

# L'AUTO-STIGMATISATION EN SANTE MENTALE : POURQUOI ET COMMENT S'EN SAISIR?

Retours sur l'atelier NECT

Assemblée générale des centres support; octobre 2023

[acolliez@mgen.fr](mailto:acolliez@mgen.fr) / [raphaelle.hennion@ghttpsy-npdc.fr](mailto:raphaelle.hennion@ghttpsy-npdc.fr)

# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent
- Impactant
- Dynamique / Modifiable !

# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent
- Impactant
- Dynamique / Modifiable !

# Comment s'en saisir ?

- Outils de mesure validés
- Soins évalués

# De la stigmatisation à l'autostigmatisation, Corrigan

- **Stigmatisation**, Corrigan et al. *On the stigma of mental illness: practical strategies for research and social change*. Washington, DC, Etats-Unis d'Amérique: American Psychological Association; 2005

- Stéréotypes	- Préjugés	- Discrimination
Opinion collective	Réaction émotionnelle	Réaction comportementale
<i>Dangerosité, incompetence</i>	<i>Crainte, manque de confiance</i>	<i>Exclusion</i>

- Or, « tout comme respirer l'air pollué, il est très difficile de ne pas absorber au moins des éléments de préjugés sociétaux comme le racisme, le sexisme, le classisme, l'homophobie et la stigmatisation de la santé mentale »

Luckstued et al.

- **Auto-stigmatisation** = Intériorisation de la stigmatisation

Prise de  
conscience



## Autostigmatisation: Modèle par étapes

Corrigan et al, 2012

La société estime que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompétentes

Prise de conscience



## Autostigmatisation: Modèle par étapes

Corrigan et al, 2012

La société estime que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompétentes

Accord



C'est vrai, je crois aussi que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompétentes

Prise de conscience



## Autostigmatisation: Modèle par étapes

Corrigan et al, 2012

La société estime que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Accord



C'est vrai, je crois aussi que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Application



Je suis un malade mental donc je suis incompetent

Prise de conscience



# Autostigmatisation: Modèle par étapes

Corrigan et al, 2012

La société estime que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Accord



C'est vrai, je crois aussi que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Application



Je suis un malade mental donc je suis incompetent

Préjudice



Parce que je suis incompetent, je ne suis pas digne ou capable de...



Prise de conscience



# Autostigmatisation: Modèle par étapes

Corrigan et al, 2012

La société estime que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Accord



C'est vrai, je crois aussi que les personnes atteintes de maladie mentale sont incompetentes

Application



Je suis un malade mental donc je suis faible

Préjudice



Parce que je suis incompetent, je ne suis pas digne ou capable de...

Pourquoi essayer?

Chercher un emploi? Je n'en suis pas digne...  
Vivre seul? Je n'en suis pas capable



# Paradoxe de l'autostigmatisation :

Modèle de réaction personnelle au stigmatisme d'une maladie psychique, Corrigan et al.

