

## La promotion de la santé mentale. En quoi et comment participe-t-elle de la prévention du suicide ?

Paroles Santé, séance du 3 mai 2005

Quelques éléments du débat

Paroles  
santé

La promotion de la santé mentale : de quoi parlons-nous ?  
A quel moment et avec quels moyens intervient-elle ?

Pour clarifier le concept de promotion de la santé mentale, Nathalie Lesplingard, médecin généraliste, directrice adjointe au CORES Basse-Normandie, opère une différenciation entre plusieurs niveaux de la prévention.

Ainsi, l'intervention en psychiatrie, en tant que prise en charge après la crise visant à réduire le risque de récurrences, se situe au niveau de la prévention tertiaire. D'autres actions, menées plus en amont, auprès des personnes vulnérables, s'inscrivent dans la prévention secondaire. Elles consistent à porter une attention aigüe à la souffrance psychique au quotidien, à dépister des signes d'alarme et empêcher le passage à l'acte. Enfin, il existe des mesures qu'on peut mettre en place bien avant l'apparition de tout signe de troubles psychiques. Il s'agit de la prévention primaire qui remonte aux causes mêmes de la souffrance psychique et s'intéresse à l'ensemble des déterminants de la santé mentale, qu'ils soient d'ordre individuel, social ou environnemental. Elle vise à réduire les facteurs de risque qui opèrent au sein de la société en général, sans forcément cibler les personnes atteintes de troubles psychiques. Ainsi, nous sommes proche du concept de promotion de la santé. Selon la Charte d'Ottawa, la promotion de la santé est « un processus qui donne aux personnes un plus grand contrôle de leur santé ». Elle consiste à renforcer les capacités des individus à répondre aux épreuves de la vie quotidienne. Le développement des compétences personnelles veut que les personnes soient impliquées dans la démarche : « *Le goût de vivre ne peut s'imposer de l'extérieur. Il ne peut venir que de la personne elle-même* », insiste Nathalie Lesplingard.

Suite à cette clarification nécessaire des termes récurrent dans chaque débat sur la promotion de la santé mentale, deux expériences de terrain ont été présentées.

Tout d'abord, les participants ont été invités à suivre, étape par étape, le déroulement d'une action de prévention primaire des actes suicidaires mise en place au lycée Allende à Hérouville Saint Clair (Basse Normandie). Nathalie Lesplingard a retracé le travail collectif des professionnels de l'établissement et des élèves, penchés ensemble sur le problème du mal-être des adolescents.

L'équipe projet, accompagnée par le CORES Basse Normandie, s'était posé l'objectif de favoriser les échanges entre jeunes et adultes, et de repérer les sources de conflits, souvent à l'origine du mal-être des adolescents. Le dialogue ouvert lors des animations a permis une meilleure communication entre les professionnels de l'établissement et les élèves en dehors des séances. L'équipe éducative s'est montrée plus à l'écoute des problèmes des adolescents, et les élèves prêts à partager leurs soucis avec les adultes.

Les professionnels impliqués dans le projet ont pu tirer des enseignements importants de cette expérience. Les recommandations ont été listées sous forme de six axes opérationnels :

- favoriser l'insertion communautaire ;
- préserver l'image de soi face à l'échec ;
- permettre écoute et parole pour gérer les conflits et la violence ;
- rechercher la cohérence entre parole et action ;
- développer les actions adolescents / adultes référents ;
- réguler la relation éducative adultes / jeunes.

« *Certains dispositifs régulant la vie à l'école, comme l'absence de la parole libre, sont pathogènes. Il est donc indispensable que l'établissement scolaire réinterroge ses pratiques et modes de fonctionnement* », conclut Nathalie Lesplingard.

La deuxième présentation portait sur les méthodes de travail développées avec les résidents du Foyer Jeune Travailleur de La Motte Baril (Rennes). Gilles Trotin, animateur socio-culturel, a exposé l'idée et le sens des activités menées avec ces personnes.

