentale
  - Co-pilotage du Groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques »
  - Groupe de travail Santé mentale 3.0
- Région Ile-de-France
  - Commission régionale Santé mentale (ARS Ile-de-France)
  - Groupe de travail Compétences psychosociales (ARS Ile-de-France)
- Paris
  - Projet territorial de santé mentale de Paris et sous-groupe Prévention et stigmatisation
  - Communauté de pratiques du rétablissement

” 19 communications  
lors de colloques



# BOÎTE À OUTILS

## « GPS ANTI-STIGMA® »

Depuis novembre 2018, Psycom co-pilote, avec le bureau Santé mentale de la Direction générale de la Santé, le groupe de travail « Lutte contre la stigmatisation des troubles psychiques », mis en place dans le cadre de la feuille de route Santé mentale et psychiatrie.

En 2019, Psycom a développé un outil, le « GPS Anti-Stigma® », permettant aux organisateurs d'actions de lutte contre la stigmatisation d'évaluer leurs actions au regard de six recommandations issues de la littérature internationale.

À l'image d'un GPS, qui aide à se repérer et définir un itinéraire, il s'agit de proposer un outil, en ligne, permettant de guider efficacement les personnes ou organismes souhaitant agir contre la stigmatisation.

Ce « GPS Anti-Stigma® » permettra de :

- consulter une typologie des actions de lutte contre la stigmatisation ;
- se repérer vis-à-vis de six critères issus de ces recommandations : participation des personnes concernées, promotion des droits, information sur les troubles psychiques et le rétablissement, définition des publics ciblés, partenariat local et impact médiatique ;
- de trouver des ressources pour améliorer l'impact de ces actions.

### OBJECTIFS 2020

- Mise en ligne du « GPS Antistigma » sur le nouveau site Internet Psycom

## KIT PÉDAGOGIQUE « COSMOS MENTAL® »

Le clip pédagogique « Cosmos mental® » explique de manière imagée le concept de santé mentale. La métaphore du cosmos illustre la complexité et la dynamique de la santé mentale, qui évolue tout au long de la vie pour chaque personne.

Les sous-titres du clip sont disponibles en français et en anglais.

Depuis sa mise en ligne en juin 2018, le clip a été visionné plus de 17 000 fois.

En 2019, Psycom a réalisé un kit pédagogique « Cosmos mental® » afin de répondre à de nombreuses demandes pour utiliser ce clip comme support pédagogique et demandes d'accompagnement méthodologique pour identifier les fils à tirer en débat de groupe. Ce kit contient :

- **Un mode d'emploi contenant :**
  - des précisions sur les axes de débat possibles (objectifs pédagogiques)
  - un guide d'animation étape par étape
- **Des supports d'animation (affiches + flèches vierges)**

Psycom s'est associé à l'ADES du Rhône pour tester ce kit pédagogique.



”

**GPS Anti-Stigma®**

Des repères utiles  
pour agir contre  
la stigmatisation

## KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES » Discriminations et santé mentale

Ce kit a été développé pour aider les professionnels de l'accompagnement jeunesse à aborder les questions de discriminations, notamment celles liées aux troubles psychiques. En partenariat avec l'association Les Zégaux, spécialisée dans la lutte contre les discriminations.

### Deux objectifs :

1. Mobiliser des jeunes contre toute forme de discrimination, dont celles ayant trait aux problèmes de santé mentale.
2. Prévenir les conséquences de ces discriminations sur la santé mentale (harcèlement, exclusion, souffrances psychiques, etc.) et valoriser les compétences psychosociales des publics visés.

### Deux volets :

1. Formation de professionnels de l'accompagnement jeunesse à animer les activités proposées.
2. Animation de sept activités auprès de jeunes.

Les 100 exemplaires du kit ont été diffusés et accompagnés d'une démarche de formation de quatre journées. Les retours d'expériences, très riches engagent à relancer une V2 de cet outil.



