

Bienvenue!

Tour de présentation

Règles du groupe

1. Soyez respectueux vis-à-vis de chacun et chacune (par exemple, laissez les autres finir de parler).
2. Vous décidez vous-même ce que vous souhaitez partager.
3. Si vous avez besoin d'une pause et si vous souhaitez quitter le groupe, merci de sortir en silence pour ne pas déranger le groupe.

Entrainement MétaCognitif (EMC)



Entrainement MétaCognitif (EMC)



Meta : vient du grec et veut dire « au sujet de »

Cognition : vient du latin et fait référence à la « pensée »

Métacognition : Penser au sujet de notre pensée

Pour quoi l'EMC ?

- Éprouver des problèmes de santé mentale peut rendre les schémas de pensée négatifs plus forts.
- Beaucoup de ces schémas de pensée peuvent être modifiés par l'entraînement.

Séance de formation d'aujourd'hui

:

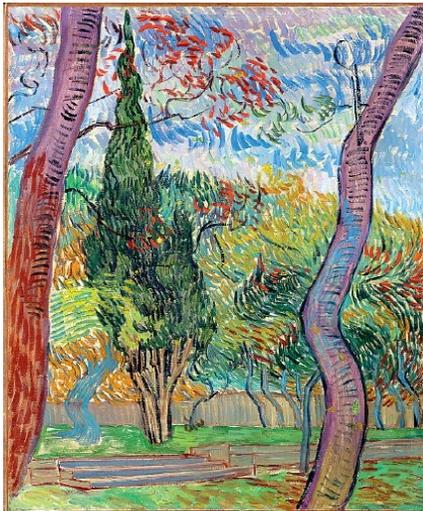
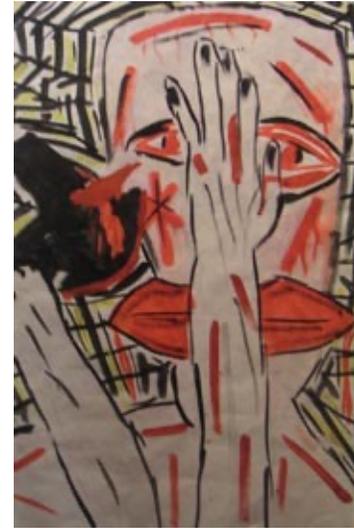
Faire face aux préjugés

Exercice

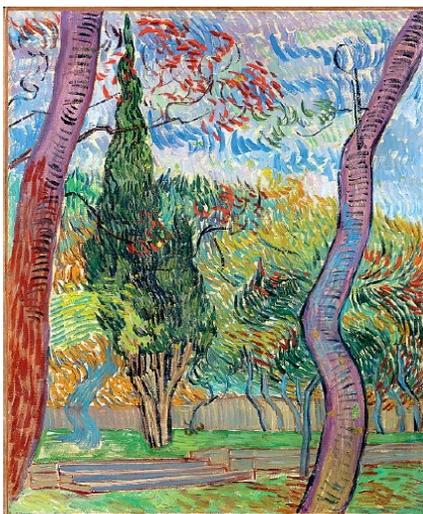
Objectif:

Démontrer que la valeur d'une œuvre d'art ne dépend pas de la santé mentale de l'artiste

Lequel de ces tableaux a été peint par des personnes souffrant de symptômes psychotiques ?



Quel tableau a été vendu le plus cher lors d'une vente aux enchères ?



Quel tableau a été vendu le plus cher lors d'une vente aux enchères ?

