





**Chacun à leur façon, Mariah Carey, Justin Bieber, Selena Gomez, Cara Delevingne, Étienne Daho... contribuent à sortir les troubles psychiques des clichés et de la stigmatisation ordinaire. Et changent le regard porté sur la santé mentale.**





Club Silencio, Paris, 4 octobre. Le rendez-vous a été donné à 19 h 30 précises. Après avoir rejoint le second sous-sol, dans une enfilade de caves tapissées à la feuille d'or, on passe de la bibliothèque librairie à un bar doré où l'on devine les anciennes structures métalliques Eiffel. Là, dans le club privé imaginé par le réalisateur David Lynch, des journalistes, des « peuples », des artistes, des entrepreneurs, des influenceurs taillent le bout de gras avec une ribambelle de psychiatres. Drôle d'endroit pour une consultation. Tous sont venus pour écouter le docteur Jean-Victor Blanc, psychiatre à l'hôpital Saint-Antoine à Paris, dont le livre *Pop & Psy* vient juste d'être publié chez Plon. À 32 ans, ce grand métis aux allures de millennial détonne dans le milieu. D'abord, il n'a conservé de l'image d'Épinal du psychiatre freudien que les lunettes rondes cerclées. Ensuite, il jette un pavé dans la mare des représentations de la santé mentale.

Tee-shirt immaculé, jean et baskets Véja aux pieds, Jean-Victor Blanc constate : « Depuis quelques années, on assiste à un changement de paradigme sur la représentation des troubles psychiques dans la pop culture et les médias. » Des « soap » américains comme « Empire » à la série française « HP », en passant par la musique avec l'album de Kanye West baptisé « I hate being bipolar it's awesome » (Je déteste être bipolaire, c'est génial), il n'y a jamais eu une telle profusion artistique autour des maladies mentales. Sans compter les révélations des célébrités dans la presse ou sur Instagram. « J'ai été victime de nombreuses vagues de dépression, d'anxiété, de haine de moi-même. J'avais tellement mal au fond de moi que je voulais cogner ma tête contre un arbre pour pouvoir sortir la douleur », confiait l'actrice britannique Cara Delevingne en 2015 à Vogue. « C'est un vrai mouvement de

## UNE PERSONNE SUR CINQ DANS LE MONDE, ET PRÈS D'UNE SUR DIX EN FRANCE, SOUFFRIRA D'UN TROUBLE PSYCHIQUE AU COURS DE SA VIE.

fond dans la pop culture », observe Jean-Victor Blanc. Avec, en cause, la forte progression des pathologies mentales psychiques. Selon l'OMS, une personne sur cinq dans le monde, et près d'une sur dix en France, souffrira d'un trouble psychique au cours de sa vie (voir encadré).

Anxiété, addiction, érotomanie, personnalité borderline, TOC, dépression, schizophrénie, psychose maniaco-dépressive, troubles bipolaires et du comportement alimentaire : l'univers de la santé mentale est un véritable inventaire à la Prévert. Pour autant, de quoi parle-t-on exactement ? « Les troubles psychiques limitent la capacité de l'individu à fonctionner dans la société, l'entravent dans sa vie quotidienne et peuvent avoir des effets aux niveaux émotionnel, cognitif, interpersonnel, somatique et comportemental », explique le docteur Blanc. En France, l'expression « trouble psychique » aurait vu le jour il y a une petite décennie. « On assiste depuis quelques années à une « euphémisation » du champ lexical pour atténuer l'effet péjoratif et réduire la stigmatisation », note la psychologue

Aude Caria, directrice de Psychom, un organisme public d'information sur la santé mentale.

Car c'est bien de cela dont il est question ce soir-là au Silencio. En lisant entre les lignes on comprend que le temps serait (enfin) venu de sortir la pathologie psychique de la stigmatisation afin de rendre leur dignité aux patients et aux soignants. « Le pire dans une maladie mentale, c'est que les gens s'attendent à ce que vous agissiez comme si vous n'en aviez pas », dit le Joker, incarné par Joaquin Phoenix, dans le film du même nom, qui fait un tabac en ce moment sur les écrans. Et Jean-Victor Blanc de commenter : « N'importe quel patient pourrait prononcer cette phrase qui assigne. On rend les patients responsables de leur trouble et en même temps on leur demande de rendre ce trouble visible. » C'est ce que font de plus en plus de personnalités. Sans filtre, déterminées qu'elles sont à changer le regard sur les troubles mentaux. Avec, en chef de file, Justin Bieber évoquant sa dépression sur Instagram en 2019 et Selena Gomez confiant à ses 160 millions de followers ses troubles anxieux.