### OBJECTIFS 2020

- Développer des partenariats ciblés
- Élaboration de la V2 du kit

## KIT PÉDAGOGIQUE « HISTOIRES DE DROITS »

En 2019, 25 kits payants et 4 kits gratuits (pour les GEM et les associations d'usagers et de proches) ont été diffusés (structures de soins, association d'usagers et proches, organismes de formation et institutions publiques).

Afin de développer un contenu de formation en e-learning autour du kit « Histoires de droits », un partenariat avec le Grieps, organisme de formation des secteurs du soin et de l'accompagnement en santé, a été mis en place.

### OBJECTIFS 2020

- Actualiser certaines fiches du kit
- Mise en œuvre d'un module de e-learning



## KIT PÉDAGOGIQUE « MON GPS : GUIDE PRÉVENTION ET SOINS EN SANTÉ MENTALE » En collaboration avec l'association PRISM

« mon GPS » est un outil innovant qui vise à faciliter l'expression et le respect des souhaits des personnes, dans l'hypothèse où elles ne seraient plus en mesure de consentir.

Ce projet a été initié par deux psychologues cliniciennes (association PRISM) qui, après une revue des données internationales sur les plans de crise conjoints et les directives anticipées en psychiatrie, ont travaillé en suivant une démarche participative avec des usagers, des proches et des professionnels.

Afin de rendre « mon GPS » accessible au plus grand nombre, un kit pédagogique complet a été développé en partenariat avec Psycom et sera mis en ligne sur son site. Il sera composé d'un livret à remplir, accompagné de trois notices usagers, proches, professionnels et d'un guide d'implantation.

### OBJECTIFS 2020

- Création d'un kit pédagogique complet « mon GPS »
- Mise à disposition en téléchargement sur le site
- Promotion de l'outil

» Un kit pour  
chaque public

## KIT PÉDAGOGIQUE « LE JARDIN DU DEDANS » Expliquer la santé mentale aux enfants

Un support pédagogique à destination des enfants de 6 à 8 ans, avec pour objectif ;

- de sensibiliser les enfants à la notion de santé mentale : ce qui la compose, les éléments qui peuvent permettre d'y être attentif, ce qui peut aider si ça ne va pas ;
- d'ouvrir la discussion sur ce qui peut avoir un impact positif ou négatif sur la santé mentale ;
- d'aborder les ressources qui peuvent être mobilisées pour demander de l'aide.

### Un outil composé d'un :

- Kamishibai (théâtre de papier)

Technique de conte d'origine japonaise basée sur des images qui défilent dans un *butai* (« théâtre en bois »). Ensemble de planches racontant une histoire. Chaque planche met en scène un épisode du récit : le recto pour l'illustration, le verso pour le texte.

### Une histoire qui aborde :

- les mouvements internes, permettant de comprendre ce qui se joue en chacun ;
- les moments où la santé mentale est mise à mal et les possibilités de reconstruction et de ressources.

### Un cahier pédagogique (guide pour les utilisateurs) composé :

- d'éléments théoriques pour aider à tirer les ficelles lors de débats ;
- des ressources et des aides pour orienter ;
- d'exemples d'activités pour poursuivre une fois le récit terminé.