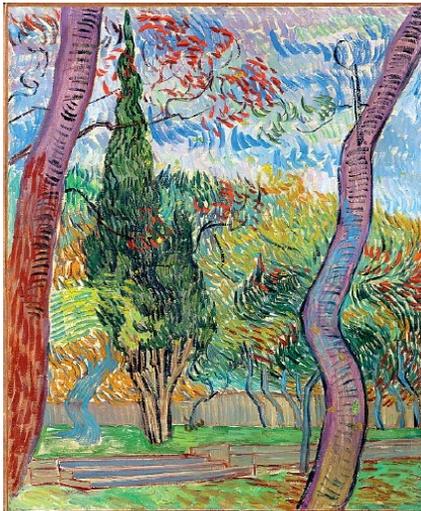
Plus de
\$100 million



\$0



Près de \$30
million



Environ
\$10,000

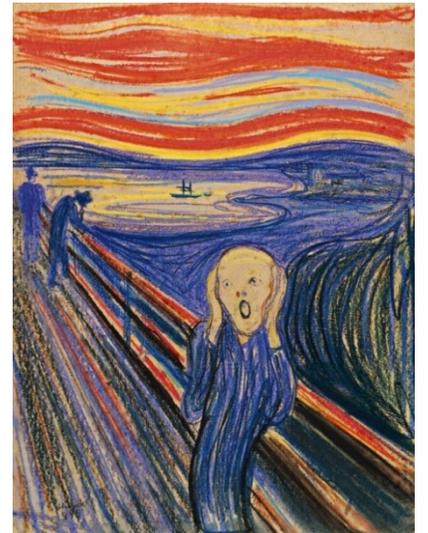


Edvard Munch

Le tableau "Le Cri" a été vendu plus de 100 millions de dollars à un acheteur inconnu. Cela en fait l'un des tableaux les plus chers au monde.

L'artiste, Edvard Munch, souffrait très probablement d'un trouble bipolaire :

- Il souffrait de symptômes maniaques, délirants et dépressifs.
- Pour cette raison, Munch a été patient pendant plus de 8 mois dans un hôpital psychiatrique.



Steffen Moritz

Ce tableau n'a de valeur que personnelle pour le peintre.

Il a été peint par le professeur docteur Steffen Moritz à l'âge de 16 ans :

- Il est psychologue et chef du groupe de recherche en psychologie clinique du département de psychiatrie du centre médical universitaire de Hambourg Eppendorf, en Allemagne.
- Steffen Moritz n'a jusqu'à présent pas suivi de traitement psychiatrique.

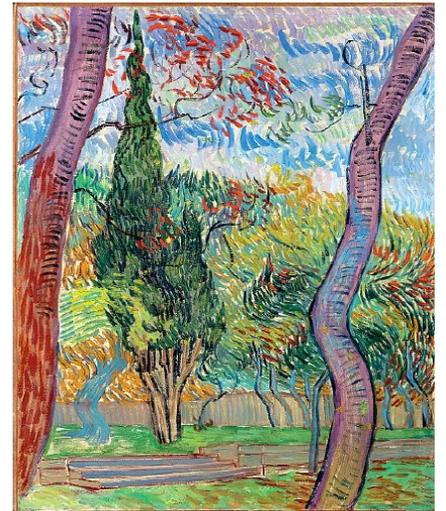


Vincent van Gogh

L'œuvre d'art "Le jardin de l'hôpital Saint-Paul ('Leaf-Fall')" vaut près de 30 millions de dollars.

Van Gogh l'a peint lors de son hospitalisation à l'hôpital psychiatrique Saint Paul en 1889 :

- Van Gogh a souffert de graves sautes d'humeur, d'un comportement d'automutilation, d'anxiété, de délires et d'hallucinations.
- De nos jours, on lui diagnostiquerait probablement une psychose ou un trouble bipolaire.



Ringo Starr (Batteur des Beatles)

Ringo Starr est connu pour être le batteur des Beatles. Depuis 2005, il peint également :

- L'œuvre "Timberland" a été créée en 2013.
- Ses peintures sont généralement vendues dans la fourchette de prix à quatre chiffres.
- A notre connaissance, Ringo Starr n'a pas encore suivi de traitement psychiatrique.



Conclusion

- On ne peut pas dire à partir d'un tableau si le peintre est mentalement sain ou non

ET

- On ne peut pas dire en fonction de l'apparence d'une personne si quelqu'un a un trouble mental ou non.

Conclusion

Question:

Bon nombre des plus grandes œuvres d'art ont été créées par des personnes atteintes de troubles mentaux.

Est-ce que cela diminue la valeur de leur art ?

Conclusion

Question:

Bon nombre des plus grandes œuvres d'art ont été créées par des personnes atteintes de troubles mentaux.

Est-ce que cela diminue la valeur de leur art ?

À notre avis : NON !

Conclusion

- Être mentalement malade ne signifie pas qu'une personne est incapable de faire des choses significatives et valables.
- Même les personnes en bonne santé peuvent peindre des "images folles", par exemple.
- Les troubles mentaux peuvent à la fois inspirer et inhiber la créativité.

Objectifs de la séance d'entraînement

Objectifs de la séance

- Discuter du fait que les problèmes de santé mentale ne diminuent pas la valeur des personnes ou leurs réalisations.
- Apprendre que la maladie mentale est très répandue en Belgique.
- Remettre en question les préjugés négatifs auxquels les personnes atteintes de maladie mentale sont souvent confrontées.
- Considérer les façons de parler aux autres de son propre diagnostic afin d'empêcher la stigmatisation.

Théorie

Est-il normal d'avoir des problèmes de santé mentale?

