

Sous la direction de

Roland COUTANCEAU

Rachid BENNEGADI

Boris CYRULNIK

Assurer le bien-être psychique

16 propositions d'experts

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-077334-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

<i>LISTE DES AUTEURS</i>	XI
<i>PRÉFACE. INTERVIEW</i>	XV
<i>AVANT-PROPOS</i>	XVII

PREMIÈRE PARTIE

PRÉVENIR LES VIOLENCES PSYCHOLOGIQUES

1. Le harcèlement moral : un symptôme de la société moderne	3
Marie-France Hirigoyen	
2. Discriminer	5
Éric Verdier	
La banalité du mâle	5
Discriminer revêt trois formes emboîtées	8
La discrimination suit intérieurement trois étapes successives	9
La discrimination s'inscrit dans trois processus	11
Être discriminé, c'est être bouc émissaire dans un filet pervers	12
Être rebelle pour ne pas discriminer	15

3. Stratégies résilientes face à la violence psychologique dans les espaces clos	19
Roland Coutanceau	
Une réalité variable et pas toujours facilement objectivable	20
La ponctuation de la loi	20
La bulle entre « l'auteur » et la « victime »	21
La tentation de l'emprise	21
La difficulté à dire	22
Les intuitions de l'entourage	23
Les ambivalences de l'institution	24
Vers la résolution	24
Gestion en interne de la violence psychologique ?	25
4. 10 réponses aux besoins fondamentaux de l'enfant pour ne pas le maltraiter	27
Jean-Luc Viaux	
Manger	28
Endormir	30
La sexualité	33
Les disputes	34
Soigner	36
Humilier	37
Promesses	39
Punir	40
Sécurité/attachement	42
Se séparer	44

DEUXIÈME PARTIE

PSY ET SANTÉ MENTALE

5. Les apports du concept de santé mentale à la psychiatrie	51
Julien-Daniel Guelfi	
Repères historiques	51

De la psychiatrie à la santé mentale	52
Rapports officiels et plans successifs	53
Le plan psychiatrie et santé mentale 2011-2015	55
Projet territorial et loi de modernisation du système de santé	57
Des recherches cliniques en santé mentale	58
Conclusion	62
6. Le rétablissement	63
Bernard Durand	
Psychiatrie et santé mentale	64
Qu'est ce que le rétablissement ?	65
Les concepts de pair-aidance et de patient-expert	67
En conclusion	69
7. 10 idées pour améliorer la prévention des addictions	71
Emmanuel Benoit	
Idée n°1	72
Idée n°2	72
Idée n°3	72
Idée n°4	73
Idée n°5	74
Idée n°6	74
Idée n°7	75
Idée n°8	75
Idée n°9	76
Idée n°10	76
Conclusion	77
8. Divertir et prévenir les conduites à risques	79
Raymond Bovero	
De riches enseignements	80
Il n'y a pas de société sans jeu, ni de jeu sans enjeu	81
Divertir et prévenir ou comment discerner les pratiques de jeu des conduites addictives	82

Prévenir c'est aussi ressentir	84
Quelques pistes et réflexions	85
<i>Prévenir c'est respecter les représentations des joueurs, 85 • Prévenir c'est faire de la médiation, 86</i>	
Réussir l'équilibre entre Divertir et Prévenir	87
Être clair sur son intention de départ	87
Conclusion : quelles suites possibles ?	88
9. La prévention des complications liées à l'insomnie par des moyens autres que pharmacologiques	91
Patrick Lemoine	
Quelles sont les conséquences de la privation de sommeil ?	91
Les hypnotiques	92
Quelles sont les causes de l'insomnie ?	93
Comment traiter alors l'insomnie autrement que par la pharmacologie ?	94
<u>TROISIÈME PARTIE</u>	
DU STRESS AU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET EN SOCIÉTÉ	
10. Qualité de vie au travail et santé mentale	99
Patrick Légeron	
Travail et santé mentale	99
Une préoccupation grandissante dans le monde du travail	101
Des concepts variés et fluctuants	104
Au-delà de la QVT, pour une approche globale	107
Une question de travail ou de santé ?	109
11. La santé des chômeurs : Priorité de santé publique ?	111
Michel Debout, Luis Vasquez	
Le choc traumatique de la perte d'emploi	112
Effets post-traumatiques	113
Chômage et risque suicidaire	114
Détresse individuelle et passivité collective	115

