

MENTAL DÉSORDRE

Changez de regard sur les troubles psychiques

Du 5 avril au 6 novembre 2016

Cité des sciences et de l'industrie

Vernissage presse

le lundi 4 avril à 14h30

Loufoque, délirant, déraisonnable ou déséquilibré, les adjectifs ne manquent pas pour qualifier les comportements atypiques. Mais que sont exactement les maladies psychiques ? Comment les définir ? Quels en sont les symptômes, les conséquences sur la vie de tous les jours ? C'est à ces questions que se propose de répondre l'exposition *Mental désordre* du 5 avril 2016 au 6 novembre 2016 à la Cité des sciences et de l'industrie, pour enfin déstigmatiser ces troubles, et porter sur les personnes qui en sont atteintes un regard plus éclairé et loin des idées préconçues.

Une exposition d'utilité générale, à l'heure où une personne sur quatre en Europe est confrontée à un dysfonctionnement de santé mentale au cours de sa vie.

Tous les décors de l'exposition ont été peints par l'artiste finlandaise Vappu Rossi.

Conçue et réalisée par le centre de sciences Heureka (Finlande) en coproduction avec la Cité des sciences et de l'industrie (Paris) et Ciencia Viva (Lisbonne), l'exposition est accompagnée d'une application, *Crazy Apps*, réalisée par l'ICM et la fondation Philippe et Maria Halphen, d'un cycle de conférence et d'activités à la Cité de la santé.

1/ Que sait-on ?

Les mots fous et folie sont souvent associés au bizarre, à l'anormal, à l'extravagant, à l'imprévisible. Comment la folie a-t-elle été envisagée à travers l'histoire, de l'Antiquité à nos jours ? Que connaît-on aujourd'hui sur les principaux troubles psychiques ?

I Ainsi soignait-on la folie

Maria souffre de dépression. Elle s'est sentie déprimée pendant des années, et cela s'est aggravé. Avant qu'elle ne prenne la décision de se faire soigner, elle ne pouvait que rester au lit et pleurer. On lui a alors prescrit des médicaments et une psychothérapie qui lui ont permis d'appréhender ses émotions et de travailler sur sa façon de penser. Mais si Maria était allée consulter Rufus d'Ephèse en - 100 avant J.C., Freud en 1917 ou encore Ugo Celetti en 1947, comment aurait-elle été soignée ? Petite revue de la manière de soigner la dépression à travers les âges.

Rufus d'Ephèse en Grèce, 100 ans av. JC, aurait diagnostiqué que l'excès de bile noire dans le corps de Marie nuisait au fonctionnement de son cerveau. Il lui aurait prescrit des saignées, un régime alimentaire sain et des promenades au calme.

Si Marie avait vécu en Angleterre en 1615, Richard Napier lui aurait prescrit des laxatifs et vomitifs afin d'éliminer les impuretés de son corps. Puis des sangsues auraient absorbé le mauvais sang et de l'opium l'aurait calmée. La participation aux offices et la prière auraient été conseillées comme sources de réconfort.

Jean-Pierre Esquirolles en France en 1820, Freud en Autriche en 1917 et Ugo Cerletti en Italie en 1947, auraient aussi chacun proposé des traitements différents à Marie. Freud aurait cherché les sources de la dépression dans l'enfance de Marie, et l'aurait invitée à s'exprimer lors d'une psychanalyse pour qu'elle puisse prendre conscience de ses conflits psychiques. Cerletti aurait prescrit des électrochocs, que l'on administrait à travers l'application d'électrodes, sans forcément d'anesthésie préalable.

Matti souffre lui de schizophrénie. Il a des hallucinations auditives et des délires. Il entendait des voix moqueuses dans sa tête, qui lui ordonnaient de se blesser et pensaient que les passants dans la rue l'épiaient et le persécutaient. Grâce aux médicaments, il a moins d'hallucinations et la psychothérapie l'aide à s'exprimer, à décrire ce qu'il ressent pendant ces moments.



Si Matti avait vécu en Angleterre en 1796, William Turke l'aurait accueilli au sanatorium de York dans un environnement reposant où Matti aurait pu prier, discuter de la Bible et s'occuper, grâce un petit travail thérapeutique.

En 1820 en Allemagne, Ernst Horn l'aurait attaché dans un lit tournant à grande vitesse afin de rectifier ses circuits de pensée incorrects.

Asclépiade de Bithynie, 80 ans avant notre ère à Rome, recommandait des massages, des bains froids et un régime alimentaire allégé, accompagné de musicothérapie, de vin et d'un bon sommeil, plutôt que de le laisser dans sa famille qui l'aurait certainement enfermé dans le noir.