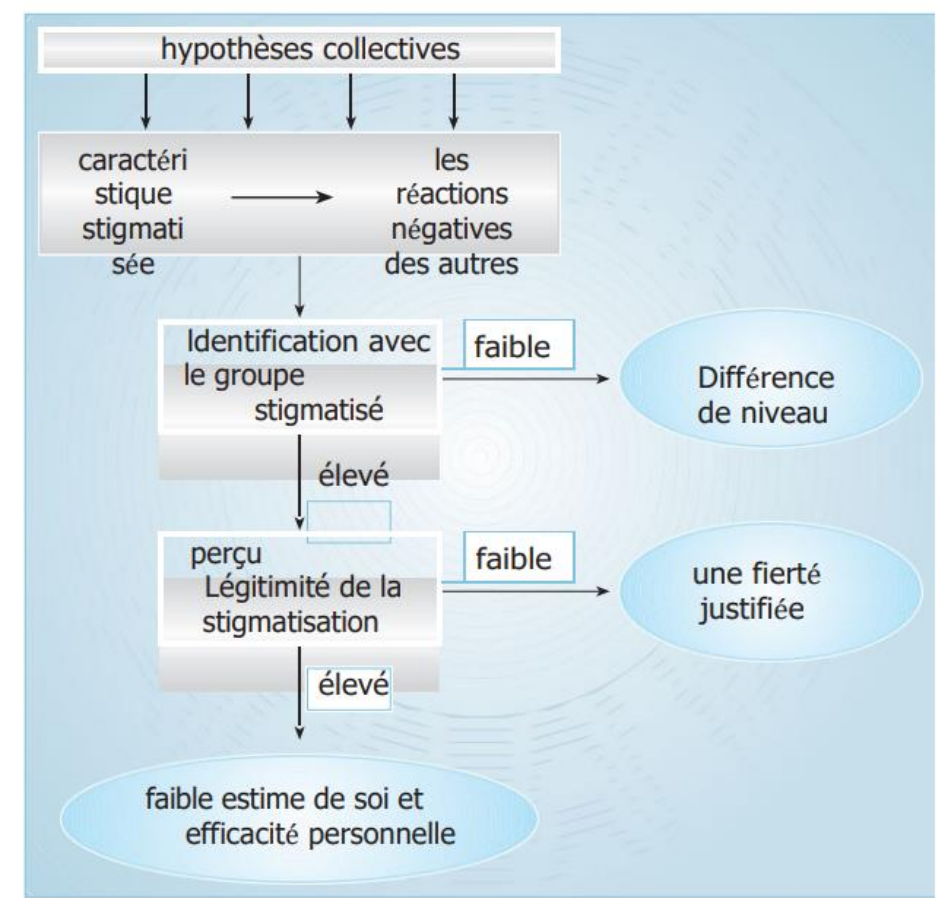
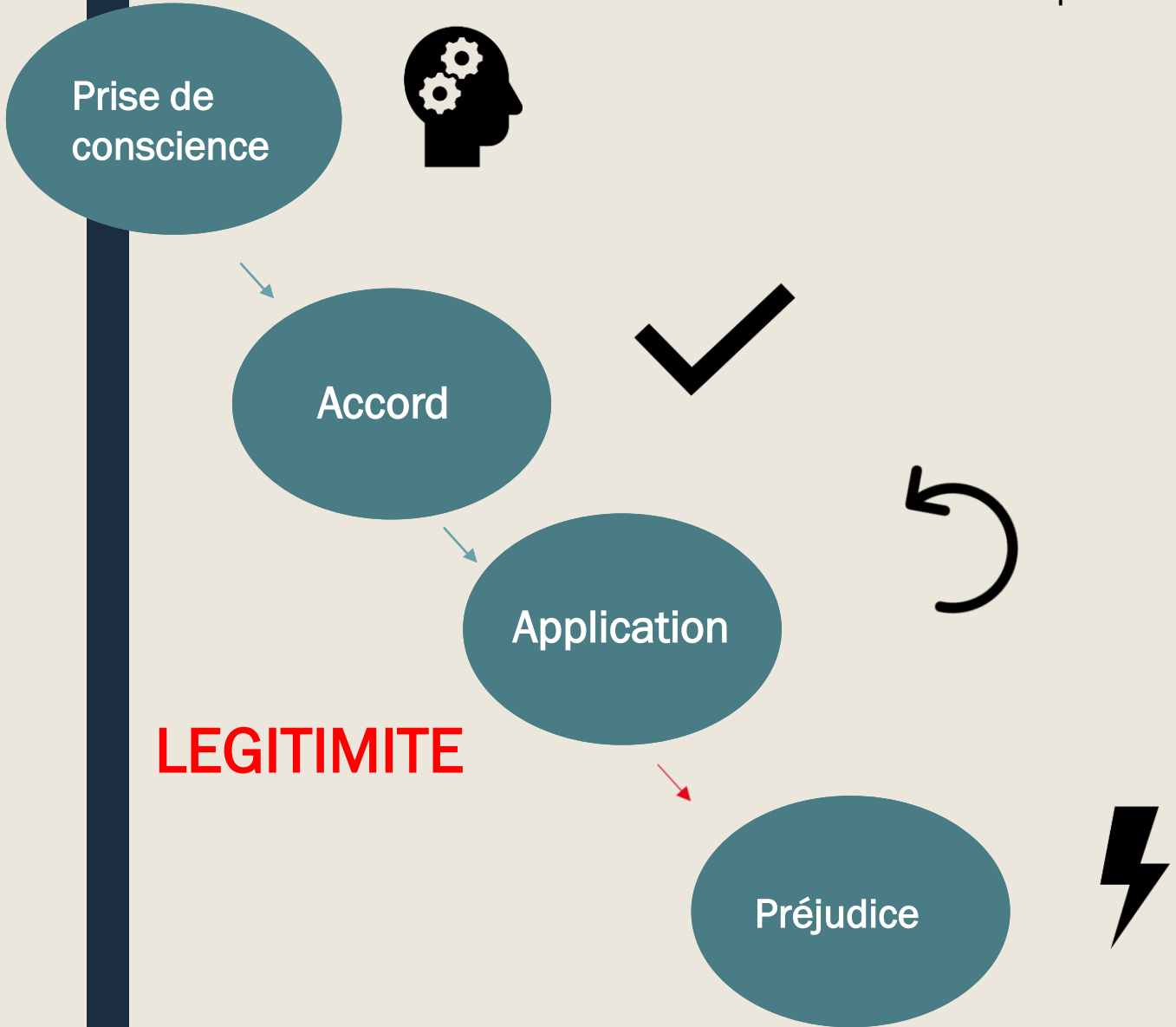


