

*Être bien dans sa tête,*  
**une obligation sociale ?**



EDUCATION PERMANENTE



Ministère  
de la Communauté  
française

« La santé mentale n'est pas seulement une question de bien-être personnel.  
C'est une question de société, et ça regarde tout le monde. »

Claude Laroche'

Réalisation : Service Education permanente Question Santé asbl

Texte : Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé

Nous remercions la Coordination Sociale d'Ixelles, l'asbl Les Petits Riens et ses usagers.

Graphisme : Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la Communauté française

Editeur responsable : Patrick Trefois 72, rue du Viaduc - 1050 Bruxelles

D/2010/3543/12

*« J'ai le cafard aujourd'hui. »*

*« J'ai eu un gros coup de blues samedi soir. »*

*« Ces jours-ci, j'ai du vague à l'âme, je ne sais pas pourquoi... »*

*« Là, je déprime totalement ! »*

Qui n'a jamais prononcé ces mots ou entendu formuler ces phrases, à un moment ou à un autre, dans son entourage ?

### **Il y a des jours « avec » et des jours « sans »**

Il y a des jours où l'on se sent bien, où l'on est plein d'entrain et où tout semble nous sourire. Et puis, il y a des jours, où l'on se sent moins bien, où l'on a moins de dynamisme, où tout nous paraît gris et, peut-être, plus difficile...

Dans la vie, les moments où l'on est bien alternent avec d'autres où on l'est moins. Ces moments de vie interfèrent sur la santé, et plus particulièrement sur la santé mentale. Cependant, si la santé mentale dépend en partie de la façon dont les événements sont vécus, du ressenti de chaque individu, elle dépend aussi du contexte dans lequel cet individu se trouve. Or, on est aujourd'hui en droit de se demander dans quelle mesure le contexte de notre société ne contribue pas à ajouter du mal-être, voire de la souffrance, au malaise ressenti par de plus en plus de personnes.

**Et si ces jours « sans » que nous traversons étaient le signe d'un mal-être plus général, dans une société exigeant toujours plus ?**

C'est ce qui ressort des échanges qui se sont déroulés dans le cadre d'une rencontre entre usagers et professionnels le 29 avril dernier, « Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ? ». Au cours de celle-ci, la discussion s'est focalisée sur le regard que porte la société sur les gens qui ne sont pas bien. Cette brochure est le fruit de ces échanges et se veut également une invitation à réfléchir sur les moyens d'améliorer la qualité de vie pour tous.

« La santé est un état complet de bien-être physique, **mental** et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »  
Organisation Mondiale de la Santé (OMS), 1946

## Porter tout le poids du monde... ?

Cet homme ne va pas bien.  
Visiblement, il n'a pas l'air d'aller bien.

« A votre avis, pourquoi est-ce qu'on n'est pas bien dans sa tête ? »

C'est par cette interpellation des participants, au regard de ce portrait, que la discussion a débuté.





Est-ce parce que l'image était assez parlante ou parce que la question faisait appel à une réalité trop bien connue que les réponses ont été nombreuses ? Quoi qu'il en soit, les réponses avancées ont montré l'étendue des difficultés auxquelles les individus pouvaient être confrontés. Des difficultés qui pouvaient aussi être une source de mal-être. Ainsi, selon les participants, les causes du mal-être sont à rechercher dans **l'environnement, les situations vécues** ou encore dans **ce que l'on peut ressentir au fond de soi.**

*« Cet homme n'est pas bien parce qu'il voit des gens trop bien qui se montrent trop bien. »*

*« Il n'est pas bien parce que le monde visuel (la tv, les pubs, les magazines, etc.)  
montre trop de gens qui ne sont pas bien. »*

*« Il est au chômage : il broie du noir; il a du stress  
parce qu'il a plein de crédits à payer. »*

*« Il est tout seul. »*

*« Il ne s'accepte pas tel qu'il est. »*

*« Il est accablé par les malheurs du monde, par le tremblement de terre en Haïti...»*

## Une vie pas toujours rose

Les facteurs expliquant le mal-être peuvent être regroupés dans différentes catégories qui recourent de nombreux aspects de la vie.

« On se ronge, on se mine, on se fait du mauvais sang. »

### **A cause des exigences de la vie en société ?**

Vivre avec d'autres semble être plus difficile aujourd'hui. L'époque moderne comporte un certain nombre d'impératifs ou cultive certaines valeurs que des personnes ne partagent pas... ou plus. Cela n'explique-t-il pas que, parfois, certaines se retrouvent « *en dehors de la norme sociale* » ? Comment peut-on être bien dans sa tête alors ?