Un ecclésiastique de Belgique aurait voulu, en 1360, exorciser les mauvais esprits. Si cela n'avait pas fonctionné, un pèlerinage pour sa guérison auraient été recommandé.

En 1935, en Autriche, Manfred Sakel lui aurait administré des chocs insuliniques.

I L'histoire de la folie

À travers six trous de serrure, les visiteurs peuvent observer et entendre comment étaient soignées les personnes souffrant de troubles mentaux dans six institutions différentes :

> *Une visite au Bethlem Royal Hospital ? (Londres, 1953).*

Au XVIII^e siècle en Angleterre, il était courant d'aller visiter l'asile Royal Bethlem pour passer le temps. Voici le commentaire d'un visiteur anonyme :

« Afin de satisfaire la curiosité d'un ami venant de la campagne, je l'ai accompagné à Bedlam [...], un endroit qu'autrement je ne visiterais point car la détresse de mes concitoyens m'affecte trop pour que j'admette d'en être le spectateur. Dans une cellule, sur la paille, était assis un pauvre homme scrutant le sol dans un silencieux désespoir. Un roi avec sa couronne de paille disait la loi à ses sujets et un homme parfaitement fou hurlait contre sa femme, l'accusant de l'avoir détruit. De soudaines crises de colère interrompaient la marche silencieuse d'un musicien mélancolique. Le désespoir avait pétrifié une jeune fille en mal d'amour. »

> *Hôpital de Bicêtre à Paris, en 1790, l'enfer sur Terre.*

Un témoignage tiré du journal de Philippe Pinel, père de la psychiatrie, illustre comment étaient traités les malades dans cet hôpital. Il s'insurgeait contre les traitements souvent inhumains dont les patients faisaient l'objet, et pensait, avec son équipe, que les malades mentaux pouvaient être guéris. Il a alors remplacé les chaînes et les châtiments par un traitement plus humain.

> *Cabinet de Freud, Vienne, vers 1890*

Une maquette représente le cabinet de Freud, fondateur de la psychanalyse. Freud a développé la méthode de l'association libre : il faisait allonger son patient sur un divan et lui demandait de lui dire tout ce qui lui venait à l'esprit. Derrière les symptômes, il y aurait des conflits psychiques inconscients : les expériences, les émotions et les souvenirs douloureux auraient été refoulés. Lors de séances de thérapie intensives, on tentait d'analyser et de faire émerger ces conflits dans l'espoir de voir disparaître ou s'atténuer les symptômes.

> *Hôpital psychiatrique pour femme de Seili, Finlande, 1940*

Au début du XX^e siècle, les hôpitaux psychiatriques étaient surpeuplés et la situation des patients misérable. Les visiteurs entendent une patiente décrire ses conditions de vie à l'hôpital pour femmes de l'île de Seili dans les années 1940.

> *Lobotomie*, 1950, USA*

Une maquette représente une scène de lobotomie aux USA en 1950. Pratiquées en partie sous anesthésie locale, des lobotomies ont été des expériences très dures pour les milliers de patients qui les ont subies. Ce traitement s'est révélé inadapté et a causé des dégâts irréversibles sur une quantité innombrable de malades.

**Section chirurgicale des fibres nerveuses qui unissent un lobe du cerveau aux autres régions pour traiter des troubles psychiatriques (Larousse).*



> Hôpital de San Giovanni, Trieste, 1968

Une maquette représente le cheval Marco construit par les patients de l'hôpital de San Giovanni. Il fut transporté hors de l'enceinte de l'hôpital par les patients et les médecins dans une procession triomphale jusqu'au centre de la ville. C'est Franco Basaglia, auteur de « L'Institution en négation », qui a initié la révolution ayant conduit à la fermeture, en 1978, de tous les hôpitaux psychiatriques de l'État en Italie. Bien que la rénovation des hôpitaux psychiatriques n'ait pas été aussi radicale dans les autres pays, cela a contribué au développement de l'hôpital de jour.

I Quiz

Un test sur la santé mentale est proposé aux visiteurs, pour les confronter à leurs connaissances et leurs idées reçues. Personnages historiques ayant souffert de troubles mentaux, symptômes des troubles psychiques, traitements possibles et statistiques, qui sera incollable ?