Une initiative de prévention pour les demandeurs d'emploi et les souffrances au travail	116
Pour une culture de la prévention	117
12. Extension du domaine de la psychiatrie sociale en Europe	119
Rachid Bennegadi	
Introduction	119
Le codage, nouveau langage du pouvoir	121
Tactiques ou stratégies ?	122
Comment en est-on arrivé là ?	125
Conclusion	126
13. Les mutilations génitales féminines (MGF)	127
Marie-Jo Bourdin	
Les différents types de MGF	128
Les complications médicales consécutives à ces pratiques	129
Les décès dus à l'excision	131
Les conséquences sexuelles	131
Les complications psycho-traumatiques	132
Aires géographiques des mutilations sexuelles féminines	136
Origines et fondements socioculturels	136
Les mythes et différentes justifications de l'excision	139
Excision et religion : la place de l'Islam	140
La législation, son évolution en France, en Europe et dans les pays africains	141
Les stratégies de prévention : cibler les futurs parents	143
Illustrations cliniques	144
<i>Djeneba, 144 • Aminata, 146 • Kadiatou, 148</i>	

QUATRIÈME PARTIE

RELATION HUMAINE ET LIBERTÉ INTERNE

14. Dix conseils en santé sexuelle et conjugale	153
Philippe Brenot	
Le droit à une éducation à la sexualité	154

Le droit à une sexualité libre	155
Le droit à une sexualité libérée de la fécondité	157
Le droit à une sexualité reproductive	157
Le droit à une sexualité jouissive	158
La nécessité d'une maturité érotique	159
La nécessité d'une intelligence relationnelle	159
La nécessité d'un libre accès à l'excitation	160
La nécessité d'un vrai niveau de détente	161
La nécessité d'accepter l'autre tel qu'il est	161
Conclusion	162
15. Les Souffrances Psychiques : Approche interdisciplinaire et clinique relationnelle	163
Michel Delage	
La dimension intersubjective de la souffrance	164
Quand survient le traumatisme	166
Les violences conjugales	167
La souffrance de l'enfant lorsque les parents sont en conflit	168
Les problèmes posés par les nouvelles familles	169
La place de l'attachement	171
Clinique de la concertation et pratique de réseau	172
Le « prendre-soin »	173
La prise en compte de la souffrance spirituelle	175
La place de la résilience	175
16. Sept clés de la dynamique résiliente, suite à un trauma	177
Roland Coutanceau	
Traumatique clinique et trauma psychique	178
Variations de l'intensité traumatique	179
Le vécu du soignant de trauma et résilience	181

Le défi du Trauma : Penser l'impensable ou le difficilement pensable, ou la difficulté à accepter ?	182
<i>Accepter la réalité de l'évènement, 183 • Face à la barbarie, 183 • Face à la mort, 183 • Travail de deuil du souvenir traumatique, 183 • Métabolisation du Trauma, 184</i>	
Qualités psychiques et dynamiques de la résilience	185
Intelligence et capacité d'élaboration	186
La capacité à affronter le défi du traumatisme	186
La curiosité à l'autre	187
L'optimisme	187
L'imaginaire	187
De quelques idées thérapeutiques	188
 <i>POSTFACE. ÊTRE OU NE PAS ÊTRE</i>	 189
Serge Bornstein	
 <i>POSTFACE. SOUVENIR DE PSYCHANALYSE : UN AUTRE RAPPORT AU TEMPS</i>	 193
Roland Coutanceau	
 <i>BIBLIOGRAPHIE</i>	 195
Filmographie	198

Liste des auteurs

Ouvrage dirigé par :

Roland COUTANCEAU

Psychiatre des hôpitaux, expert nationale, président de la Ligue Française pour la Santé Mentale, chargé d'enseignement en psychiatrie et psychologie légale à l'Université Paris V, à la faculté du Kremlin-Bicêtre et à l'École des Psychologues Praticiens.

Rachid BENNEGADI

Psychiatre, Anthropologue, Secrétaire général de l'Association Mondiale de Psychiatrie Sociale, Vice président de la Ligue Française pour la Santé Mentale, directeur du pôle enseignement et recherche au centre F. Minkowska.

Boris CYRULNIK

Neuropsychiatre, directeur d'enseignement à l'université de Toulon.

Avec :

Emmanuel BENOIT

Directeur Général SEDAP, directeur LFSM, administrateur Fédération Addiction.

Serge BORNSTEIN

Neuropsychiatre, expert honoraire auprès de la Cour de Cassation.

Marie-Jo BOURDIN

Directrice Adjointe du Centre Françoise Minkowska, Responsable du Pôle Formation et du Médiacor (Dispositif de Médiation d'Accueil et d'Orientation), assistante sociale clinicienne, Vice-Présidente de l'Association Française de Psychiatrie Sociale (AFPS), Présidente du Mouvement Européen des Travailleurs sociaux (METS).