### EN FRANCE, LES LANGUES SE DÉLIENT

Et si les Anglo-Saxons semblent être les porte-étendard de la lutte contre la discrimination mentale, en France les langues se délient aussi. Au printemps dernier, le chanteur Étienne Daho livrait dans le documentaire *Daho par Daho* : « J'étais au "Château Marmont", dans ma chambre et je me suis senti attiré par la fenêtre, je me suis retrouvé à enjamber la fenêtre pour sauter. J'avais l'impression d'être allé au bout de quelque chose, j'avais perdu ma trace. Donc je suis rentré à Paris et j'ai filé direct chez le psy. » À écouter Jean-Victor Blanc, la pop culture et la prise de parole des célébrités permettraient non seulement de construire des rôles

### TROIS APPLIS GRATUITES POUR SE JAUGER

**BLOOMUP** Pour faire face à un état dépressif moyen ou léger. Elle suit l'évolution des symptômes et donne accès à des outils de psychothérapie qui permettent – en quinze minutes de pratique quotidienne – de reconnaître les distorsions dépressives de la pensée, d'accomplir des tâches quotidiennes pouvant procurer une sensation agréable, de faire

des exercices de méditation et de remédiation cognitive.

**SANVELLO** Pour réguler son humeur. Elle permet de travailler sur ses pensées, ses expériences ou sa santé en suivant son état émotionnel au quotidien et en apprenant à reprendre le contrôle de ses angoisses. Des exercices de respiration, de relaxation et de

visualisation sont proposés en fonction des symptômes. Après plusieurs jours, l'application vous montre, sous forme de graphique, l'évolution de votre humeur.

**STOPBLUES** Pour évaluer son mal-être. Développée par l'Inserm, elle facilite l'identification des signes de dépression à l'aide de quiz qui évaluent le bien-être

psychologique, l'anxiété et la qualité de vie, le risque suicidaire... Sont ensuite proposés des jeux, des exercices de relaxation et de psychologie positive ainsi que des témoignages qui expliquent comment franchir le pas pour en parler. Et au cas où l'utilisateur envisagerait de se faire du mal, le dispositif contient un bouton d'urgence pour appeler les secours.



## LA SANTÉ MENTALE EN CHIFFRES

L'Organisation mondiale de la santé estime que les troubles mentaux ou neurologiques affecteront une personne sur quatre dans le monde à un moment ou l'autre de leur vie. Environ 450 millions d'entre elles souffrent actuellement de ces pathologies, ce qui place les troubles mentaux dans les causes principales de morbidité et d'incapacité à l'échelle mondiale. Une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie, selon l'Inserm. Enfin selon l'OMS, 10% à 20% des adolescents présentent à l'échelle mondiale un problème de santé mentale. La moitié des troubles psychiques commencent avant l'âge de 14 ans. Les grandes pathologies chroniques comme la schizophrénie, le trouble bipolaire, le trouble de la personnalité borderline commencent entre 15 et 25 ans.

modèles positifs mais aussi de faire avancer la société sur des sujets comme l'homosexualité, l'appartenance ethnique et le genre. « Il n'y a pas de raison que ça ne fonctionne pas pour la santé mentale. Grâce aux séries et aux coming out des célébrités, on parle de plus en plus des troubles psychiques et ce, d'une manière plus nuancée, avec moins de jugement, de morale. Donner de la visibilité à la maladie mentale soutient à la fois l'amélioration du système de soin mais aussi nos connaissances, ce qui permet d'aider plus de personnes, plus tôt », assure le psychiatre.