Quelques petites questions pour s'entraîner :

- Le trouble mental le plus fréquent en France est :
 - a) la schizophrénie
 - b) La dépression*
 - c) le trouble bipolaire
 - d) Le trouble de la personnalité narcissique
- Parmi les personnes suivantes, laquelle n'a pas admis avoir souffert de troubles de la santé mentale ?
 - a) Le scientifique Isaac Newton (1642-1727)
 - b) Le Premier ministre britannique Winston Churchill (1874-1965)
 - c) Le dictateur de l'Allemagne nazie Adolf Hitler (1889-1945)*
 - d) Le musicien rock Ville Valo (né en 1976)
- Les hallucinations les plus courantes chez les schizophrènes sont :
 - a) les troubles auditifs *
 - b) les troubles visuels
 - c) les troubles du toucher
 - d) les troubles de l'odorat

I Les troubles mentaux

Ici, les visiteurs qui souhaitent s'informer sur un type de trouble psychique peuvent consulter une base de données qui leur permet d'en savoir plus sur les symptômes, les causes probables et les traitements possibles. Voici un aperçu de quelques troubles mentaux.

Les troubles bipolaires

Le trouble bipolaire est une maladie psychique de longue durée et fortement héréditaire. Les caractéristiques de cette maladie sont notamment les changements anormaux de l'humeur : des épisodes dépressifs sont suivis d'épisodes maniaques ainsi que d'autres épisodes dits mixtes. Le trouble bipolaire se déclare souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Les personnes souffrant de cette maladie rencontrent également des problèmes d'abus d'alcool ou d'autres substances. Une importante consommation d'alcool augmente les phases maniaques et les phases de dépression. Environ 1 % de la population souffre de troubles bipolaires. Ce trouble est aussi connu sous le nom de maniaco-dépression.

La dépression

Le mot dépression fait référence à la fois à un trouble de l'humeur et à un trouble mental. La dépression se manifeste par une détérioration de l'humeur, une perte du plaisir, de la fatigue et d'autres symptômes affectant les capacités cognitives, émotionnelles, comportementales et physiques de la personne pour une durée d'au moins deux semaines.

Les symptômes de la dépression peuvent être très variables suivant les individus. Parfois, ce sont des douleurs physiques diffuses et une anxiété générale qui peuvent retarder le diagnostic de la dépression. Bien souvent, une personne dépressive a tendance à s'isoler.

Il existe plusieurs degrés de dépression : légère, modérée ou sévère. Le degré de sévérité dépend souvent du retentissement sur le fonctionnement de la personne. Un individu souffrant de dépression légère peut, en général, étudier ou travailler.



Au cours de leur vie, environ 10 % des hommes et 20 % des femmes souffrent d'un épisode dépressif. La dépression est un problème majeur de santé publique. Il s'agit de la plus grande cause d'invalidité du travail en France.

Les troubles alimentaires

Les troubles alimentaires sont des troubles mentaux où le rapport pathologique à la nourriture, à l'activité physique, à l'image du corps, à l'image de soi a une influence néfaste sur la santé et sur la capacité à fonctionner. Les troubles alimentaires les plus fréquents sont l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie (frénésie alimentaire).

Tous les troubles alimentaires ont en commun, en plus d'un comportement alimentaire compulsif, le dégoût de soi, l'anxiété, la dépression et la tendance à l'isolement. Les troubles alimentaires induisent des conduites néfastes comme la tendance à se sous-alimenter ou la boulimie vomitive et une activité sportive compulsive. La plupart des personnes souffrant de troubles alimentaires sont des filles ou des jeunes femmes. Toutefois, ces troubles ne sont pas liés à l'âge ou au sexe. Ainsi, l'hyperphagie touche le plus souvent les femmes ou les hommes adultes.

Les troubles alimentaires ne sont pas un phénomène nouveau, mais on pense qu'ils ont augmenté à partir des années 1960 depuis que l'idéal de beauté est associé à la minceur.

Le trouble obsessionnel compulsif

Les principaux symptômes du trouble obsessionnel compulsif (TOC) sont des idées obsessionnelles et des activités compulsives. Les activités compulsives sont des activités rituelles qui ont pour but de soulager l'anxiété liée aux idées obsessionnelles.

Les idées obsessionnelles les plus fréquentes sont la peur de la saleté, la peur de la contamination, le doute, le besoin de symétrie et d'ordre. Les obsessions de lavage et de vérification sont les symptômes les plus fréquents. Le patient peut alors vérifier des dizaines de fois que la cafetière électrique est éteinte ou effectuer des rituels de lavage durant des heures. La personne souffrant de trouble obsessionnel compulsif peut imaginer un "scénario catastrophe", c'est-à-dire que quelque chose de grave pourrait se produire si le rituel n'est pas respecté.

Les personnes atteintes de TOC ont généralement conscience de leurs symptômes. Environ 2,5 à 3 % de la population souffre de TOC. La plupart du temps, les TOC commencent dès l'adolescence ou dès l'âge adulte.

