

Semaines d'information  
sur  
la santé mentale

31<sup>e</sup>

ÉDITION

16 - 29 MARS 2020

SANTÉ MENTALE



*et*

DISCRIMINATIONS

[WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR](http://WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR)

## LIVRES-TEMOIGNAGES

# 31<sup>e</sup> édition des SISM

## « Santé Mentale et Discriminations »

### du 16 au 29 mars 2020

*D'une part, les discriminations ont un impact sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent. D'autre part, les personnes concernées pas les troubles psychiques sont confrontées aux discriminations.*

Les discriminations sont les conséquences de mécanismes psychologiques, culturels et sociaux, appelés **stigmatisation**. Tout au long de la vie, elles peuvent se manifester par des pratiques diffuses, profondément ancrées dans la société et dans le fonctionnement des institutions. On les observe dans certaines formes d'humour et de tabou, dans la ségrégation de populations, ou dans la stigmatisation de certaines personnes, certains comportements ou certaines professions.

Au niveau juridique, les discriminations désignent des **inégalités de traitement** visant une personne ou un groupe, fondées sur l'un des critères définis par la loi, tels que l'origine, le genre, l'état de santé ou le handicap<sup>1</sup>. Ces inégalités entraînent des préjudices dans les domaines de l'éducation, du logement, de l'emploi, de la justice ou dans l'accès à un bien ou un service comme la santé. Elles peuvent être réprimées par la loi.

**Ces discriminations engendrent de la souffrance psychique et impactent la santé mentale des personnes touchées, allant parfois jusqu'au besoin de soin.**

Par ailleurs, les personnes concernées par des troubles psychiques sont en première ligne face aux pratiques discriminatoires<sup>2</sup>, en raison de leur état de santé (mentale) avéré ou présumé. Les répercussions sont notables :

- sur l'accès aux (et le maintien dans les) soins psychiques et somatiques : manque d'information, non-remboursement des actes, retard d'accès aux soins et aux examens, voire refus de soins, etc.
- sur la vie sociale : chômage, difficultés de logement, marginalisation, harcèlement, etc.
- sur l'équilibre psychique : baisse de l'estime de soi, auto-stigmatisation, culpabilité, stress, isolement, etc.

Les discriminations influent fortement sur le poids du tabou qui règne autour de la santé mentale : la honte ainsi engendrée retarde le diagnostic et éloigne les personnes du système de soin.

Enfin, les conséquences des discriminations touchent aussi, par capillarité, l'entourage des personnes concernées ainsi que les professionnels de la santé mentale.

**Découvrez quelques livres témoignages pouvant servir de support pour une action dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM) : atelier-lecture, rencontre avec l'auteur, sélection de libraire, etc.**

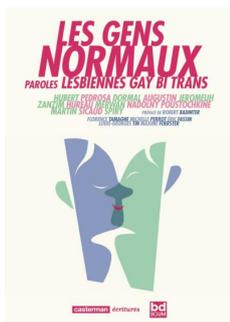
---

<sup>1</sup> Liste exhaustive des critères sur le site du Défenseur des Droits :

<https://www.defenseurdesdroits.fr/fr/institution/competences/lutte-contre-discrimination>

<sup>2</sup> Etude Indigo, CCOMS, qui quantifie la discrimination vécue du fait d'un diagnostic de schizophrénie

## LES GENS NORMAUX – PAROLES LESBIENNES, GAY, BI, TRANS Hubert (Scénario) / Cyril Pedrosa (Scénario) / Alexis Dormal (Dessin) / – 2013