### OBJECTIFS 2020

- Test du Kamishibai auprès d'un groupe d'enfants

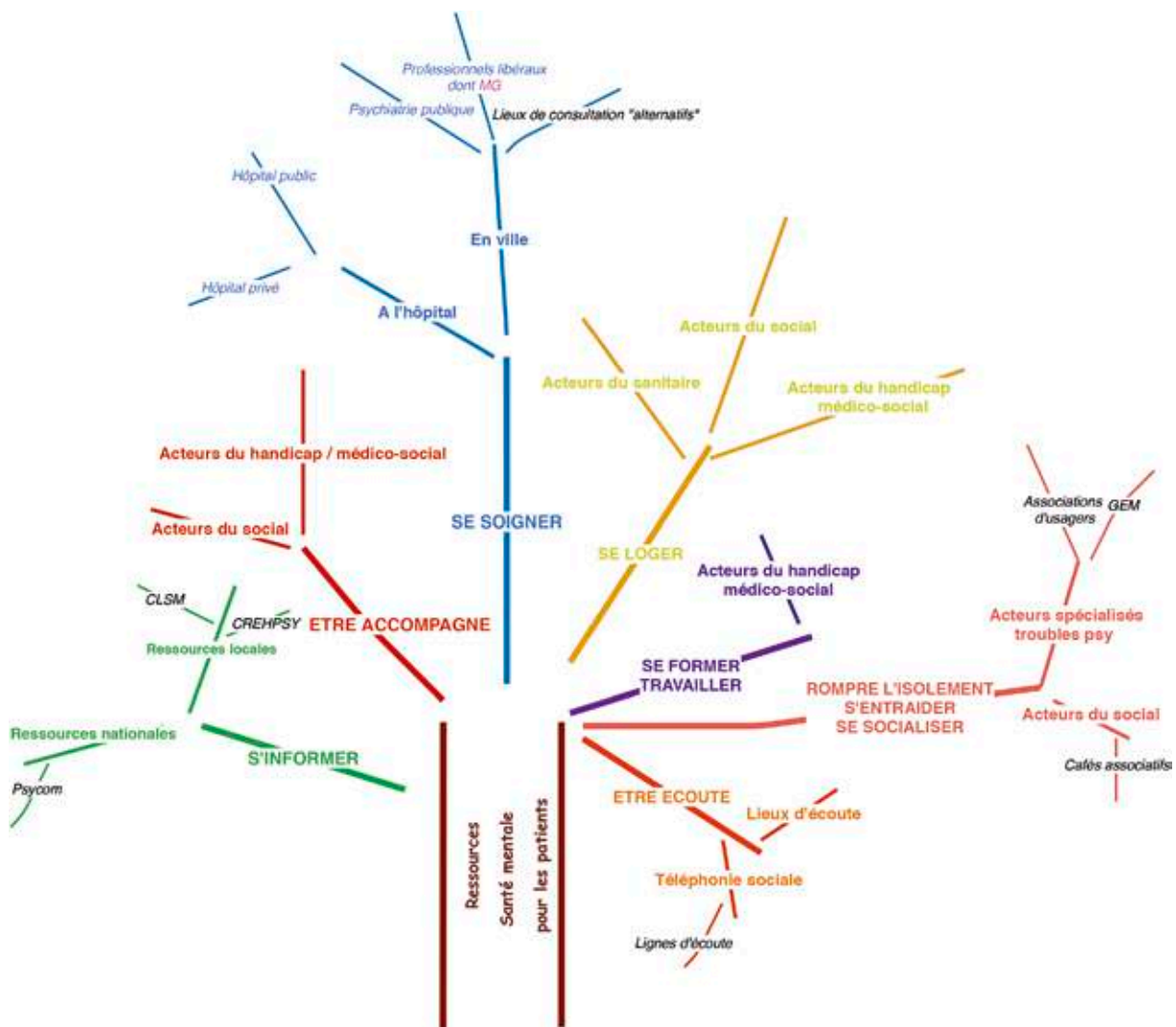
# ARBRE DES RESSOURCES

## Cartographie territoriale des ressources en santé mentale

Psycom en partenariat avec le Conseil local de santé mentale d'Épinay-sur-Seine – Pierrefitte-sur-Seine a développé, de manière participative, un outil sous la forme d'un « arbre des ressources » permettant de visualiser les ressources Santé mentale existantes sur ces territoires.

### OBJECTIFS 2020

- Diffuser l'Arbre des ressources sur d'autres territoires
- Inclure cet outil dans une malette « Ressources et parcours en santé mentale »





## PROMOTION DES OUTILS PSYCOM

La rubrique « Comment agir ? » du site internet est une plateforme des ressources pratiques pour comprendre et construire des outils et des actions de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Elle met à disposition :

- de l'information sur la stigmatisation ;
- des fiches pratiques d'outils et d'actions ;
- des exemples d'outils et d'actions innovants ;
- des sites ressources en France et à l'étranger.