Fig. 1 Modèle de réaction personnelle au stigmatisme d'une maladie psychique (d'après [18]).

# Pourquoi s'en saisir ?

- **Fréquent**

- Impactant

- Processus dynamique donc modifiable !

- 20 – 40% des troubles psychiques graves
- Prévalence : 43,8% (TPBL), 41,7% (troubles SCZ), 22,2% (TSA), 21,7% (troubles bipolaires)

*Martin B, Franck N. Facteurs subjectifs et rétablissement dans la schizophrénie. L'Évolution Psychiatrique. janv 2013;78*

*Self-stigma in serious mental illness and autismspectrum disorder : Results from the REHABasenational psychiatric rehabilitation cohort, J. Dubreucq, J. Plasse, F. Gabayet, M. Faraldo, O. Blanc, I. Chereau, S. Cervello, G. Couhet, C. Demily, N. Guillard-Bouhet, B. Gouache, N. Jaafari, G. Legrand, E. Legros-Lafarge, R. Pommier, C. Quilès, D. Straub, H. Verdoux, F. Vignaga, C. Massoubre, REHABase Network and N. Franck*

# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent
- **Impactant**
- Processus dynamique donc modifiable !

- Perte d'estime de soi
- Diminution du sentiment d'autoefficacité

# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent

- **Impactant**

- Processus dynamique donc modifiable !

- Perte d'estime de soi
- Diminution du sentiment d'autoefficacité

- Entrave au rétablissement personnel
- Autoexclusion
- Modification de la perception de son identité :  
MOI = MALADIE
- Enjeu de la réinsertion
- Double peine

*Sous la direction de Nicolas Franck. Traité de réhabilitation psychosociale. Elsevier Masson. 2018.*

*Corrigan PW. On the stigma of mental illness: practical strategies for research and social change. Washington, DC, Etats-Unis d'Amérique: American Psychological Association; 2005*

# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent

- **Impactant**

- Processus dynamique donc modifiable !

- Perte d'estime de soi
- Diminution du sentiment d'autoefficacité

- Double peine
- Entrave au rétablissement personnel
- Modification de la perception de son identité : MOI = MALADIE
- Sape les efforts d'épanouissement
- Pourquoi essayer ?



# Pourquoi s'en saisir ?

- Fréquent
- Impactant
- **Processus dynamique, donc modifiable !**

- Cible de soins étudiée
- Outils de mesure standardisé
- Soins évalués
- Autostigmatisation et ses enjeux :
  - *reconnu, et identifié par 75% les professionnels de la santé mentale des Hauts-de-France*
  - *abordé dans 1/3 des suivis*
  - *Connaissance des outils de mesure et de soins sont connus par 10% des professionnels*

*« Etat des lieux des connaissances et des pratiques autour de l'autostigmatisation chez les professionnels de la psychiatrie des Hauts-de-France : Analyse des résultats d'un questionnaire diffusé auprès des professionnels de la santé mentale explorant le processus d'autostigmatisation ». Hennion, 2022*

# Comment s'en saisir ?

- Outils de mesure  
standardisé

- Soins évalués

Plusieurs échelles validées à notre disposition :