Les phobies

Par phobie, on entend la peur irrationnelle et disproportionnée d'une situation ou d'un objet. La phobie spécifique – ou peur focalisée sur une cible précise – provoque une forte anxiété et un comportement d'évitement de la cause de la peur, réduisant la capacité d'agir de la personne. Généralement, la personne souffrant de phobie comprend que sa peur est infondée, mais elle est incapable de la maîtriser. Les personnes ont peur de l'objet de leur phobie, mais également des symptômes d'attaque de panique qu'elle peut provoquer.

Les schizophrénies

La schizophrénie est l'un des troubles mentaux les plus sévères. Il s'agit du trouble le plus communément associé aux symptômes psychotiques. La schizophrénie a été décrite comme une fragmentation de la pensée : elle a un impact sur la pensée, les émotions, le comportement, et la personne qui en souffre est affectée dans plusieurs fonctions fondamentales de base.

Les symptômes de la schizophrénie peuvent inclure des hallucinations et des délires, une parole et un comportement désorganisés, l'apathie et l'absence ou la distorsion des expressions émotionnelles. Les symptômes doivent être présents pendant au moins un mois avant d'établir le diagnostic de schizophrénie. Les épisodes psychotiques à répétition sont des symptômes typiques de la schizophrénie. Cette maladie affecte environ 1 % de la population.



I Le cerveau et la santé mentale

Difficile encore de tout expliquer de la dépression et de la psychose. Ici, le visiteur peut comprendre ce qui dysfonctionne dans le cerveau lorsqu'on souffre de l'un de ces troubles.

Le cerveau et la dépression

Le siège de la régulation des émotions se trouve dans le cerveau. Elle y est effectuée par le "centre émotionnel", c'est à dire le système limbique, en relation avec le cortex, la couche la plus externe du cerveau.

Lors d'une dépression, la régulation émotionnelle ne fonctionne pas correctement, ce qui peut en partie expliquer les désordres. Le système limbique est en surrégime alors que le cortex, en comparaison, est trop lent. La suractivité du système limbique conduit la personne dépressive à sur-réagir aux événements négatifs et menaçants. Les sentiments de peur et de détresse sont renforcés. Dans un état dépressif, il est également difficile de s'apaiser de façon normale car les circuits responsables de ce processus ne fonctionnent pas correctement. Enfin, il est plus difficile d'identifier les choses positives à cause du cortex qui dysfonctionne.

I Trouver de l'aide

Quelles sont les personnes ressources vers lesquelles se tourner en cas de souffrance ? Des dépliants avec les coordonnées d'organismes spécialisés sont à la disposition de tous dans ce lieu d'information. La Cité de la santé (*en accès libre à la Cité des sciences et de l'industrie*) répond aux questions des visiteurs qui souhaitent avoir plus d'informations sur les structures ressources en cas de souffrance psychique. Des permanences conseils, des ateliers, des expositions complètent la visite de l'exposition à la Cité de la santé (*accès par la bibliothèque - niv -1*).

2 / COMMENT SE SENT-ON ?

Les personnes souffrant d'un trouble mental ont une qualité de vie dégradée. Elles sont la cible de nombreux préjugés, ce qui entraîne leur marginalisation. Comment vit-on lorsqu'on souffre d'un trouble psychique ? Des simulations, des témoignages rappellent que la santé mentale de chacun peut fluctuer, et que certains phénomènes normaux poussés à l'extrême sont proches des troubles mentaux.

I La réalité se déforme

Des voix bizarres parlent, le reflet se déforme, les photos sur le mur se mettent à bouger. Durant deux minutes, l'expérience prouve que les personnes atteintes de psychose, peuvent avoir une vision déformée de la réalité et que ceci peut considérablement leur compliquer la vie.

I Vivre avec la dépression

La dépression constitue une souffrance pour la personne atteinte, mais aussi pour ses proches. Ici, on constate qu'un père atteint de dépression sévère souffre et que cette détresse est ressentie et vécue par toute sa famille.

I La chambre des phobies

L'achluophobie ou peur du noir, l'acrophobie ou peur du vide et la claustrophobie ou peur des espaces confinés sont représentées dans cet espace. Une pièce fermée. La lumière s'éteint. C'est le noir complet. La lumière se rallume et le sol semble se dérober. Les murs de la pièce se rapprochent. L'espace devient de plus en plus étroit.

I Parcours de vie

Dans un décor intime sont diffusés cinq témoignages de personnes souffrant de troubles mentaux : Marie-Aude qui vit avec un trouble bipolaire, Denis avec un TOC sévère, Irène souffrant de troubles alimentaires, Julien d'addictions et Valérie qui est devenue médiatrice en santé pair.