Psycom propose un accompagnement méthodologique au développement de ces outils et actions.

- L'Arbre aux idées reçues sur la santé mentale a été prêté cinq fois partout en France.
- L'exposition photos « Objets sous contrainte », de Jean-Robert Dantou.
- Le kit « Histoire de droits » géant.
- Le corpus « Mythes & réalités sur la santé mentale »
- La Médiathèque de la santé mentale en ligne a été enrichie de nouveaux livres témoignages, films, pour enfants, adolescents et adultes, pouvant être utilisés lors d'actions de lutte contre la stigmatisation.



# SENSIBILISATIONS ET FORMATIONS

Psycom outille toute personne souhaitant agir contre la stigmatisation et en faveur d'une psychiatrie citoyenne et participative.

## ACTIONS DE SENSIBILISATION SUR LA SANTÉ MENTALE

En 2019, une vingtaine d'actions de sensibilisation ont été réalisées sur la lutte contre la stigmatisation, les questions de la participation des usagers ou les enjeux de la santé mentale citoyenne. Les publics touchés sont variés : **étudiants en médecine et en psychologie**, universités, partenaires de CLSM, associations, entreprises, structures sociales, médias, instances politiques, etc.

Ces sensibilisations ont pris des formes variées : ateliers participatifs, ateliers témoignages, animation autour du Cosmos mental, réflexion sur les parcours en santé mentale et les ressources, ateliers réflexifs sur les postures et les perceptions de la santé mentale, prise en compte des besoins spécifiques.

### OBJECTIFS 2020

- Poursuivre les sensibilisations auprès de publics variés

## FORMATION « CHANGER DE REGARD SUR LA SANTÉ MENTALE : EXEMPLES ET OUTILS »

Cette formation organisée en partenariat avec l'université Paris 8 propose de former les acteurs de santé mentale souhaitant développer des outils, des projets ou des actions de la lutte contre la stigmatisation. Elle rencontre un fort taux de satisfaction. Son contenu est décliné localement sur demande en lien avec des dynamiques de réseaux existantes, ce qui favorise l'action

collective et la richesse des partenariats pour travailler ces questions.

En 2019, deux sessions ont été organisées :

- à la demande du réseau de Santé mentale de la Ville de Rennes. Au total, quatorze personnes aux profils très variés ont été formées : chargée de mission, assistante de service social, animatrice territoriale de santé, chargée de mission vie sociale, usagers de service de santé mentale, bénévoles d'associations d'usagers, vice-président d'association d'usagers
- en partenariat avec l'Université Paris-8, douze personnes issues d'organismes de formation, d'associations d'entraide, d'entreprise d'insertion et mission handicap, indépendante en libéral ou de centre hospitalier.

## FORMATION « OUTILLER POUR AGIR SUR LES QUESTIONS DE SANTÉ MENTALE »

Cette formation a été conçue pour aider les professionnels de l'accompagnement social à aborder les questions de santé mentale en partant de leurs propres représentations sur le sujet. Elle vise à mieux comprendre les enjeux et les mécanismes de stigmatisation et à penser sa pratique en intégrant la dimension interprétative inhérente à toute mission d'accompagnement.

Elle est pensée et construite sur-mesure selon les besoins et attentes des groupes. Elle propose d'acquérir des clés de lecture et des exemples d'actions qui permettent d'agir.

En 2019, une formation de ce type a été créée pour les membres de l'association Léa (Action pour le développement de la performance des entreprises adaptées en Alsace).

