



# **TOUS FOUS ? !**

**Parler autrement  
de la santé mentale**

**Fonds Julie Renson  
Fonds Reine Fabiola**



Fondation  
Roi Baudouin

*Agir ensemble pour une société meilleure*

# COMMENT COMMUNIQUONS-NOUS À PROPOS DES PERSONNES AVEC UN TROUBLE PSYCHIQUE ?

## 5 FRAMES

Les chercheurs ont découvert cinq frames.

Il s'agit de frames problématisants.

Cela veut dire qu'ils présentent la donnée  
'personne avec un trouble psychique'  
comme un problème.

En soi, cela n'est ni mauvais ni bon.

En problématisant, on peut tenter de mettre  
une problématique particulière  
à l'ordre du jour. L'inconvénient peut être  
qu'en problématisant, on stigmatise.



# 7 COUNTERFRAMES

Les counterframes sont déproblématisants. Ils présentent moins la donnée 'personne avec un trouble psychique' comme un problème, voire pas du tout. Ils offrent une perspective de rétablissement et relativisent davantage. Ils s'opposent aux clichés et à la stigmatisation. Un inconvénient peut être qu'ils édulcorent le trouble psychique et atténuent le sentiment d'urgence. Il peut alors être moins rapidement mis à l'ordre du jour.

**Idée  
centrale**

**Un trouble  
psychique...**

**Cause**

## FRAMES PROBLÉMATISANTS



**LA PEUR DE  
L'INCONNU**

Il faut se méfier des personnes avec un trouble psychique. Elles constituent un danger.

...est une caractéristique angoissante qui affecte certains individus au comportement imprévisible.

En général, la cause est impossible à identifier. La personne 'est' ainsi. Elle se confond avec son trouble.



**LA MAÎTRISE  
DE SOI**

Celui qui a suffisamment de volonté peut se débarrasser de ses problèmes psychiques.

...est un problème que les gens s'infligent à eux-mêmes par manque de maîtrise de soi.

Le manque de volonté, de maîtrise de soi et de discipline de l'individu.



**LE MONSTRE**

Les troubles psychiques sont des forces obscures qui terrorisent les gens.

...est la part d'ombre d'une personne qui prend le contrôle de son existence, qui est constamment à l'affût et qu'il faut combattre.

Le trouble psychique frappe de manière inattendue, encore et encore.



**LE MAILLON  
FAIBLE**

Les personnes avec un trouble psychique sont des cas problématiques, qui ne peuvent pas suivre le mouvement.

...est l'expression d'une faiblesse chez une personne qui n'est pas capable de répondre aux attentes de notre société.

Des manques inhérents à certains individus, comme un manque de résistance au stress. L'image d'êtres humains tous pareils et pouvant répondre aux mêmes normes.



**LA PROIE  
FACILE**

Les personnes avec/ou pensant avoir un trouble psychique sont les victimes, sans défense, d'individus et d'entreprises malhonnêtes.

...est tellement vague qu'il a donné naissance à une industrie, avec des médicaments, des thérapeutes et des chercheurs. Tous profitent de la souffrance des autres.

Le grand nombre de personnes qui se battent avec des problèmes psychiques, la difficulté du diagnostic et le flou des symptômes. La crédulité et le manque d'information.

## FRAMES DÉPROBLÉMATISANTS









**LA MOSAÏQUE**

Le trouble psychique n'est qu'une facette d'une riche personnalité. D'ailleurs, personne n'est parfait.

...est l'expression d'une sensibilité, d'une vulnérabilité ou d'une prédisposition. Mais, une personne est beaucoup plus que cela.

Chaque personne a en elle une 'petite pierre' à laquelle il manque un coin, qui est de travers ou qui est fêlée. Ce qui compte, c'est la personne sous toutes ses facettes.