Raymond BOVERO

Directeur du programme « Jeu responsable » à La Française des Jeux.

Philippe BRENOT

Directeur des enseignements de sexologie et de sexualité humaine à l'université Paris Descartes.

Michel DEBOUT

Professeur Emérite de Médecine Légale et de Droit de la Santé, Membre associé du CESE.

Michel DELAGE

Psychiatre, Ancien Professeur du Service de Santé des Armées, thérapeute familial, Hôpital d'Instruction des Armées, Sainte Anne-Toulon, association « Vivre-en-Famille »- La Seyne sur Mer.

Bernard DURAND

Psychiatre dès hôpitaux honoraires, ancien président de la FASM Croix Marine et président d'honneur de Santé mentale France.

Julien Daniel GUELFY

Professeur de psychiatrie, Professeur émérite de Paris Descartes.

Marie-France HIRIGOYEN

Psychiatre, auteur de l'ouvrage *Le harcèlement moral*, La Découverte & Syros, 1998.

Patrick LÉGERON

Service Hospitalo-Universitaire – Centre hospitalier Sainte Anne (Paris), Cabinet Stimulus (Paris).

Patrick LEMOINE

Auteur de *Dormir sans médicaments ou presque*, Robert Laffont, 2015.

Luis VASQUEZ

Psychologue clinicien.

Eric VERDIER

Chef du Pôle Discriminations, Violence et Santé (PDVS) à la SEDAP, Psychologue communautaire et expert sur le volet santé du service public.

Jean-Luc VIAUX

Professeur Émérite de Psychopathologie à l'Université Rouen Normandie, Président de l'Association Les Nids.

Préface

Interview

LA RÉSILIENCE CONSISTE en la reprise d'un nouveau développement après la survenue d'un traumatisme psychique. Il s'agit, pour la favoriser, de voir les facteurs de résilience. Quels sont-ils ?

Il y a des facteurs de résilience avant, pendant et après le traumatisme.

Avant le trauma existent deux facteurs, des facteurs de protection :

1. L'acquisition d'un attachement secure, qui s'acquiert de manière préverbale quand l'enfant se développe dans une niche sensorielle stable et sécurisante ;
2. L'aptitude à la mentalisation, quand l'enfant apprend à remplacer le départ de sa mère par une représentation, dessinée ou verbale.

Pendant le trauma :

Quand l'agent stresser est loin, il y a moins de syndromes liés au choc traumatique, ce qui est la raison pour laquelle, dans le trauma interhumain, on observe plus de syndromes post-traumatiques.

Après le trauma :

Sont nécessaires le soutien et le fait de donner sens à la tragédie. Les récits, par le dessin comme par la verbalisation, permettent de donner sens à ce qu'il s'est passé. Cette mise en récit peut se faire avec un prêtre, un psychologue, un artiste, un cinéaste. Il faut en tout cas que ce soit une personne qui soit sécurisante. Si ce quelqu'un n'est pas soutenant, sécurisant, le récit ne sera pas thérapeutique.

La convergence de tous ces facteurs permet de déclencher, ou de ne pas déclencher, les facteurs de résilience.

Ainsi les facteurs à privilégier sont-ils, avant le trauma, le développement de l'enfant dans une niche sensorielle stable et, après le trauma, le fait de soutenir affectivement le sujet et de l'aider à comprendre ce qu'il s'est passé.

Boris CYRULNIK, « Facteurs de résilience »

Avant-propos

CE LIVRE SUR LE bien-être psychique et la prévention en santé mentale s'appuie sur le regard d'experts sur leurs thématiques de prédilection.

De la clinique à la prévention, et de la prévention au bien-être psychique et à la santé mentale, tel est le défi, auquel chacun tente de répondre. Le livre s'articule en quatre parties.

Dans une première partie, autour de violences psychologiques, Marie-France Hirigoyen inscrit le harcèlement moral comme symptôme de la société moderne. Eric Verdier conceptualise la dynamique de la discrimination, avec les clés pour la déminer.

Roland Coutanceau propose des stratégies pour tuer « les conflits dans l'œuf », dans les espaces clos que sont la famille, l'institution, l'entreprise.

Jean-Luc Viaux propose des réponses aux besoins fondamentaux de l'enfant pour ne pas les maltraiter.

Dans une seconde partie centrée sur le psy et la santé mentale, le Professeur Julien-Daniel Guelfi cisèle les apports de ce concept à la psychiatrie.

Bernard Durand met en avant le rétablissement – facteur de changement des représentations des troubles psychiques.