”

**Sensibiliser  
et former**

pour que la santé  
mentale devienne  
l'affaire de toutes  
et de tous

**PAROLES DE PERSONNES FORMÉES**

« Intervenantes de qualité, passionnées mais accessibles, j'ai vraiment apprécié que la médiatrice de santé pair soit présente car cela a mis en valeur les savoirs expérientiels et nous a montré comment les décliner sur les territoires. »

« Le travail en petit groupe sur la deuxième journée nous a permis de nous mettre en situation et de revenir avec nos questionnements sur la mise en œuvre pratique. »

« La qualité des différents intervenants est remarquable à la fois sur les contenus, le partage d'expérience et dans leur approche pédagogique. »

« La journée consacrée à la destigmatisation et animée par Psycom m'a particulièrement intéressée : intervenantes à l'écoute, pertinentes, partage d'outils, plan d'action concret, etc. »

« La mixité des intervenants, la pertinence des sujets abordés, le fait de pouvoir avoir des interventions qui font bouger nos lignes personnelles : position, a priori, connaissances, contenus : données actualisées, cas pratiques, échanges, réflexions sur ce qui marche, pourquoi ? »

## FORMATION « SANTÉ MENTALE : DES REPÈRES ET DES OUTILS AU SERVICE DE L'ACTION »

### De la psychiatrie à la santé mentale Dé-stigmatiser

Cette formation a été conçue pour apporter une approche globale des questions de santé mentale dans le but d'amener le groupe à partager une culture commune sur ce que regroupe cette notion. Elle propose des pistes stratégiques en matière de politique de santé mentale. L'équipe Psycom apporte un éclairage plus précis sur les questions de stigmatisation.

Cette formation a été co-construite avec le Centre collaborateur OMS et le Groupement d'études et de prévention du suicide (GEPS). En 2019, la formation a été animée pour l'École de hautes études en santé publique auprès des équipes d'Agences régionales de santé de toute la France.

## FORMATION « CONSEILS LOCAUX DE SANTÉ MENTALE : MÉTHODES ET PRATIQUES »

Portée par le Centre national de formation de la fonction publique territoriale (CNFPT) et organisée par le Centre collaborateur OMS (CCOMS, Lille), en partenariat avec Psycom, cette formation s'adresse aux coordonnateurs et coordinatrices des conseils locaux de santé mentale (CLSM). Elle se décline sur deux niveaux (une session de cinq jours et une session de trois jours).

#### Objectifs généraux :

- appréhender les enjeux et les leviers des CLSM ;
- s'approprier les outils de leurs pratiques de coordination.

#### Objectifs opérationnels :

- travailler en réseau ;
- comprendre les enjeux de lutte contre les inégalités sociales et territoriales de santé ;
- sensibiliser les élus et les usagers, pour les impliquer davantage dans la gouvernance ;
- prendre en compte les situations individuelles ;
- connaître l'organisation de la psychiatrie ;
- lutter contre la stigmatisation et informer sur les troubles psychiques.

En 2019, une promotion a été formée sur ces deux niveaux.

## FORMATION AU KIT PÉDAGOGIQUE « LA TÊTE DANS LES NUAGES »

En 2019, trois nouvelles promotions ont été formées intervenant auprès de publics jeunes : partenaires des Conseils locaux de santé mentale (CLSM) de Suresnes, du Conseil local de santé mentale du Val-d'Oise - CIO de Gonesse et de la Ville de Nantes.

## DIPLÔME INTER-UNIVERSITAIRE « SANTÉ MENTALE DANS LA COMMUNAUTÉ »

Psycom participe au DIU Santé mentale dans la communauté, organisé par le Centre collaborateur OMS et les Universités de Lille, Paris 13 et Marseille. Il organise et coordonne la semaine parisienne d'enseignement, assure le tutorat de mémoires et propose deux cours, sur la stigmatisation et sur la participation des usagers.

## CONSEILS ET ACCOMPAGNEMENTS MÉTHODOLOGIQUES

Psycom accompagne, conseille et outille à la demande les personnes souhaitant développer des actions, agir sur les questions de stigmatisation ou sur des actions de sensibilisation permettant de promouvoir la santé mentale dans sa vision globale.