Chacun raconte comment il a accepté son trouble et de quelle manière il vit avec aujourd'hui [témoignages plus complets en annexe] :

> *Extrait du témoignage d'Irène, atteinte de troubles alimentaires*

« Voilà, j'ai fait des séjours en hôpital psychiatrique et je peux être thérapeute aujourd'hui, et ça me sert, et je me sens... je dirais pas "normale" mais en tout cas intégrée dans la société ».

> *Extrait du témoignage de Jérôme, troubles de l'addiction*

« Depuis que je suis abstinent, c'est une vraie liberté que j'ai, c'est absolument géant : avant, les oiseaux, les couleurs du ciel, je n'appréciais absolument pas et aujourd'hui, je ré-apprends à vivre et ça c'est formidable. »

> *Extrait du témoignage de Marie-Aude, atteinte de troubles bipolaires*

« Le jour où j'ai compris que j'étais bipolaire, j'étais quelque part rassurée parce que je me disais : je vais enfin avoir un traitement qui sera adapté et peut être que ça va mettre fin à toutes ces années d'errance où j'en avais marre d'être mal et de ne pas savoir de quoi serait fait demain. »

Merci à l'école de la Cité du cinéma et au PSYCOM pour ces témoignages.

I Miroir de l'image de soi

Dans une cabine, un drôle de miroir, permet au visiteur d'ajuster l'image qu'il se fait de son corps. Il se rend compte qu'il peut en avoir une vision déformée. Les personnes qui souffrent de troubles alimentaires ont une vision déformée de leur propre corps qui les conduit à se sous-alimenter ou se suralimenter.

I Testez-vous

Des tests sont proposés pour évaluer la mémoire de travail, le raisonnement logique, la reconnaissance des émotions, les tendances à l'addiction... Les points forts de chacun sont mis en avant.

I Le schizophone

L'artiste français Pierre-Laurent Cassière a conçu ce drôle de casque ou "schizophone" qui désatialise les sons, pour que le visiteur se rende compte de l'effet produit par la déformation des perceptions (souvent présente dans les psychoses).

3 / SOYONS FOUS !

Promouvoir le bien-être mental, lutter contre les discriminations et la stigmatisation, favoriser la prévention des troubles mentaux sont devenus des priorités de santé publique. Il existe différentes manières de promouvoir le bien-être mental. La créativité et l'expression des émotions sont des outils accessibles à chacun d'entre nous. À chacun son grain de folie... et que tous l'expriment !

I Dansez comme des fous

Au centre de l'exposition, une piste de danse surmontée de chapeaux insolites vous invite à danser. Ces couvre-chefs munis de capteurs de mouvements diffusent des chansons évoquant la folie lorsque le public danse et font silence lorsqu'il ne bouge plus.

I Reconnaître une émotion

La reconnaissance des émotions est la base de l'interaction avec ses semblables. Reconnaître les émotions, qu'il s'agisse des siennes ou de celles des autres, permet d'être en lien avec autrui. Ici, les visiteurs sont invités à faire deviner l'émotion qu'ils miment aux autres... Colère, joie, dégoût, tristesse ou peur ?

I Le broyeur de soucis

Qui n'a jamais rêvé de voir ses soucis se broyer... Le visiteur écrit sur une feuille de papier ses sujets de préoccupation, qui sont ensuite broyés dans une étrange machine, après un voyage à travers des tuyaux transparents. Cet élément insiste sur le fait que savoir identifier et formuler ses soucis est primordial afin qu'ils ne deviennent pas trop envahissants.

I Avez-vous peur ?

Il fait nuit. Des yeux lumineux et inquiétants apparaissent sur les murs. Il s'agit alors de chasser ces cauchemars grâce à une interface Kinect. Une fois le « monstre » touché, il se révèle être un animal inoffensif et disparaît. Faire face à ses peurs soulage, et affronter ce qui est difficile est une capacité qui se travaille.



I Est-ce moi ?

À quoi ressemble-t-on, le visage déformé comme le célèbre tableau de Munch « Le cri » ? Ce tableau évoque la représentation des « fous » dans l'art et la manière dont elle influence encore aujourd'hui les préjugés.

I Laissez parler votre corps

La peur, la joie, la colère, la tristesse. À l'aide de grands masques blancs, on mime l'émotion avec son corps, face à un miroir pour observer le résultat. Cette expérience est un reflet de l'expression corporelle qui constitue l'un des outils utilisés par l'art thérapie comme l'art plastique ou le théâtre.