### **Mais les normes sociales, qu'elles soient ou non explicites, n'ont-elles pas toujours exercé de fortes contraintes sur les gens quelles que soient les époques et les cultures ?**

Comment être bien dans sa tête quand on ne s'inscrit pas dans les standards actuels ? Quand on ne possède pas par exemple « *le gsm à la mode* » ou « *le dernier écran plat* » ? Quand une femme « *ne fait pas une taille 38* », qu'un homme « *n'a pas des abdominaux en tablettes de chocolat* » ? Ou encore quand celui-ci est presque prié d'« *avoir une belle femme* » ?

D'un autre côté, on peut aussi se demander si « s'accommoder » de cette évolution de la société permet aux individus de se sentir mieux. Non, à en croire les participants, puisque ceux-ci ont pointé « *le surmenage, le stress et la routine* » comme autres facteurs du mal-être croissant.

Il apparaît aussi, à entendre les uns et les autres, que le rôle joué par les médias – avec leurs images et messages de « *gens trop bien* » dans leur peau ou de « *personnes pas bien* » à cause des attentats, des catastrophes naturelles, des crises de toutes sortes, etc. – ne contribue guère à sortir d'une certaine morosité. Comment être bien face aux nombreux « *malheurs dans le monde* » ?

« *Je ne me réjouis jamais du jour prochain.* »

### **A cause des conditions de vie ?**

Il existe donc différentes raisons d'être déprimé(e) ou accablé(e). Cependant, au cours de la discussion, l'accent a surtout porté sur les « *soucis financiers* ». D'une part, parce que quand les revenus sont peu élevés, ils se révèlent souvent insuffisants pour mener une vie qui soit de qualité. D'autre part, parce que beaucoup de gens ont des crédits en cours de remboursement (immobilier, auto, etc.). Ces dettes semblent représenter une grande source d'angoisse pouvant partiellement expliquer le malaise de « Monsieur pas bien » et, au-delà, celui de nombreuses personnes dans la société.

Dans un tout autre registre, un participant a également évoqué la « *destruction de l'environnement* ». Ne faut-il pas voir dans cette réponse un écho des grandes préoccupations actuelles ? Un reflet de la peur qui peut être induite par la diffusion répétée de certains messages « catastrophiques » sur ce thème ?

Un autre participant déplorait, lui, le fait qu'il y ait « *trop de paperasses* ». Ce point ne traduit-il pas une certaine forme de regret par rapport au fait que les relations entre individus tout comme de nombreux aspects de la vie soient toujours plus « encadrés » ?

### **A cause des coups durs ?**

L'adage populaire « la vie n'est pas un long fleuve tranquille » semble prendre ici tout son sens. Certains évènements de la vie peuvent se révéler difficiles à affronter. Ainsi « Monsieur pas bien » peut être déprimé parce que :

« Il vient de perdre son boulot. »

« Il vit un calvaire avec son fils qui est un junky. »

« Il se dispute souvent avec sa femme. »

« Il a perdu un proche, il est en deuil. »

« Il a des idées suicidaires. »

« Il vient d'apprendre qu'il a un cancer ou une autre maladie grave. »

« Il a mal physiquement et souffre psychologiquement. »



Et, parfois, comme l'indiquait encore une participante, le mal-être peut s'apparenter à une spirale dont il est difficile de sortir.

« *Quand on est pas bien, on peut se provoquer des maladies comme le psoriasis.* »

## Fatigue, lassitude, tristesse...

### ... d'être avec soi-même ?

En 1944, dans sa pièce de théâtre *Huis clos*, Jean-Paul Sartre écrivait cette phrase devenue célèbre : « L'enfer, c'est les autres ». Et, peut-être, certains jours « sans » sommes-nous nombreux à nous poser la question au regard de toutes les contraintes et obligations sociales que nous devons affronter. Peut-être nous surprenons-nous alors à rêver de solitude, sur des terres éloignées, pour échapper au poids de la vie en collectivité...

Paradoxalement, que représentent de telles considérations quand **tant de personnes dans la société sont en butte à « la solitude » ou à « l'isolement », et en souffrent ?** C'est aussi un des aspects qui a abondamment été souligné par les participants.

*« Il est seul. »*

*« Les gens qu'il aime l'ont laissé tomber. »*

*« Il ne trouve pas de bonnes personnes pour l'aider à être bien. »*

*« Il n'a aucun ami. »*

*« Il n'existe pour personne. »*

*« Il a un chagrin d'amour. »*

*« Il a le cœur complètement brisé. »*

**... d'être soi ?**

Il semble évident à voir les différentes représentations du mal-être que de nombreux points dans la société devraient encore être améliorés pour que s'améliore également la santé mentale. Parce que le contexte social peut favoriser l'apparition d'états dépressifs chez les individus qui peuvent être plus ou moins longs (« *Je ne vais pas bien moralement* » ; « *Je broie vraiment du noir...* »), voire des dépressions plus difficiles à soigner.