### OBJECTIFS 2020

- Développer des contenus de formations « sur-mesure » selon les demandes
- Poursuivre le travail d'accompagnement et de conseil

” Une offre de formations sur-mesure pour agir et penser au plus près du terrain



# PARTICIPATION DES USAGERS

## CONSEIL ET DÉVELOPPEMENT

Psycom promeut les principes et méthodes favorisant la participation des usagers des services de santé mentale, selon quatre axes :

- **conseil méthodologique** aux professionnels, bénévoles d'associations d'usagers ou toute personne souhaitant développer un projet favorisant les savoirs expérientiels et la parole des personnes concernées par un problème de santé mentale (*focus group*, sensibilisation basée sur un savoir expérientiel, enquête qualitative, etc.
- **participation à des formations, groupes de travail et de recherches** : licence Médiateurs de santé-pairs.
- **communication lors de colloques et congrès** : journée nationale organisée par l'AJPJA, colloque Soins somatiques et psychiatrie organisé par le GHU Paris Psychiatrie et neurosciences.
- **rédaction d'articles** : publication d'articles sur le rétablissement dans l'ouvrage collectif *Une psychiatrie plurielle et créative*, Regards croisés, association RIVE et dans la revue *L'Information psychiatrique*.

### OBJECTIFS 2020

- Développer le conseil méthodologique
- Poursuivre la promotion de la démarche participative
- Soutenir toute personne intéressée par la participation des usagers ou la prise de parole publique

## ACCOMPAGNEMENT ET PROMOTION DE LA PAROLE DES USAGERS

### Animation d'un réseau de personnes témoignant

Psycom développe et anime un réseau de personnes souhaitant partager et transmettre leurs savoirs issus : de leur vécu de troubles psychiques, de leur parcours de rétablissement, et/ou de l'accompagnement d'un proche.

Depuis sa mise en place en 2013, soixantaine-dix personnes (60 personnes concernées par un problème de santé mentale, une dizaine de proches) ont participé à ce réseau. En 2019, trois nouvelles personnes ont intégré le réseau Psycom. Les membres de ce réseau sont mobilisés pour participer à des actions Psycom, ou des projets développés par des organismes partenaires.

Les prises de parole prennent différentes formes (orale ou écrite, face à un public restreint ou élargi) et ont lieu dans des contextes variés (colloque, formation, sensibilisation). Les interventions sont proposées aux personnes en fonction de leurs centres d'intérêt et de leur disponibilité.

Un conseil est proposé aux personnes qui souhaitent prendre la parole en public. Ce conseil consiste en une aide à la structuration du propos qu'elles souhaitent partager.

Il est proposé et adapté en fonction des besoins et des demandes des personnes. Schématiquement, il se découpe en trois temps :

- en amont de la prise de parole, pour choisir l'angle et structurer le propos ;
- le jour de l'intervention, pour accompagner si besoin ;
- en aval, pour faire le point et évaluer ensemble la satisfaction ou les points de vigilance.

**OBJECTIFS 2020**

- Poursuivre l'accompagnement des personnes participant au réseau
- Mobiliser de nouvelles personnes souhaitant intervenir dans une démarche de co-formation
- Développer le conseil méthodologique
- Communiquer autour de la démarche de conseil et d'accompagnement développée depuis plusieurs années

Exemples de prises de parole publique réalisées par des personnes du réseau en 2019 :

- sensibilisations auprès d'étudiants en quatrième année de médecine (Université Paris 6) ;
- sensibilisations auprès d'étudiants de licence et Master de 2 de psychologie (Universités Paris 7 et 8) ;
- sensibilisation au Centre Hospitalier Théophile Roussel ;
- sensibilisation auprès de l'Association de jeunes psychiatres et de jeunes addictologues (AJPJA) section Ile-de-France et ouverture de la journée organisée par l'AJPJA nationale.



# FONCTIONNEMENT

Psycom est un Groupement de coopération sanitaire (GCS) administré par une Assemblée générale et animé par une équipe opérationnelle. Pour ses projets, Psycom travaille avec des acteurs et des partenaires d'horizons variés, dont des personnes concernées (usagers, proches et professionnels) et des membres d'associations d'usagers et de proches.