## COMMENT EN VIVRE EN SOCIÉTÉ

20h30 au Silencio. Tandis que les enceintes crachent Rehab d'Amy Winehouse, les questions fusent dans la salle. « Se rase-t-on forcément la tête comme Britney Spears lorsqu'on est bipolaire ? » « La schizophrénie ressemble-t-elle à un dédoublement de la personnalité comme celui de Nina, incarnée par Nathalie Portman dans le film "Black Swan" ? » « Les artistes sont-ils condamnés à des destins tragiques à la Amy Winehouse ? » Entre les lignes du destin – souvent tragiques – de ces célébrités et autres personnages de fiction, le docteur Blanc cherche à expliquer comment vivre aujourd'hui dans la société lorsque l'on est confronté à un trouble psychique. Peut-il être soigné ou surmonté par les personnes qui en souffrent ?

La prise de parole la plus emblématique reste sans doute celle de Mariah Carey. En avril 2018, la chanteuse américaine révèle en couverture du magazine américain *People* son combat contre le trouble bipolaire. Dans une interview fleuve elle évoque les symptômes – « Il ne s'agissait pas d'une insomnie normale, je n'étais pas allongée là à compter les moutons. Je travaillais, travaillais, travaillais. Je pensais que travailler et faire la promotion pendant plusieurs jours d'affilée, sans dormir, faisait juste partie de ma vie. J'étais irritable et j'avais constamment peur de décevoir les gens » –, mais aussi l'hospitalisation, sa thérapie et ses remèdes (médicaments, sport, acupuncture, alimentation saine, passer du temps avec ses enfants...) avant de conclure que l'on peut aller bien avec un suivi et un traitement : « J'ai l'espoir qu'un jour il n'y aura plus de stigmatisation des gens qui vivent ça tout seuls. Cela peut être très excluant. »

Un vrai message de responsabilisation et de célébration du rétablissement par la réinvention de soi, un concept très présent

dans la culture pop, selon Jean-Victor Blanc qui loue les répercussions bénéfiques de ces rôles modèles. « Plus il y aura de séries, de témoignages de célébrités mais aussi sur les réseaux sociaux plus on donnera de visibilité à la santé mentale et moins il y aura d'incompréhension et d'idées reçues. » Car en général, pour les patients atteints de troubles psychiques, les représentations prennent la forme de faits divers violents ou de plaisanteries humiliantes au détriment de représentations plus positives.

« Ton meilleur pote est en dépression parce que le PSG a perdu son dernier match, ou ta collègue avec son mug « Déprimé comme un lundi » : avec tout ça on confond frustration, flemme, vague à l'âme et dépression », lance Antoine dans une vidéo vue près de 100 000 fois en dix jours sur YouTube. « Il est très difficile de comprendre ce qu'il se passe dans la tête et dans le corps des personnes qui vivent avec une dépression, explique Astrid Chevance, spécialiste de l'évaluation des thérapies de la dépression. C'est une maladie invisible comme la plupart des troubles psychiques. Tous les symptômes émotionnels – tristesse, irritabilité, désespoir –, les troubles cognitifs – problème de mémoire, altération du jugement, ralentissement de la pensée – et comportementaux – clinophilie, le fait de rester tout le temps au lit – sont interprétés comme la résultante d'un manque de volonté, de la fainéantise ou une faiblesse de caractère. » Parce que cette stigmatisation condamne les patients au silence, cette psychiatre de 33 ans a lancé avec la fondation Deniker, qui œuvre pour la prévention en santé mentale, une campagne virale sur Youtube et Instagram en créant un faux profil. Les publications de plus en plus moroses d'Antoine, trentenaire en couple et père d'une

petite fille, ont été relayées pendant plusieurs semaines par des influenceurs qui questionnaient leur communauté. Objectif : sensibiliser à la dépression.

Ces derniers mois, sur les réseaux sociaux, ce type d'initiative fleurit pour parler des maladies mentales aux 15-25 ans, âge auquel surviennent souvent les premiers troubles mais où la méconnaissance entretient les clichés et les retards de diagnostic. « Il n'y a pas d'un côté les gens qui dysfonctionnent et ceux qui fonctionnent bien. Les gens qui ont des troubles psychiques et les autres, les normaux. Ça n'existe pas ! s'exclame la psychologue Aude Caria. Les gens n'ont simplement pas les mêmes ressources pour affronter les situations. » La directrice de Psycom fait partie de celles qui défendent une vision plus intégrative de la santé mentale en partant du postulat que cette dernière va fluctuer tout au long de notre vie en fonction des événements marquants : « Naissance, deuil, rupture amoureuse, licenciement, stress au travail, harcèlement, catastrophe naturelle... nous naviguons dans un cosmos mental. Chaque individu voyage au milieu de planètes "ressources" et "obstacles", affronte des astéroïdes "accidents de parcours", rencontre des étoiles filantes "événements de vie" et tente de se maintenir sur la Voie lactée de "l'équilibre psychique" en se faisant aider et en s'appuyant sur des outils. »