*Auto-stigmatisation dans les troubles psychiques sévères et persistants, Julien Dubreucq*

- ISMI : Internalized Stigma of Mental Illness

*Échelle de stigmatisation intériorisée de la maladie mentale (ISMI) : un examen multinational*

*Boyd et al. Psychiatrie complète, Volume 55, Numéro 1; janvier 2014*

- SSMI-S : Echelle d'autostigmatisation

- SSS-S : the self stigma scale - short

*Validation psychométrique d'une échelle française d'auto-stigmatisation auprès d'un échantillon de patients souffrant de troubles mentaux : la Self-Stigma Scale-Short (SSS-S) Psychometric validation of a French self-stigma scale on a sample of patients suffering from mental disorders: The Self-Stigma Scale-Short (SSS-S)  
Golay et al.*

*Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, Volume 180, Issue 9, November 2022, Pages 899-904*



# Comment s'en saisir ?

- Outils de mesure  
standardisés

- Soins évalués

*“Interventions Targeting Mental Health Self-Stigma: A Review and Comparison” Yanos et al. 2015*

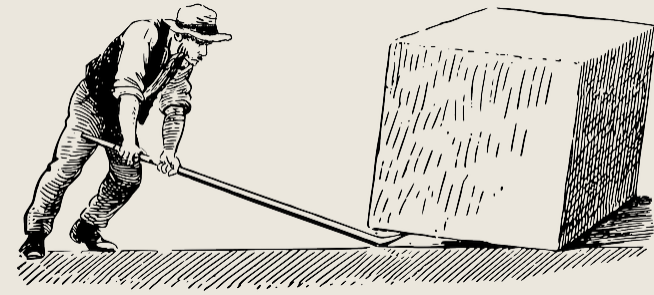
- Healthy Self-Concept
- Narrative Enhancement and Cognitive Therapy (NECT)
- HOP : Honest, open and proud
- Self-Stigma Reduction Program
- Anti-Stigma Photovoice Intervention
- Coming Out Proud (COP)
- Ending Self-stigma (ESS)

- Interventions psychoéducatives
- Interventions cognitivo-comportementales
- Interventions axées sur le dévoilement
- Interventions multicomposantes

# NECT

Programme de Renforcement  
Narratif et de Thérapie Cognitive  
pour l'Auto-stigmatisation  
(Lysaker, Roe & Yanos, Dubreucq)

# L'auto-stigmatisation :



→ Fréquent / impactant / **modifiable**

« Un haut degré de **résistance à la stigmatisation** était associé fortement au sentiment de **rétablissement personnel** et à l'ensemble des conséquences positives du rétablissement (...) et à des **facultés cognitives préservées** et cela, sans incidence du genre ni de l'âge des patients. »

→ **force à mobiliser et point de vigilance !**

Dubreucq, J., Plasse, J., Gabayet, F., Faraldo, M., Blanc, O., Chereau, I., Franck, N. (2020). Stigma resistance is associated with advanced stages of personal recovery in serious mental illness patients enrolled in psychiatric rehabilitation

Self-stigma in serious mental illness and autism spectrum disorder : Results from the REHABase national psychiatric rehabilitation cohort, J. Dubreucq, J. Plasse, F. Gabayet, M. Faraldo, O. Blanc, I. Chereau, S. Cervello, G. Couhet, C. Demily, N. Guillard-Bouhet, B. Gouache, N. Jaafari, G. Legrand, E. Legros-Lafarge, R. Pommier, C. Quilès, D. Straub, H. Verdoux, F. Vignaga, C. Massoubre, REHABase Network and N. Franck

# Objectifs du programme NECT

- Psychoéducation (troubles psychiques et le rétablissement)
- Développer plus d'idées positives sur son identité
- Rejeter les croyances négatives et fausses que les autres ont à propos des troubles psychiques
- Rejeter les idées négatives que l'usager a sur lui-même
- « *Par des **échanges libres** et des **commentaires réciproques** sur les expériences et récits de chacun, le programme NECT invite chaque participant à explorer son parcours et ses expériences de stigmatisation (...) dans le but de **retrouver une narration de son parcours de vie** moins marquée par le trouble psychique.* »