Qu'est-ce que la normalité ? Voilà la question centrale de ce recueil de témoignages et de portraits de « gens normaux » gays, lesbiens ou transgenres. Les Gens normaux est un recueil de dix témoignages transposés en bande dessinée et de cinq textes de références interrogeant chacun l'idée de normalité et le poids des schémas sociaux et sexuels dominants. Le projet date de 2011 et a été initié par l'association bd Boum. Le scénariste Hubert qui en assure la coordination générale, conjointement avec l'association bd Boum de Blois, Les Rendez-vous de l'Histoire, le centre LGBT de Touraine ainsi que les éditions Casterman. Côté bande dessinée, les dix interviews sont mises en scène de façon réaliste, à la manière de rencontres documentaires. Elles couvrent une variété de parcours et de modes de pensée où il est question d'orientation sexuelle, du choix de vivre en couple, d'avoir un enfant, du regard des autres, de la loi, la morale, la maladie ou des dangers parfois mortels (selon les pays) à être homosexuel... Émouvantes, poignantes, ces histoires sont mises en images par une dizaine d'auteurs. Les textes qui ponctuent ces témoignages sont signés par cinq personnalités (historien, chercheur, etc.).

La BD est disponible en location au format « exposition » auprès du Centre de ressources de la bande dessinée (CRBD). Contact : Bruno Goujon au 02 54 42 49 22 ou [crbd@bdboum.com](mailto:crbd@bdboum.com) – [site web](http://site web)

## ARRET DEMANDE Jacky Pamart – 2013



"Nous sommes tous différents. Moi, je bégaié depuis l'âge de 4 ans. Depuis que je suis tout petit ce handicap me suit partout et les autres ne manquent pas de me le rappeler. Imitations, moqueries, insultes, depuis le début de ma scolarité, mon quotidien c'était cela. Tout ceci m'affectait profondément mais une certaine habitude s'installa. En effet, je m'attendais à ces insultes chaque matin en allant à l'école. Mais mon année de 6e au collège Georges Brassens ne s'est pas déroulée comme je le présentais; outre les remarques vexantes j'allais avoir droit à un traitement de choc." Un témoignage poignant de sincérité et de fragilité, mais également impressionnant de courage. Le jeune auteur dévoile avec pudeur son expérience douloureuse du collège, en raison d'un bégaiement tenace, les brimades, les moqueries, les coups, sans jamais se départir d'une dignité que l'on sent latente. Une belle leçon de vie pour tous ceux qui souffrent d'un quelconque

handicap, mais également pour ceux qui jouissent d'une nature sans défaut.

Editions Publibook : [site web](http://site web) - [contact](http://contact)

## CONDAMNE A ME TUER Jonathan Destin – 2013

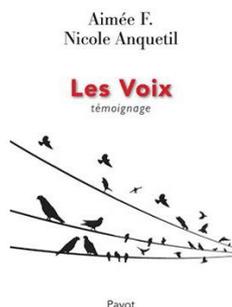


Jonathan est encore à l'école primaire lorsque les brimades, les insultes, les coups commencent. On se moque de lui, de son physique, de son nom de famille. Puis on le menace, on lui demande de l'argent, on lui dit qu'on va tuer ses parents. La peur et la honte l'empêchent de parler. Les adultes ne voient rien ou lui assènent que c'est un jeu. Jonathan est seul face à ses bourreaux. Le calvaire qu'il a enduré, jusqu'à s'immoler par le feu parce que la mort lui semblait être la seule solution, d'autres enfants le vivent tous les jours. Ils n'osent pas parler, sont en butte au déni des adultes et perdent tout espoir. Jonathan a été brûlé à 72 %. Il a passé trois mois dans un coma artificiel, a subi plus de vingt opérations et continue de souffrir de douleurs incessantes. Plus que jamais, il veut partager son histoire pour que les enfants victimes osent enfin parler. Et que les adultes ouvrent les yeux.

Editions Xo : [site web](http://site web) - [contact](http://contact)

## LES VOIX. TEMOIGNAGE

Nicole Anquetil / Aimée F. – 2014



Aimée F. a soixante-dix ans, le regard bleu, très vif. Imprégnée d'amour et de foi, ouverte aux autres, cette ancienne institutrice n'est ni mystique, ni érotomane, ni paranoïaque. Mais elle entend des "voix". Des oiseaux lui "parlent", la raillent, l'insultent, la harcèlent. Aimée F. mène contre ces "voix" une lutte épuisante. Pour sortir de ce cauchemar, elle se décide à rencontrer un psy – mais à ses conditions à elle : devant Nicole Anquetil, Aimée F. sort de son sac une liasse de feuilles qu'elle se met à lire ; puis, séance après séance, elle élabore ce qui va devenir le texte des Voix...