Conséquence	Solutions	Images, métaphores, termes utilisés
La personne ne s'intègre pas dans la société; elle est ridiculisée, évitée, redoutée et mise à l'écart.	Il faut surtout débusquer les personnes dangereuses et les interner dans des institutions.	Un fou dangereux. Une personne bizarre. Un cinglé. Un psychopathe. Un psychotique. Un fou dans une camisole de force. Les plombs qui sautent.
Comportement dérangeant pour l'entourage et destructeur pour la personne elle-même. Va à l'encontre de l'instinct de préservation.	La personne doit devenir plus forte. Des personnes extérieures vont chercher à la discipliner.	Mesures coercitives. Méthode forte. Mérite un coup de pied au derrière. Ne résiste pas à la tentation. Retourne à la bouteille, aux drogues,... C'est de sa faute, il ne l'a pas volé!
Un trouble psychique est quelque chose d'exaspérant. La personne devient son jouet et est prise dans une spirale négative.	Un processus très énergivore fait de luttes, de découragement et, dans le meilleur des cas, de petites victoires.	Des voix. Des démons. Des nuages noirs. Des spectres. Des ombres. Des esprits frappeurs. Des monstres. La panoplie des termes guerriers: combattre, résister, se battre contre soi-même, match de boxe, lutte.
Les individus faibles (ou paresseux) ne peuvent pas supporter la pression de l'existence alors que d'autres subissent encore plus de stress, sans problèmes.	La société ne confie pas de responsabilités ou de tâches importantes aux plus faibles. Ils sont de toute façon incapables de les assumer.	Le raté du groupe. Le rouage défectueux dans la machine. La chiffre molle. Le citoyen de deuxième zone. Le malade imaginaire aussi: feindre un trouble mental.
De pseudo-scientifiques et des thérapeutes autoproclamés gagnent très bien leur vie. Trop de diagnostics et de médicaments. Comportement normal qualifié de pathologique.	Des règles pour ceux qui se disent 'psychothérapeute'. Réguler l'industrie pharmaceutique. Démasquer les charlatans. Définitions plus strictes des pathologies.	Créduité vis-à-vis des charlatans. Big business. Consommateur. Diagnostic aléatoire. Ignorance. Le psychiatre établit déjà la facture pendant que le patient est encore sur le divan. Prescription abusive de médicaments. Rilatine pour tout le monde!
La société accepte sans discrimination les personnes plus vulnérables. Chacun reconnaît en soi (une partie de) ce qu'elles vivent.	Accent mis sur l'humain dans sa globalité. Si nécessaire, fournir une aide ou un encadrement adéquat afin que la personne puisse exploiter ses capacités.	Il y a chez tout le monde un coin qui manque, quelque part. Exemples de célébrités qui accomplissent énormément de choses. Normal et anormal: qu'est-ce que cela veut dire?

	<b>Idée centrale</b>	<b>Un trouble psychique...</b>	<b>Cause</b>
	<b>LE CAS PARTICULIER</b> Le trouble psychique est l'expression d'une capacité ou d'un talent particulier.	...est l'apanage de personnalités exceptionnelles ou de personnes qui revendiquent leur différence.	Un talent ou des capacités hors du commun qui se traduisent par une intelligence ou des dons particuliers.
	<b>LA JAMBE CASSÉE</b> Un trouble psychique, c'est comme une maladie physique. Moyennant un bon diagnostic, on peut la traiter.	...n'a rien d'imaginaire. C'est une déficience physique observable et mesurable. Ou on souhaite ou espère qu'il en soit ainsi.	Des processus objectivement observables dans le cerveau ou ailleurs. Avec aussi l'envie qu'un trouble psychique puisse se réduire à cela.
	<b>L'INVITÉ IMPRÉVU</b> On peut apprendre à vivre avec un trouble psychique qui s'invite dans la vie.	...provoque un tournant inattendu dans la vie. C'est un poids ou un caprice avec lequel il faut apprendre à vivre.	Un trouble psychique est quelque chose qui peut arriver à tout moment dans la vie d'une personne et qui perturbe le cours des choses.
	<b>LA LONGUE MARCHÉ</b> La personne avec un trouble psychique n'est pas seule. Elle peut compter sur de l'aide et explore parfois de nouvelles voies.	...constitue une épreuve mais est aussi une occasion de se redéfinir et d'évoluer, moyennant des efforts et l'aide d'autres personnes.	Le cheminement de la personne jusqu'ici. Tout ce qui s'est accumulé dans son sac à dos et la conduit vers des obstacles qui semblent parfois infranchissables.
	<b>LA FAILLE</b> Le trouble psychique est une réaction compréhensible à un traumatisme et a donc une cause externe.	...est une réaction à un événement externe et traumatisant qui survient dans la vie.	Un événement qui secoue tout l'édifice et qui pourrait arriver à tout le monde. La cause est démontrable mais peut aussi avoir été refoulée, sans être traitée.
	<b>LE CANARI DANS LA MINE</b> Les troubles psychiques sont (en partie) causés par la pression et les attentes de la société.	...est un symptôme d'une société devenue trop exigeante et qui est structurellement stressante voire même destructrice.	La montée de l'individualisme, la concurrence, l'exigence de perfection et la course à la performance.