# Cadre pratique



- 6 à 8 participants
- 12 séances de 2h, hebdomadaires
- 2 animateurs : Lidia Romano (Médiatrice de Santé – Pair), Antoine Colliez (Psychiatre)
- Etage de la maison des usagers en Santé Mentale (5 rue d’Antin à Lille)
- Passage d’une ISMI et une STORI avant et après l’atelier (score d’aliénation de l’ISMI > 2,5 comme indicateur en faveur de NECT + **échange clinique et impact fonctionnel**)
- Indications : n’importe quel trouble psychique stabilisé dans le temps (+ minimum d’insight), vigilance sur la temporalité (phase de conscience ou de préparation)
- Contre indications : état clinique décompensé, crise suicidaire

# Programme (3 parties)

## Introduction (1 séance)

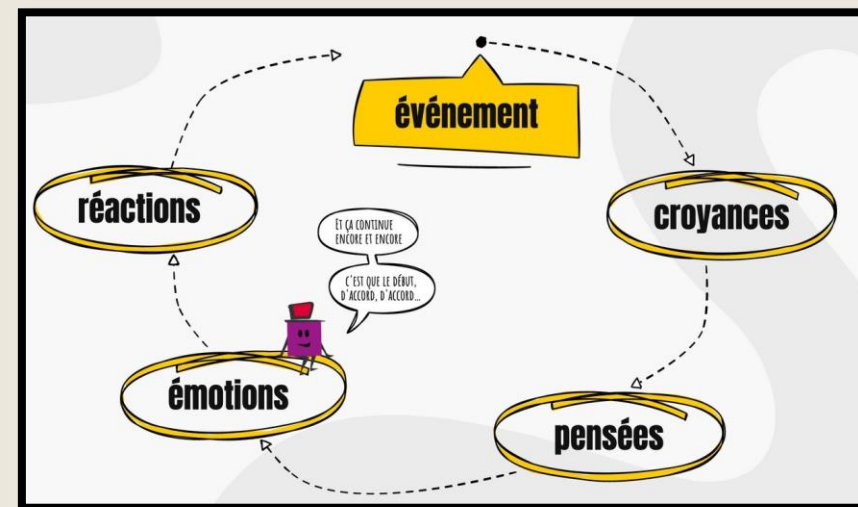
- Explorer comment l'utilisateur se perçoit, comment il perçoit sa maladie et son rapport à la maladie

## 1. Psychoéducation (2 séances)

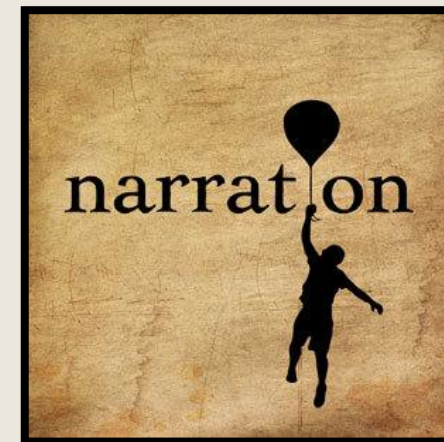
- Informer sur la stigmatisation, l'auto-stigmatisation et la divulgation
- Explorer les expériences vécues de stigmatisation
- Déconstruction des principaux stéréotypes sur les troubles psychiques
- Dévoilement : [programme HOP](#) (Honest, open and proud/prêt)

## 2. Restructuration cognitive (4 séances)

- Remettre en question les idées et les pensées inadaptées que l'utilisateur a sur lui-même
- Reconnaître que les pensées affectent nos émotions et nos comportements, comment la stigmatisation influe sur les pensées, exploration des types de pensées négatives, utilisation de pensées alternatives, mise en pratique.