Est-il normal d'avoir des problèmes de santé mentale?

Combien de personnes en Belgique souffrent d'une maladie mentale ?

Qu'en pensez-vous?

Est-il normal d'avoir des problèmes de santé mentale?

Maladie mentale au Belgique

- En 2018, plus d'1 personne sur 10 en Belgique souffre d'un trouble mental (Sciensano)



En Belgique, 1 personne sur 3 ressent un **mal-être psychologique**.

Les jeunes adultes (18-29 ans) sont de loin les plus touchés par des **problèmes de santé mentale** :

34% souffrent de **troubles anxieux** et **38%** de **dépression**.



1.244.500

Le nombre de patients (uniques) ayant reçu des **antidépresseurs** en 2019 en Belgique.

3^e

La Belgique est le 3^e pays européen qui compte le **nombre de suicides le plus élevé** par an.

9% de la population belge souffre de **dépression**.



Le nombre de dépressions est plus élevé dans le groupe des **35 à 64 ans**.

25%

Une étude des Mutualités Libres montre qu'**1 personne entrant en incapacité de travail sur 4** (24.8%) souffre d'un **trouble psychosocial** comme diagnostic principal.



12%

de la population a utilisé des **somnifères** et des **sédatifs** en 2018.



77.322

En 2020, il y a eu **77.322 admissions en psychiatrie** en Belgique, **8,4%** de moins qu'en 2019.



Est-il normal d'avoir des problèmes de santé mentale?

Maladie mentale au Canada

- Environ 20% de tous les répondants à une enquête avaient présenté une maladie mentale au cours de l'année écoulée.
- Environ 8% des répondants souffraient de troubles affectifs tels que la dépression.
- environ 1 à 2 % des répondants souffraient d'une forme de psychose, par exemple la schizophrénie.

Est-il normal d'avoir des problèmes de santé mentale?

N'oubliez pas : Personne n'est à l'abri d'éprouver des difficultés de santé mentale!

Une maladie mentale ne doit pas être considérée comme une *faiblesse*, mais plutôt comme l'expression d'une **sensibilité accrue**.

Préjugés contre les personnes atteintes de maladie
mentale

Exemple : Psychose

Préjugés contre les personnes atteintes de maladie mentale

Exemple : Psychose

De quelles hypothèses ou préjugés à l'égard des personnes atteintes de psychose avez-vous entendu parler ?

Quelles hypothèses avez-vous personnellement sur les personnes présentant des symptômes psychotiques ?

Préjugés contre la psychose

Hypothèses courantes sur les personnes atteintes de psychose :

Préjugés contre la psychose

Hypothèses courantes sur les personnes atteintes de psychose :

Ils sont...

- pas intelligent
- dangereux

Préjugés contre la psychose

Hypothèses courantes sur les personnes atteintes de psychose :

Ils sont...

- pas intelligent
- dangereux

STOP!
C'EST FAUX!

Préjugés contre la psychose

Pas intelligent?

Préjugés contre la psychose

Pas intelligent?

- Le développement de la maladie mentale n'est pas lié à l'intelligence.
- De nombreuses personnes atteintes de psychose ont une intelligence supérieure à la moyenne.

Préjugés contre la psychose

Pas intelligent?

- Le développement de la maladie mentale n'est pas lié à l'intelligence.
- De nombreuses personnes atteintes de psychose ont une intelligence supérieure à la moyenne.

→ Justifié? NON!

Préjugés contre la psychose

Dangereux?

Préjugés contre la psychose

Dangereux?

- Les personnes atteintes de psychose sont souvent des victimes plutôt que des auteurs d'abus et de violence.
- Mais : S'ils sont les auteurs, les médias sont plus susceptibles d'en parler.

Préjugés contre la psychose

Dangereux?

- Les personnes atteintes de psychose sont souvent des victimes plutôt que des auteurs d'abus et de violence.
- Mais : S'ils sont les auteurs, les médias sont plus susceptibles d'en parler.

→ Justifié? NON!

Préjugés contre la psychose: Qu'est-ce qui peut être fait?

Informez-vous et parlez-en !

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Vous n'avez pas à parler à qui que ce soit de votre maladie mentale ou de votre diagnostic !

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Vous n'avez pas à parler à qui que ce soit de votre maladie mentale ou de votre diagnostic !

Mais : parler de votre maladie avec des personnes de confiance (par exemple, votre famille ou vos amis) peut parfois être utile.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Vous n'avez pas à parler à qui que ce soit de votre maladie mentale ou de votre diagnostic !