AUTOUR DE L'EXPO

Un hors-série du 1

L'hebdomadaire *le 1* propose, en partenariat avec la Cité des sciences et de l'industrie, un hors-série *Santé mentale : tous concernés*. On y retrouve notamment un entretien avec Luc Mallet, psychiatre et membre du comité scientifique de l'exposition *Mental désordre*, un extrait de *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau* d'Oliver Sacks, ainsi qu'un texte d'Adèle Van Reeth qui évoque la figure du psychiatre chez Michel Foucault. Des planches de bandes dessinées viennent compléter ce panorama sur les troubles mentaux dans une approche pédagogique adaptée aux 13-16 ans.

Hors-série le 1 : 3,90€ disponible en librairie, chez les marchands de journaux, et à la boutique de la Cité des sciences et de l'industrie.

Le journal le 1 : lancé en 2014, le 1 répond à une ambition : rendre le sérieux attrayant. Chaque semaine, il traite d'un grand sujet lié à l'actualité, éclairé par différents regards venus de la littérature, des arts et des sciences humaines, dans un souci de simplicité, de pertinence et de rencontre des savoirs.

L'application Crazy Apps

Cette Webapp a pour objectif de recueillir les représentations que se font les visiteurs au sujet des troubles psychiques. Ils peuvent renseigner un certains nombres de champs qui permettront alors une enquête sociologique dont les résultats feront l'objet d'une étude et d'une publication scientifique en novembre 2017.

Une application disponible dans l'exposition et sur le site internet élaborée par l'Institut du cerveau et de moelle épinière (ICM) avec le soutien de la fondation Pierre et Maria Halphen et de l'association Meeting for Minds.

La WebApp est disponible gratuitement pour tous les smartphones, tablettes et ordinateurs, dès le 4 avril 2016.

• Cité de la santé

EXPOSITION *Kilomètre 25 746*

Kilomètre 25 746 retrace le parcours de Margot Morgiève, psychologue et sociologue, au cours d'une évaluation sociologique sur le suicide. 29 photographies et autant d'extraits de verbatim de patients ont été recueillis lors d'entretiens. Chaque nuage de mots qui s'en dégage est une représentation visuelle de l'intégralité de l'entretien, dont les mots les plus récurrents sont écrits plus gros que les autres. Une sélection de clichés les plus marquants sera présentée ainsi qu'un film (19 min) retraçant cette aventure commentée par deux comédiens.

>> Du 5 avril au 28 août 2016 - Accès libre

COLLOQUE *La santé mentale des migrants*

Les personnes migrantes sont fréquemment confrontées à l'exclusion sociale : précarité, barrière culturelle, difficultés à trouver un emploi ou un logement s'ajoutent à une rupture souvent douloureuse avec leurs pays d'origine. Elles sont de ce fait particulièrement touchées par des problèmes de santé, physiques mais également psychologiques.

La santé mentale des migrants, rarement mise en avant, est l'objet d'un prochain colloque européen, organisé avec l'association Migrations santé en partenariat avec la Cité de la santé : il abordera notamment leurs droits, leur prise en charge institutionnelle et les troubles qu'ils sont susceptibles de développer.

>> Jeudi 16 et vendredi 17 juin 2016 - Auditorium, accès libre



RENCONTRES vidéo en santé mentale

La 17^e édition des Rencontres vidéo en santé mentale se tiendra les 16, 17 et 18 novembre 2016 à l'auditorium de la Cité des sciences et de l'industrie. Ces journées seront consacrées à la projection de films réalisés par et avec des patients de diverses structures de soins psychiatriques. L'accent est porté sur l'expression aussi bien des patients que de leurs équipes, dans une ambiance propice aux rencontres et aux échanges.

CONFÉRENCES – Santé mentale : bousculons nos préjugés

• Un nouveau regard sur les troubles psychiques > 11 mai à 19h

Névrose, phobie, hallucination, psychose, mélancolie, syndrome maniaco-dépressif... Que désignent ces termes ? Appellent-ils le même type de thérapie ? Ces troubles évoluent-ils avec la société ?

Table ronde animée par Zoé Logak, psychanalyste, secrétaire générale de la Fondation pour la recherche en psychiatrie et en santé mentale.

Avec Patrick Landman, psychiatre, pédopsychiatre, psychanalyste, juriste, président de STOP DSM ; Alain Vanier, psychanalyste, professeur à l'université Paris-Diderot (USPC), ancien psychiatre des hôpitaux ; Jean-Pierre Winter, psychanalyste.

• « T'inquiète, je gère ! » > 25 mai à 19h

Adolescence troublée ou premiers troubles psychiques ? Un adolescent qui perd sa capacité de concentration, sa sociabilité et la cohérence dans ses pensées est-il en train de développer une maladie mentale ? Des pensées délirantes, un imaginaire florissant relèvent-ils d'une sensibilité créative ou annoncent-ils une crise psychotique ? Une nouvelle compréhension de l'adolescence et des troubles psychiques ouvre des perspectives de prévention.