Conséquence	Solutions	Images, métaphores, termes utilisés
Celui qui possède une sensibilité psychique particulière peut se distinguer et attirer l'attention. Mais, il risque aussi de se sentir incompris.	Valoriser et tabler sur les personnes qui ont des caractéristiques psychiques particulières.	L'artiste créatif. Le professeur fou mais génial. Le génie méconnu. L'enfant divin. Un être spécial. L'autisme est à la mode.
Une fois que la pathologie a été identifiée et que le diagnostic a été posé, le processus de guérison peut débuter. Le patient comprend ce qui se passe.	Une thérapie et/ou des psychotropes peuvent corriger la 'déficience' ou certainement soulager la douleur.	Problème à corriger. Peut toucher tout le monde. Soigner son hygiène mentale. Repos. Traitement médicamenteux. Examens médicaux. Scanner du cerveau. Médicaments. Électrochocs. Divan.
La vie est perturbée. Il faut réfléchir pour pouvoir adapter l'organisation de son temps, pour autant que ce soit possible	Accepter la présence de l'invité et ne pas le laisser gâcher la fête. Rester solide et profiter de tout ce qu'on peut vivre avec lui.	Un étrange locataire dans la tête. Prendre et donner. Réflexion, acceptation, apprendre à vivre avec. Faire sa vie malgré le perturbateur. Rire de la maladie.
La personne ne peut plus avancer et est tout à coup contrainte de s'interroger sur son propre fonctionnement. La nécessité de se réinventer s'impose à elle.	Accent sur le rétablissement plutôt que sur la guérison. Comprendre la maladie pour développer une nouvelle identité. Les médecins, les thérapeutes, les membres de la famille, des personnes dans le même cas, etc. peuvent servir de guides.	Une nouvelle vie. Ce qui ne tue pas rend plus fort. La crise en tant qu'opportunité. Tourner la page. Travailler sur soi. Grandir. Faire la route ensemble. Sac à dos. Décharger quelqu'un. Chemin de croix. Héroïsme. Pente abrupte. On ne se rétablit pas tout seul.
La résistance psychique de la personne ne peut pas surmonter l'impact du traumatisme. La personne craque.	Fuir le danger. Recommencer à zéro. Ne pas rester les bras croisés et demander de l'aide. Surmonter le traumatisme. Laisser le temps agir.	Une expérience choquante. Un événement tragique. Une catastrophe. Prendre la fuite. Un coup de tonnerre dans un ciel serein. Un tremblement de terre. Des blessures à l'âme.
Les gens se retrouvent tout seuls et doivent constamment donner le meilleur d'eux-mêmes. La concurrence sans relâche.	Remettre les structures en question. Créer une société plus saine. Slow living. Retour aux valeurs réellement importantes.	La marmite sous pression. Culture des heures supplémentaires. Course de fous. Être à bout de forces. S'effondrer.



kbs-frb.be