## LES BIENFAITS DES RENCONTRES ET DES BLOGS

Le digital pourrait d'ailleurs voler au secours de notre santé psychique. De plus en plus d'applications se développent (voir encadré p. 87) pour mieux gérer son anxiété, réguler son humeur ou faire face à des épisodes dépressifs. Des applis à prendre avec précaution tempère la psychiatre Astrid Chevance : « Il faut proposer des dispositifs d'évaluation de ces applications qui doivent être efficaces, tolérables, acceptables tout en ayant un avantage médico-économique. Comme pour tous les traitements. »

Rencontrer des patients qui vont bien, échanger avec des blogueurs, suivre des comptes Instagram sont autant de ressources extérieures auxquelles les Millennials ont désormais accès pour se soigner. « Les nouvelles technologies ont facilité le dévoilement. C'est moins difficile de faire son coming out », souligne la psychologue Aude Caria qui note depuis quelques années le foisonnement de blogs et autres forums de discussion dédiés aux troubles psychiques.



**« LES JEUNES QUI ONT  
DES TROUBLES PSYCHIQUES  
S'INFORMENT SUR LES  
RÉSEAUX SOCIAUX. POUR  
LEUR PARLER, IL FAUT  
ADOPTER LEURS CODES. »**

Agorafolk, Comme des Fous, Sos Psychophobie, Bipolaire et fiers, et fières, Insane... font bouger les lignes de la parole institutionnelle pour déstigmatiser et favoriser l'entraide. À l'instar de nombreux comptes Instagram qui ouvrent le débat à coup de #hashtag. « Vous pouvez taper #MentalHealth, #EmotionalAbuse, #Empath pour trouver les influenceurs en santé mentale – principalement anglo-saxons. En France, c'est encore très rare. Peu de gens osent parler de leur intimité sans filtre », pointe Dora Moutot, la fondatrice du compte Instagram T'as joué, lancé il y a quinze mois et suivi par 500 000 followers.

#### LES THÉRAPEUTES S'Y METTENT

À 32 ans, cette journaliste de l'émotion s'est imposée comme la figure de proue des maltraitances sexuelles faites aux femmes. Sur son compte personnel suivi chaque jour par 60 000 personnes, Dora expose ses doutes, ses affections et ses troubles. « J'ai un passé lié avec des troubles dépressifs et hypersensibles. Je me rends compte que ça touche beaucoup de femmes. Alors pour ouvrir le dialogue, j'utilise mes problèmes personnels pour en faire des problèmes universels. » Sans fard, l'influenceuse évoque la manipulation, la dépression, la trahison avec pour meilleures armes la vulnérabilité, l'authenticité et la transparence devant son audience qui lui adresse 300 messages par jour. « Les gens me racontent leurs histoires parce qu'ils se retrouvent dans la mienne. C'est de la thérapie collective. Je suis devenue une psy de l'Internet », plaisante à demi-mot celle qui donne un second souffle au cercle de parole en le transférant sur Instagram.

Un besoin que les thérapeutes américains – de plus en plus nombreux à délivrer leurs conseils sur les réseaux sociaux – ont bien cerné. Jean-Victor Blanc y voit le reflet d'une évolution sociétale: « Les jeunes qui ont des troubles psychiques ne sont pas différents des autres. C'est sur les réseaux sociaux qu'ils s'informent. Si on veut leur parler, il faut adopter leurs codes et dépolvériser l'image de la santé mentale. » Et le psychiatre de souhaiter que cette profusion de pop culture psychique suscite des vocations médicales comme la paléontologie avec le film *Jurassic Park*, sorti en 1992, auprès de la génération Y. De quoi changer le regard sur les troubles psychiques tout en résolvant la crise des vocations en psychiatrie ?