Carte blanche au professeur Marie-Odile Krebs, chef de service au Centre hospitalier Sainte-Anne, responsable d'une équipe de recherche à l'université Paris-Descartes, administratrice de la Fondation Pierre Deniker : en dialogue avec Alain Prochiantz, professeur titulaire de la Chaire des processus morphogénétiques, centre interdisciplinaire de recherche en biologie au Collège de France et avec un grand artiste surprise.

EXPOSITION EN PARTENARIAT AVEC

L'ICM

Centre de recherche de dimension internationale, innovant dans sa conception comme dans son organisation. En réunissant en un même lieu malades, médecins et chercheurs, l'objectif est de permettre la mise au point rapide de traitements pour les lésions du système nerveux afin de les appliquer aux patients dans les meilleurs délais. Venus de tous les horizons et de tous les pays, les meilleurs scientifiques y développent les recherches les plus à la pointe dans ce domaine.

LA FONDATION PHILIPPE ET MARIA HALPHEN

Elle soutient la recherche fondamentale et interdisciplinaire dans le domaine de la maladie mentale sous l'égide de l'Académie des sciences de l'Institut de France.

En décernant chaque année le Grand Prix Halphen de l'Académie des sciences, elle distingue l'excellence de la recherche française en santé mentale. Elle collabore étroitement avec l'association internationale MeetingForMinds, pour accélérer le partage des connaissances et mieux faire connaître sur le plan international les innovations et avancées en faveur de la santé mentale. Avec l'aide des chercheurs, des cliniciens et surtout avec ceux qui souffrent de maladie mentale, la Fondation Philippe et Maria Halphen soutient l'émergence de nouveaux axes de recherche, de diagnostics et de nouveaux traitements. En impliquant d'une façon active toutes ces personnes, la Fondation Philippe et Maria Halphen contribue à une meilleure compréhension et à la déstigmatisation de la maladie mentale.

PSYCOM

Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale. Il aide à mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques.

Ses documents, ses outils, ses actions de sensibilisation et ses formations s'adressent à toute personne concernée par les questions de santé mentale (patients, proches, professionnels de santé, du social, du médico-social, de l'éducatif, de la justice, élus, jeunes, journalistes, etc). Le Psycom travaille régulièrement avec les associations d'usagers et de proches, afin de lutter contre la stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale. Il a les missions suivantes : information, lutte contre la stigmatisation, formation, participation des usagers.

MÉCÈNES DE L'EXPOSITION

La Fondation Pierre Deniker

Créée en 2007 par Henri Léo et Jean-Pierre Olié, professeurs de psychiatrie, la Fondation Pierre Deniker est la première Fondation reconnue d'utilité publique dans ce champ d'activité à avoir vu le jour en France. Elle a pour mission de:

- soutenir des programmes de recherche, visant à améliorer les connaissances et développer les synergies pluridisciplinaires entre équipes de recherche.
- mettre à la disposition des citoyens des outils d'informations pour les aider à mieux gérer leur santé mentale.
- aider la société à modifier son regard sur les troubles mentaux par la lutte contre la discrimination, la désinformation et la stigmatisation.

Afin d'atteindre ces objectifs, la Fondation Pierre Deniker a mis en place un programme ambitieux avec notamment :

- le soutien à la recherche en santé mentale visant à développer des approches thérapeutiques innovantes à travers le financement de programmes de recherche, de bourses et prix ;
- des actions de prévention à destination des jeunes adultes (prévention en milieu scolaire pour les parents et les équipes pédagogiques, et en milieu professionnel) ;
- favoriser le transfert des connaissances : la Fondation soutient l'Association française de remédiation cognitive (AFRC), qui contribue à améliorer la qualité de vie des patients, ainsi que des programmes de psychoéducation comme « ProFamille » qui forme les familles de patients sur la maladie.

Pour plus d'informations : www.fondationpierredeniker.org

Fondation pour la recherche en psychiatrie et santé mentale

La Fondation pour la Recherche en psychiatrie en santé mentale est fière de soutenir en 2016 l'exposition *Mental désordre* à la Cité des sciences et de l'industrie.

La Fondation a été créée en 2007 par le Centre hospitalier Sainte-Anne, les associations de patients et de leurs familles ainsi que des partenaires privés. Elle a pour vocation de financer des projets de recherche dédiés à la santé mentale dans le champ fondamental, épidémiologique et clinique. Elle a également pour mission de sensibiliser le grand public aux problématiques de la santé mentale et de lutter contre la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques, au travers de conférences et de colloques.