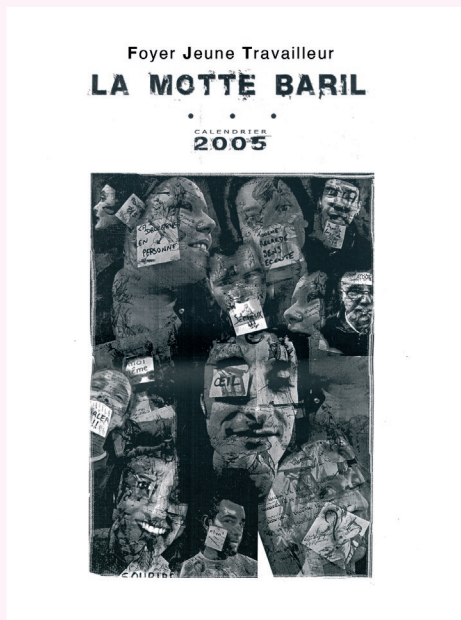
Le projet a été décliné en ateliers d'écriture pour favoriser le climat ludique et permettre la parole autour de la souffrance psychique : « *L'écriture est un travail sur soi-même. Elle permet de faire sortir ce qui se trouve au plus profond de la personne et de le communiquer aux autres. C'est en confrontation avec les autres que les mots posés prennent davantage de sens* ».

Les bienfaits de l'écriture sont multiples : elle permet d'ouvrir un dialogue, de valoriser la personne, sa sensibilité et son tempérament, mais aussi de créer une dynamique de groupe. L'écriture collective, une sorte de « ping-pong » où une phrase rebondit sur une autre dans un suivi interminable des répliques, révèle et développe les capacités des jeunes à s'adapter à la situation et d'être en groupe. Ainsi, à l'issue du projet, l'animateur

> > >

> > >

a pu observer des changements dans le comportement de certaines personnes. Plusieurs participants, peu expressifs au début, progressivement ont pris confiance en eux et se sont intégrés au groupe. Du point de vue de la santé mentale, le travail dans le cadre de ces ateliers ne pouvait donc qu'être bénéfique pour les participants.



Calendrier réalisé par les résidents du Foyer Jeune Travailleur de La Motte Baril, dans le cadre des ateliers d'écriture

En réaction aux présentations d'expériences, le public a soulevé le débat autour du problème de l'affichage des intentions éducatives : « *On n'a pas beaucoup entendu le mot « suicide ». D'où vient ce rejet ?* ». En effet, les intitulés des actions menées dans le champ de la promotion de la santé mentale ne renvoient que très rarement à l'objectif principal du projet. Ou, un mot désignant initialement l'objectif de la démarche disparaît au fur et à mesure de l'évolution du projet. On peut observer une sorte de déni du concept de promotion de la santé mentale.

En même temps, l'instauration d'un climat de confiance veut que les mots comme « suicide » ou « souffrance psychique » ne soient pas trop souvent prononcés. « *Ces concepts décoiffent un peu. Parfois, il vaut donc mieux passer par une omission au risque de décourager les gens de participer à une activité* », remarquent les intervenants. « *L'essentiel est que le porteur du projet ait toujours en tête l'objectif du travail.(...) Après, les personnes participant au projet, elles-mêmes, progressivement mettent les mots sur ce qu'elles vivent, dans la joie ou dans la souffrance. C'est ainsi qu'elles découvrent l'objectif principal des animations* ». ■

Dr Nathalie Lesplingard, directrice adjointe  
CORES Basse-Normandie  
tél : 02 31 43 83 61  
e-mail : cores.bn@wanadoo.fr

Gilles Trotin, animateur  
Foyer Jeune Travailleur de La Motte Baril (Rennes)  
tél : 02 99 22 38 38  
e-mail : fjt.mottebaril@wanadoo.fr