Est-il anormal d'entendre des "voix" ? Peut-on les déjouer ? Un témoignage stupéfiant, d'une rare puissance, sur le sens de la "folie" et les pouvoirs de l'écriture.

Editions Payot : [site web](#) - [contact](#)

## "GROS" N'EST PAS UN GROS MOT

Daria Marx / Eva Perez-Bello – 2018



«Grossophobie (nom féminin) : ensemble des attitudes hostiles et discriminantes à l'égard des personnes en surpoids.»

Ce mot ne figure pas dans le dictionnaire, mais il désigne un phénomène réel et ordinaire. Chaque jour, les gros sont victimes de discriminations : si vous pesez 150 kilos, vous aurez du mal à trouver un travail (vous êtes présumé fainéant), à vous habiller (les magasins ne vendent pas de vêtements en taille 60), à vous soigner (il faudra dénicher un cabinet équipé pour vous prendre en charge, et la bienveillance n'est pas toujours au rendez-vous), à prendre l'avion (peut-être devrez-vous réserver un second siège), à vous faire prescrire une contraception, mais aussi à avoir un bébé si l'envie vous en prend... Vous aurez du mal à vivre normalement.

Nos préjugés sur les personnes grosses et les comportements qu'ils entraînent ont

des conséquences parfois dramatiques. La grossophobie pollue toutes les sphères de la vie.

Témoignages à l'appui, voici un tableau choquant et 100 % vrai de ce que vivent les gros, tout le temps, partout.

Editions Flammarion : [site web](#) - [contact](#)

## MARION, 13 ANS POUR TOUJOURS

Nora Fraise – 2015



« Marion, ma fille, le 13 février 2013, tu t'es suicidée à 13 ans, en te pendant à un foulard, dans ta chambre. Sous ton lit en hauteur, on a trouvé ton téléphone portable, attaché au bout d'un fil, pendu lui aussi pour couper symboliquement la parole à ceux qui, au collège, te torturaient à coups d'insultes et de menaces.

J'écris ce livre pour te rendre hommage, pour dire ma nostalgie d'un futur que tu ne partageras pas avec moi, avec nous. J'écris ce livre pour que chacun tire les leçons de ta mort. Pour que les parents évitent à leurs enfants de devenir des victimes, comme toi, ou des bourreaux, comme ceux qui t'ont fait perdre pied.

Pour que les administrations scolaires s'évertuent à la vigilance, à l'écoute et à la bienveillance à l'égard des enfants en souffrance. J'écris ce livre pour qu'on prenne au sérieux le phénomène du harcèlement scolaire. J'écris ce livre pour que plus

jamais un enfant n'ait envie de pendre son téléphone, ni de suspendre à jamais sa vie. »

Editions Calmann-Lévy : [site web](#) - [contact](#)

## DES LUMIERES SUR LE CIEL

Bénédicte Chenu – 2019



Dans cet ouvrage bouleversant, Bénédicte Chenu raconte le combat qu'elle mène avec son fils Charles, diagnostiqué avec une schizophrénie à l'âge de 17 ans, pour qu'il puisse vivre une vie apaisée et autonome. Très engagée dans la prise en charge des schizophrénies en France, elle a fondé, avec d'autres parents, l'association PromesseS, visant à soutenir et développer le programme de psychoéducation Profamille. Elle a également contribué au lancement du collectif Schizophrénies, premier portail Internet d'information indépendant, qui oeuvre pour un changement de regard et de politique. Parce que l'on peut vivre avec une schizophrénie, et même vivre une vie heureuse.

Editions Leduc.s : [site web](#) - [contact](#)

Pour aller plus loin rendez-vous sur la [bibliothèque Pyscom en ligne](#) !

Plus d'information sur les semaines d'information sur la santé mentale

[semaines-sante-mentale.fr](http://semaines-sante-mentale.fr)

[sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

01 45 65 77 24

Pour suivre l'actualité de la thématique et des outils, suivez nous sur les réseaux sociaux :