Cependant notre société, de plus en plus exigeante à l'égard de ses citoyens, peut créer chez ceux-ci des malaises plus profonds. Chez certains, cela peut se traduire par un « *manque de confiance en soi* » ou, autre exemple, « *à ne pas s'accepter tel qu'on est* ». Chez d'autres, cela peut se manifester par « *le sentiment de se faire englober* », comme dans les jeux électroniques.

Et puis, si les comportements d'autres autour de nous peuvent nous faire mal, nous sommes a priori capables d'en faire autant. Quitte à en éprouver du remords, de la culpabilité... et de la souffrance.

« *J'ai honte du mal que j'ai fait à d'autres...* »

Enfin, les handicaps peuvent aussi constituer un motif supplémentaire du mal-être actuel. Que ces handicaps grèvent la « *santé* » ou « *la vie en société* » comme les problèmes d'« *analphabétisme* ». A ces difficultés, il faut ajouter « *le regard que porte la société sur les personnes handicapées, analphabètes, etc.* ». La plupart du temps, ces personnes font l'objet d'une double perception négative, essentiellement parce que **les handicaps et le mal-être se trouvent à l'opposé des idéaux qui sont véhiculés par la société.**

## L'attitude des uns et des autres

Quel regard la société porte-t-elle donc sur les personnes qui ne sont « pas bien » ?

Sur celles qui affichent une « trop » grande tristesse ?

Sur celles qui sont « toujours » déprimées ou « éternellement » accablées ?

Pour répondre à ces questions, les participants se sont mis dans la peau d'une personne qui croiserait « Monsieur pas bien ».

Leurs réactions offrent un assez large aperçu des attitudes que l'on peut rencontrer dans la société face à une personne qui ne va pas bien.





## Plutôt dans l'offre de soutien ?

Plusieurs réponses ont tourné autour de l'aide qu'il y avait lieu d'apporter dans pareils cas. Pour certaines personnes, il faut « *essayer de parler et aller vers... des psychologues qui peuvent aider* ». Pour d'autres, l'accent est plutôt mis sur des encouragements et des conseils : « *Allez, ça va aller ! Demain est un autre jour* » ; « *Essaie de sortir de la routine...* ». Cependant, usagers et professionnels se montrent prêts à s'impliquer davantage.

« *J'écoute et j'essaye de comprendre, d'aider.* »

« *Je vais t'aider... à chercher une offre d'emploi ; à rembourser tes dettes...* »

« *Allez, on va s'en prendre un et discuter de tes difficultés.* »

« *Viens prendre un café, on va parler.* »

« *Prenons les choses une par une.* »

« *Qu'est-ce qui te ferait du bien là, maintenant ?* »

« *Si on allait à la mer, ça pourrait te changer les idées ?* »

## **Plutôt dans le jugement, le refus et le déni ?**

Parfois, les réactions peuvent être plus distanciées... Et plus fatalistes quelquefois ?

*« Le pauvre ! »*

*« Il a toujours été comme cela. »*

*« Il y a des gens “pas bien” qui ont envie d’être dans cet état. »*

*« C’est une manière d’exister... Pour inciter d’autres à vous prêter attention. »*

D’autres fois, les réactions le sont encore davantage. Certains participants ont même évoqué l’*« indifférence »* qu’il était possible de ressentir...

*« Je n’ai pas le temps de l’écouter. J’ai peur des suites. »*

*« Qu’il se débrouille tout seul. »*

*« Désolé, mais j’ai beaucoup de choses à faire ; je n’ai vraiment pas le temps. »*

*« Il m’agace. »*

*« Qu’il reste donc chez lui, il me déprime. Je ne veux pas le voir. »*

## Plutôt un appel à la volonté ?

Parfois, pour en finir avec le mal-être, des « recettes » sont proposées. Dans certaines, il est tacitement question de **volonté personnelle à mobiliser pour s'en sortir**.

« *Ecoute, il y a pire que toi, tu dois te faire aider.* »

« *Ton pire ennemi c'est toi-même ! Ne te focalise pas trop sur toi et ouvre-toi aux autres.* »

D'autres propositions sont plutôt de l'ordre d'**injonctions** qui n'appellent aucune discussion.

« *Va voir un psy.* »

« *Fais du sport, du vélo. Va courir, nager, etc.* »

« *Fais une activité ! Va prendre des cours de dessin, de guitare...* »

« *Aime-toi, et la vie t'aimera !* »

D'autres encore intiment presque de **prendre les choses positivement...**

« *Demain peut être le premier jour du reste de ta vie.* »

« *Il faut prendre la vie du bon côté sinon, on peut être malheureux.* »

... bien que cela ne semble pas toujours évident pour celui supposé aider une personne qui souffre moralement.