Mais : parler de votre maladie avec des personnes de confiance (par exemple, votre famille ou vos amis) peut parfois être utile.

D'autres personnes peuvent vous écouter et vous soutenir. Parfois, ils peuvent repérer les signes avant-coureurs d'une crise potentielle à venir plus tôt que la personne affectée elle-même.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Si vous voulez parler de votre trouble à quelqu'un : essayez de décrire vos symptômes au lieu de citer un diagnostic.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Recommandation : Expliquez les symptômes au lieu d'un diagnostic

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Recommandation : Expliquez les symptômes au lieu d'un diagnostic

Exemple : Dépression

Les symptômes pourraient être décrits comme suit :

«Chaque personne se sent parfois très triste et ne se sent pas prête à faire grand-chose. C'était comme ça pour moi aussi. Mais cette tristesse a duré des semaines et rien ne pouvait me remonter le moral. Sur le moment, vous avez l'impression que ça a toujours été comme ça et que ça va toujours être comme ça.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Recommandation : Expliquez les symptômes au lieu d'un diagnostic

- Il peut être utile de décrire brièvement vos symptômes, surtout avec des personnes que vous ne connaissez pas très bien. C'est souvent plus utile que de donner le nom du trouble.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Recommandation : Expliquez les symptômes au lieu d'un diagnostic

- Il peut être utile de décrire brièvement vos symptômes, surtout avec des personnes que vous ne connaissez pas très bien. C'est souvent plus utile que de donner le nom du trouble.
- Afin de pouvoir expliquer la maladie aux autres, vous devez devenir vous-même un expert en la matière.

Comment parler de ma maladie aux autres ?

Recommandation : Expliquez les symptômes au lieu d'un diagnostic

- Il peut être utile de décrire brièvement vos symptômes, surtout avec des personnes que vous ne connaissez pas très bien. C'est souvent plus utile que de donner le nom du trouble.
- Afin de pouvoir expliquer la maladie aux autres, vous devez devenir vous-même un expert en la matière.
- **L'utilisation des faits est le meilleur moyen de corriger les fausses croyances que les autres peuvent avoir.**

Objectifs d'apprentissage

Objectifs d'apprentissage

- Avoir des problèmes de santé mentale ou avoir un diagnostic de maladie mentale ne signifie pas que l'on est sans valeur ou incapable.

Objectifs d'apprentissage

- Avoir des problèmes de santé mentale ou avoir un diagnostic de maladie mentale ne signifie pas que l'on est sans valeur ou incapable.
- Les troubles mentaux sont fréquents.

Objectifs d'apprentissage

- Avoir des problèmes de santé mentale ou avoir un diagnostic de maladie mentale ne signifie pas que l'on est sans valeur ou incapable.
- Les troubles mentaux sont fréquents.
- Parfois, les gens ont de fausses hypothèses sur les problèmes de santé mentale comme la psychose.
- Il peut être utile d'expliquer les symptômes plutôt que de nommer un diagnostic qui pourrait potentiellement être mal compris.

Objectifs d'apprentissage

- Avoir des problèmes de santé mentale ou avoir un diagnostic de maladie mentale ne signifie pas que l'on est sans valeur ou incapable.
- Les troubles mentaux sont fréquents.
- Parfois, les gens ont de fausses hypothèses sur les problèmes de santé mentale comme la psychose.
- Il peut être utile d'expliquer les symptômes plutôt que de nommer un diagnostic qui pourrait potentiellement être mal compris.
- Vous n'êtes pas obligé de parler de votre trouble aux autres.
- Il peut être utile d'en parler à votre famille ou à vos amis proches (par exemple, pour obtenir de l'aide).

Ronde de clôture

Que retenez-vous de la session d'aujourd'hui ?

Merci pour votre
participation!

The images used in this module have been reproduced with the indirect (creative commons license) or direct permission of the artists below, for which we would like to thank you! A complete list is available at www.uke.de/mkt. Should we have unintentionally violated the copyright, we apologize for this and ask for permission to use the images.

Name of Photographer/Artist	Source	Name of Image	Image rights (CC = used under creative commons license; PP = used with personal consent of the artist)	Description
Edvard Munch	wikimedia	The Scream	Public Domain	Screaming person on a bridge
Steffen Moritz	Steffen Moritz	??	PP	Drawing hand in front of face
Vincent Van Gogh	wikipedia	Garten des Hospitals Saint-Paul	Public Domain	Painting showing colorful trees
Ringo Starr	ringostarrart	Timberland	Use in accordance with the principle of fair use	Colorful picture, which shows beetles among other things