En 2019, Psycom a reçu des financements des Agences régionale de santé d'Ile-de-France, d'Auvergne-Rhône-Alpes et de Nouvelle-Aquitaine, du Ministère de la santé, de Santé publique France et de la Fondation de France.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Administrateur : **Lazare Reyes**, GHU Paris  
Psychiatrie & Neurosciences

Représentante de l'ASM13 : **Françoise Moggio**  
et **Michelle Fournial**

Représentants du GHU Paris  
psychiatrie & neurosciences : **Nathalie Alamowitch**, **François Bouchon**, **Catherine Epiter**, **Marina Litineskaia** et **Chantal Roussy**

Représentantes des Hôpitaux  
de Saint-Maurice : **Sandrine Barbier-Bodeau**  
et **Hélyette Lefèvre**

Représentante de la FNAPSY :  
**Claude Finkelstein**

Représentant de l'UNAFAM : **Michel Girard**

## ÉQUIPE



**Aude Caria**  
Directrice



**Sophie Arfeuillère**  
Chargée de mission



**Céline Loubières**  
Chargée de mission



**Maud Meylan**  
Chargée de mission



**Estelle Saget**  
Chargée de mission



**Julia Savalli**  
Chargée de communication



**Dado Tirera**  
Assistante de direction

## PARTENAIRES D' ACTIONS



# QUESTIONS À SE POSER AVANT D'UTILISER

UN SITE INTERNET, UNE APPLI  
OU UN AUTRE OUTIL DE

E-SANTÉ



## QUI PROPOSE L'OUTIL ?

Les conditions générales d'utilisation (CGU) permettent d'identifier les développeurs (organisme public, professions de santé, association de personnes concernées par une problématique de santé ou leurs proches, société savante, assurance, mutuelle, firme pharmaceutique, initiative individuelle).

## QUI FINANCE L'OUTIL ?

Les sources de financement sont-elles visibles ?  
Un outil présenté comme gratuit impose la plupart du temps des contreparties (ex : bannières publicitaires ou revente des données personnelles).  
La politique de confidentialité du développeur doit détailler les mesures de protection des données personnelles.

## L'INFORMATION SANTÉ EST-ELLE FIABLE ?

Les sources d'information sont-elles visibles, datées et vérifiables ?  
Est-il possible d'accéder aux sources de financements et aux déclarations d'éventuels liens d'intérêts des auteurs ?

## L'OUTIL EST-IL SÉCURISÉ ?

Certains outils nécessitent l'accès à la géolocalisation, la liste des contacts, ou au microphone voire à la caméra. La politique de confidentialité du développeur doit détailler les mesures de protection des données personnelles.

## L'OUTIL EST-IL PERTINENT ?

Une application ou un site développés selon une démarche participative, avec ou par des personnes concernées par des problèmes de santé mentale, aura plus de chance de répondre aux besoins de ces personnes.

## L'OUTIL EST-IL CERTIFIÉ ? LABELLISÉ ?

Actuellement, en France, il n'existe aucune structure officielle évaluant et labellisant les applications mobiles dédiées à la santé.



Source : Brochure Psycom «Santé mentale et numérique»

Illustration : Mathilde Perronne - Copyright Psycom - Mars 2019

Poster réalisé à l'occasion des Semaines d'information sur la santé mentale 2019 : « Santé mentale à l'ère du numérique »



Psycom est un organisme public d'information,  
de formation et d'action contre  
la stigmatisation en santé mentale.

Ses outils s'adressent à toute personne concernée  
par les questions de santé mentale (patients, proches,  
professionnels de santé, du social, du médico-social,  
de l'éducatif, de la justice, élus, journalistes, etc.).

Psycom travaille avec des acteurs d'horizons variés,  
afin d'agir contre la stigmatisation et la discrimination  
liées aux problèmes de santé mentale.

**PSYCOM**

11, rue cabanis, 75014 paris

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

[facebook.com/psycom.org](https://facebook.com/psycom.org)

[@psycom\\_actu](https://twitter.com/psycom_actu)

Avec le soutien financier de :