Pour plus d'informations : <http://www.psy-fondation.fr/>

ANNEXE >> TÉMOIGNAGE de Marie-Aude, 50 ans, bipolaire

Je m'appelle Marie-Aude, j'ai 50 ans et je suis bipolaire. J'ai été diagnostiquée il y a une vingtaine d'années. Le diagnostic a été assez long à poser parce qu'il a fallu 10 à 15 ans je pense pour qu'on puisse parler vraiment de bipolarité. Ça a été long parce que au départ c'était plutôt des phases dépressives et il a fallu vraiment attendre un épisode maniaque pour cette fois-ci dire, là on est bien sur un cas de bipolarité.

Peut-être faut-il que j'explique ce qu'est la bipolarité : on passe par des phases extrêmement dépressives et à l'inverse des phases dites maniaques. Moi je dis des downs et des ups. En phase dépressive tout va mal : vous n'avez aucune énergie, plus aucun désir, plus aucune envie de quoi que ce soit...

Quand les choses se sont un peu stabilisées, quand ça va mieux (dans tous les cas chez moi parce qu'il y a différents types de bipolarité), chez moi les choses se stabilisent pendant plusieurs mois. On se dit que tout va bien, tout est réglé, c'est formidable, mais en fait on est bipolaire à vie.

Les phases ups chez moi ça se manifeste par une grosse agitation, un sommeil très, très bref et très, très court : je dors à peine trois heures par nuit et j'ai une pêche d'enfer, je ne suis pas fatiguée et tout va très bien. Je fais dix mille choses dans la journée, je parle beaucoup, j'envoie des mails à des personnes que je connais, des mails qui font 6 à 7 pages de long,... Beaucoup, beaucoup, d'agitation.

Là, c'est pareil, il y a un moment où ce n'est plus contrôlable et ça devient fin on sent que le cerveau est en ébullition, que ça va très, très, vite dans tous les sens (bafouille) dans notre cerveau.

Pour me soigner et pour m'aider, il y a le traitement c'est fondamental mais je n'en serais certainement pas là aujourd'hui si je n'avais pas fait tout ce travail thérapeutique. Ce sont les deux pôles essentiels pour avancer et aller mieux. Je crois qu'il n'y a pas l'un sans l'autre.

Je suis stabilisée depuis 5 ans, ma dernière rechute était un épisode maniaque assez fort, assez aigu. Dans mon quotidien pour continuer à être stabilisée et à aller mieux, je fréquente un hôpital de jour. On fait des activités thérapeutiques et j'ai également un suivi dans un SAVS, donc un service d'accompagnement à la vie sociale, une structure non médicalisée. Pour moi c'est important aussi d'avoir un lieu où il n'y a pas ni infirmière ni je sais pas quoi.

Aujourd'hui, c'est très à la mode de parler de bipolarité, tout le monde est bipolaire, si on écoute les médias, les journaux people,... On dit « Oui je suis de mauvaise humeur ce matin, et hier j'étais de bonne humeur, donc je suis bipolaire. » En fait, ce n'est pas ça du tout. Tout le monde n'est pas forcément bipolaire. Il n'y a que des vrais médecins, en principe psychiatres, qui peuvent le déterminer. Il y a énormément de souffrances dans cette maladie, c'est une vraie souffrance profonde, qui est difficile à exprimer mais qui est vécue au plus intime et au plus profond de nous.

On n'est pas des extraterrestres, on est des gens comme tout un chacun, on a juste une maladie, mais il faut nous regarder comme si on avait une angine, ou un cancer, ou un diabète,... Je crois qu'il faut qu'on assume, et qu'on n'ait pas honte de dire « Tiens, je m'excuse je serai en retard, j'ai rendez-vous chez mon psychiatre à telle heure ». Moi je n'ai plus de honte à le dire, je crois que c'est important de pouvoir témoigner et de dire « oui, je suis bipolaire, et je me soigne ».

Informations pratiques

Cité des sciences et de l'industrie
30, avenue Corentin-Cariou - 75019 Paris
📍 Porte de la Villette 📞 3b

Horaires
Ouvert tous les jours, sauf le lundi,
de 10h à 18h, et jusqu'à 19h le dimanche.

01 40 05 80 00
www.cite-sciences.fr

Tarifs

9€ - TR : 7€ (+ de 60 ans, enseignants, – de 25 ans,
familles nombreuses et étudiants).

Supplément : 3€ pour l'exposition *Darwin l'original*
3€ pour le planétarium.

→ Gratuit pour les – de 6 ans, les demandeurs d'emploi
et les bénéficiaires des minimas sociaux, les personnes
handicapées et leur accompagnateur.

Information presse

Camille Reyboz
01 40 05 75 04
06 17 44 56 24
camille.reyboz@universcience.fr