

Ateliers Mieux Être à la Métropole européenne de Lille :

« Des moments d'échange autour de la santé psychique »

Entretien avec

Emmanuelle Provost,

coordinatrice de l'Association intercommunale de santé, santé mentale et citoyenneté (AISSMC),

Stéphanie Curnelle,

chargée de mission du pôle de santé mentale 59G21 et de l'AISSMC.

La Santé en action : L'association organise des ateliers Mieux Être ouverts à tous les habitants.

Comment cette initiative est-elle née ?

Emmanuelle Provost et Stéphanie Curnelle : L'association regroupe cinq communes de la métropole Lilloise : Hellemmes, Faches-Thumesnil, Lezennes, Mons-en-Barœul et Ronchin ; elle travaille en coordination avec l'Établissement public de santé mentale (ÉPSM) Lille-Métropole, lequel a pour mission la prise en charge des troubles de santé mentale. Créée en 2010, elle a repris les missions de l'association médico-psycho-sociale qui mobilisait, depuis 1977, élus et société civile pour lutter contre la stigmatisation en santé mentale et pour maintenir le lien social avec les personnes atteintes de troubles psychiques.

Les ateliers Mieux Être ont été mis en place en 2011, suite à plusieurs constats. La maladie mentale est souvent traitée dans les médias par le prisme d'événements dramatiques, ce qui contribue à véhiculer des

représentations négatives. La formation en santé mentale n'existait pas ou peu localement. Il se trouve que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) possède un centre collaborateur en santé mentale sur notre territoire, en l'occurrence le CCOMS (*voir article de D. Sebbane et al. pages 10 à 13 dans ce même dossier central*). Elle mène à intervalles réguliers une enquête santé mentale en population générale, sur la question des représentations et de l'état du réseau de soins, complétée par des données épidémiologiques sur le nombre de personnes concernées par les pathologies mentales. Entre 1997 et 2007, les résultats de l'enquête montrent que les représentations ont peu évolué et que la quasi seule façon de se soigner est de recourir aux médicaments. C'est dans ce contexte qu'ont été créés les ateliers Mieux Être pour assurer une mission de prévention et pour informer.

S. A. : Comment ces ateliers fonctionnent-ils ?

E. P. et S. C. : Ce sont des moments d'échange de deux heures autour de la santé psychique, ouverts à tous, permettant à chacun de découvrir différents thèmes ou d'approfondir ses connaissances. Les sujets abordés sont très variés : sommeil et insomnie, troubles obsessionnels compulsifs, dépression, stress, addiction, troubles des comportements alimentaires, entendeurs de voix, manies, suicide, deuil, mais aussi affirmation de soi ou

L'ESSENTIEL

■

▣ Les ateliers Mieux Être à Hellemmes, Faches-Thumesnil, Lezennes, Mons-en-Barœul et Ronchin permettent aux habitants d'échanger librement autour de thèmes ayant trait à la santé mentale : mal-être, stress, dépression, deuil, etc.

▣ Ils assurent une mission de prévention et d'information et ont pour particularité d'être animés par un professionnel et par un usager représentant d'une association d'usagers en santé mentale, qui partage son expérience.

▣ Les objectifs sont d'aider chacun à être acteur de sa propre santé ou de celle d'un proche et de susciter un dialogue sur la santé mentale au cœur de la cité.

santé sexuelle tout au long de la vie. Ces ateliers sont animés par un professionnel de la santé mentale et par un usager représentant d'une association, qui partage son expérience. Ils ne se tiennent pas dans des lieux de soins, mais à la mairie, à l'école, dans le local d'une association ou d'un centre social. Ce n'est pas une conférence, mais un dialogue dont l'objectif est d'aborder la santé mentale comme une ressource et pas seulement sous l'angle de la pathologie. L'échange permet à chacun, avec des outils simples, d'avancer et de trouver des réponses pour être acteur de sa propre santé ou de celle



© Pierre-Jérôme Jéhel - A-M-E-R.com

de ses proches. La discussion avec des membres d'associations, concernés de près par des troubles psychiques, et avec des professionnels permet aussi de lutter contre les peurs, les tabous, les non-dits et les représentations erronées. Notre action est financée depuis deux ans par l'agence régionale de santé, ce qui permet de rémunérer les co-animateurs associatifs. L'ÉPSM met à disposition ses professionnels de santé : psychiatre, psychologue, psychomotricienne, animateur socio-culturel.

S. A. : *Quelle évaluation faites-vous de cette initiative ?*

E. P. et S. C. : Il est difficile de connaître son impact à long terme. Les questionnaires de satisfaction remplis par les participants montrent des éléments positifs : ils disent que les thèmes abordés sont diversifiés, que la discussion est accessible et que chacun peut s'exprimer facilement dans une atmosphère bienveillante. Tout cela concourt à mieux comprendre la santé mentale et ses enjeux. Une vingtaine d'ateliers ont lieu chaque année, rassemblant près de 200 personnes. Nous avons par exemple organisé récemment une séance dans une école autour des effets des écrans sur la santé ; près de

80 parents étaient présents et beaucoup ont demandé le diaporama de présentation, preuve qu'ils ont eu envie d'approfondir le sujet ou d'avoir un support pour en parler avec d'autres personnes.

S. A. : *Comment votre action va-t-elle se poursuivre ?*

E. P. et S. C. : Nous cherchons à faire évoluer notre projet, en nous rapprochant de nos partenaires associatifs, pour proposer de nouveaux thèmes de discussion. Tout en maintenant cette ouverture à tous, nous souhaitons davantage répondre aux besoins des habitants, par exemple avec des horaires plus adaptés. Il faudrait également améliorer la communication autour des ateliers. Nous constatons que les gens connaissent leur existence principalement par le bouche-à-oreille. Or nous avons développé un site Internet¹ et des outils d'information qui restent trop peu consultés. Nous réfléchissons aussi à accroître notre présence sur les réseaux sociaux afin de toucher un plus large public. ■

Propos recueillis par Nathalie Quéruef, journaliste.

1. <http://www.ateliersmieuxetre.fr/>