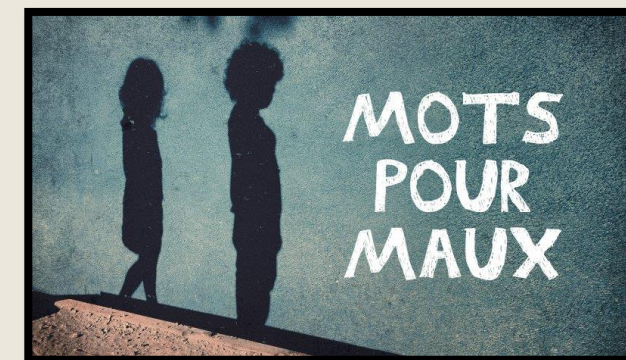


# Programme (suite)



## 3. Renforcement narratif (4 séances)

- *Partage de récit de vie.*
- *Décrire une situation peut être un moyen puissant de se donner la sensation d'en avoir à nouveau la **maitrise**. Aide à **renforcer l'identité et la conscience de soi**.*
- *Feedback participants et animateurs*



## Résumé et conclusion (1 séance)

- *Explorer comment l'usager se perçoit, comment il perçoit sa maladie et son rapport à la maladie.*
- *Comparaison avec les écrits de la première séances*

# Les cibles



- Psychoéducation → réduire l'adhésion aux stéréotypes
- Restructuration cognitive
  - Contrecarrer les “pensées négatives sur soi-même” liées à l'auto-stigmatisation, y compris le désespoir et la perte d'estime de soi.
  - Développer les capacités d'adaptation cognitive des participants leur permettant de faire face à l'anxiété sociale et à l'humeur dépressive liée à la stigmatisation.
- Renforcement narratif → développer l'insight et d'améliorer l'espoir et l'estime de soi de façon plus durable, ainsi que de soutenir leur motivation au changement.
- Appui sur leur **propre expérience de vie ++**, et utilisation des séances dans leur quotidien



# Témoignages

« J'ai eu la chance de pouvoir intégrer le 1<sup>er</sup> groupe de travail du programme NECT en 2022, organisé par le centre de santé mentale MGEN de Lille, après avoir suivi l'ETP dépression.

Encadrées par le psychiatre et la médiatrice pair-aidante, nous étions 5 femmes à **plancher durant plusieurs semaines sur notre passé, notre présent, notre futur, sur nos expériences, nos forces et vulnérabilités, et à partager nos écrits**. Les récits des unes et des autres apportaient autant que le travail de réflexion personnelle préalable à l'écrit, générant d'ailleurs assez naturellement empathie et bienveillance. J'avais hâte de rejoindre le groupe à chaque atelier.

C'est un travail de réflexion, de **mise à distance** que ces mots sur nos maux. C'est pourquoi leur partage s'avère essentiel pour mieux se comprendre soi-même mais aussi les autres. Se rendre compte de nos blessures, nos vulnérabilités et nos ressources par soi-même, mais aussi grâce aux autres, est important.

Et puis, il y a eu cette chose incroyable que j'ai découverte et vraiment « ressentie » corporellement, et que depuis je ne cesse d'avoir en tête : **l'incroyable pouvoir d'auto-nuisance du fait du mécanisme d'auto-stigmatisation**. Grâce au programme NECT, j'ai acquis aujourd'hui la certitude que l'impact des troubles psychiques sur la personne et son entourage, et par extension sur la société, pourrait considérablement diminuer du fait de la levée des tabous et préjugés, et grâce à une éducation à la santé mentale, à tout âge, et pour toutes et tous. Ainsi, l'identification aux « warriors » et aux « losers » que la société a construit jusqu'à nos jours serait sans doute inversée : on pourrait enfin considérer comme les plus courageuses et valeureuses toutes ces personnes qui ont affronté, et continuent d'affronter au quotidien, un trouble psychique dont elles ne sont pas responsables. »




# Témoignages



« J'ai avant tout apprécié le **travail d'écriture** à effectuer en amont des séances. En effet, on nous demande rarement d'écrire sur la stigmatisation et mieux, sur l'auto-stigmatisation de la maladie. Or, à travers les anecdotes racontées, on prend furieusement conscience du **regard que l'on porte sur nous ou sur nous-mêmes**. Les histoires des autres nous nourrissent également.

A la fin du parcours, j'ai réellement pris conscience du couvercle qui pesait sur moi. Là où je ne voyais plus que le suicide comme issue à ma vie, **j'ai retrouvé des perspectives comme si on avait levé le couvercle pour me redonner un horizon.** »



- Programme NECT disponible [là](#) (site du Centre ressource en réhabilitation)
- L'auto-stigmatisation :
  - **Fréquent** = s'y intéresser 
  - **Impactant** = s'y intéresser 
  - **Modifiable** = s'y intéresser 
- Et aidant ! #objectifrétablissement