*« Tout s'arrange toujours, même mal. »*

## **Là où règne une certaine confusion...**

Mais, est-ce que l'appel à la volonté peut réellement constituer une réponse adéquate au mal-être et à la souffrance des individus ? N'est-ce pas d'une certaine manière nier l'importance du contexte dans lequel ils se trouvent, tout comme leurs conditions de vie ? Des obstacles qu'ils auraient eu à rencontrer ? De la diversité des réactions des uns et des autres devant un même événement ? N'est-ce pas tout simplement oublier qu'il existe certains facteurs sur lesquels un individu peut agir et d'autres sur lesquels il n'a aucune prise ?

**Si l'appel à la volonté peut parfois aider, il ne permet certainement pas de résoudre complètement et de manière durable le malaise que peut éprouver une personne...**

**... ni d'ailleurs un problème collectif qui est probablement à rechercher dans le fonctionnement actuel de la société.**



*« L'obligation sociale d'être bien dans sa tête et dans sa peau est là.  
Ce qui se passe dans la société, c'est que la plupart du temps celle-ci à tendance  
à rejeter la responsabilité de ce qui ne va pas bien sur les personnes qui ne sont pas bien. »*

*« La société est la base du malheur de beaucoup de gens. »*

*« Il y a aujourd'hui une plus grande exigence de trouver un sens à sa vie.  
L'exigence de faire quelque chose d'exceptionnel est forte. »*

## Que faire pour améliorer le bien-être ?

Les progrès réalisés par la médecine depuis plusieurs décennies ont grandement contribué à améliorer la santé et le bien-être des populations. Au fil des années, la médecine a essayé « d'offrir des réponses de plus en plus adaptées à des problèmes de plus en plus variés »<sup>2</sup>. On a ainsi observé une prise en charge progressive de certains « comportements ou phénomènes de société »<sup>3</sup>. Parmi lesquels, on peut à juste titre citer celle du mal-être. Pour aborder le mal-être, la médecine propose aujourd'hui un éventail de traitements qui vont des psychothérapies à la prise de médicaments tels que les antidépresseurs, anxiolytiques, calmants, etc.

Pour les personnes qui ont participé à la rencontre « Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ? », la prise en charge thérapeutique constitue certainement **un** des moyens dont dispose la société pour contribuer au bien-être.

**Mais** tous ont souligné **l'importance des relations** entre individus, le rôle crucial que peuvent jouer les proches. Aussi bien « *les membres de la famille* » que « *les amis* ». Un peu comme un appel pour revenir aux fondamentaux d'une vie en société : les liens interpersonnels, la solidarité, la convivialité, l'attention aux autres... Des petits plus qui restent nécessaires au vu de l'évolution de nos modes de vie. Et d'autant plus que les plus fragilisés d'entre-nous sont ceux qui y sont les plus exposés. Travailler à lutter contre les inégalités sociales, n'est-ce pas là que réside le vrai défi pour, qu'enfin, le bien-être soit accessible à tous ?

1. Comédien canadien et porte-parole de la campagne de sensibilisation ***Etre bien dans sa tête, ça regarde tout le monde*** menée du 5 au 11 mai 2008 par l'Association Canadienne pour la Santé Mentale, lu sur [www.stress-info.org](http://www.stress-info.org)

2. PEQUET S., *Médicalisation de la société... Une question de limites*, coll. « Ethique », asbl Question Santé, 2010.

3. *Ibidem.*

## Dans la même collection « Représentations »

- Puisqu'on est jeunes ... et cons ? Les prises de risques à l'adolescence (outil - vidéos incluses - téléchargeable sur notre site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be))
- Pourquoi devient-on bio ?

**Rédigé suite à une rencontre organisée sur le thème  
« Etre bien dans sa tête, une obligation sociale ? »,  
cet outil pédagogique s'intéresse au bien-être mental,  
un aspect de la santé dont on ne tient pas toujours suffisamment compte.**

**Mais comment aborder ce sujet, encore entouré de nombreux tabous,  
sans susciter de malaise dans un groupe de discussion ?**

**Une piste : partir d'un dessin représentant une personne déprimée.  
Le résultat : les langues se délient et des paroles se libèrent...  
pour relever les nombreux points pouvant expliquer le mal-être  
de plus en plus d'individus actuellement.  
Des difficultés vécues par beaucoup  
et que la société a peut-être tendance à ne pas vouloir voir.**

**L'objectif de cet outil est d'aider à la prise de conscience des représentations  
qui entourent le mal-être et des attitudes rencontrées  
face aux personnes qui ne vont pas bien.**

**La brochure s'adresse au tout public et est téléchargeable sur le site [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be)**

**Edition 2010**