

Il nous faut reprendre le chemin originel de la démocratie, qui va de bas en haut.

A. Touraine

Mardi 11 octobre  
2022

à la **MJC ARCHIPOP**  
9h30 - 15h30

## COMPTE-RENDU

Déroulement de la journée :

9h30 : Accueil café

10h00 : Présentation et démarrage des réflexions

12h30 : Repas offert sur place

13h30 : Restitution et échanges en présence des personnes ressources.

# SE SENTIR BIEN, ICI, DANS CE MONDE-LÀ



## Santé mentale

### Tous concernés !

## Et si on en parlait ?

Nombre de participants : 88 personnes

Lieu : MJC Archipop - APT

Semaines d'Information  
sur la santé mentale

**coallia**  
pour l'insertion, vers l'autonomie



**l'Archipop**  
MJC D'APT ET SES ENVIRONS



Image : Production du GEM MORDICUS COALLIA



# SOMMAIRE

1 – Introduction.....	ρ 5
2 – Fil conducteur .....	ρ 6
3 – Restitution du travail en sous-groupes.....	
Groupe 1, restitué par Sylvie .....	ρ 7
Groupe 2, restitué par Stella et Guillaume.....	ρ 9
Groupe 3, restitué par Isabelle .....	ρ 11
Groupe 4, restitué par Rebecca .....	ρ 13
Groupe 5, restitué par Aurélie .....	ρ 15
4 – Retour en plénière .....	ρ 17
5 – Revue de presse.....	ρ 23



## **1 - INTRODUCTION**

L'animatrice du débat, Christine DAVID, directrice de l'APAS Centre Social Maison Bonhomme, introduit la journée en souhaitant la bienvenue aux participants et en précisant que cette assemblée plénière a été préparée avec la collaboration d'un groupe constitué de professionnels et d'habitants.

Christine DAVID évoque ensuite le déroulement de la journée et les règles de vivre ensemble à instaurer pour un bon déroulement et la prise de parole : parler en son nom propre, ne pas couper la parole, ne pas monopoliser la parole...

### **Présentation du thème de la journée :**

*Se sentir bien ici, dans ce monde-là*

*Thème très large que les personnes ressources aborderont sans préparation après les restitutions des habitants.*

*Afin de compléter les réflexions des participants, des personnes-ressources ont été invitées et apporteront leurs expériences et leurs connaissances sur le thème abordé :*

*Mme Dominique LIBES, Médecin psychiatre*

*M. Bruno CARLON, sociologue*

*M. Alain DOUILLER, directeur du CODES 84*

### **Déroulement de la journée :**

*De 9h30 à 10h00 : Accueil des participants et introduction.*

*De 10h15 à 12h30 : Travail en sous-groupes des participants.*

*De 12h30 à 14h00 : Repas*

*De 14h00 à 15h50 : Restitution des travaux des sous-groupes, puis échanges avec les personnes-ressources invitées.*

## 2 - LE FIL CONDUCTEUR (outil d'animation)

*C'est à partir de celui-ci que les sous-groupes ont été invités à réfléchir*

### « Se sentir bien, ici, dans ce monde-là »

*Cette journée est l'occasion de faire remonter la perception de cette question et les propositions des participant(e)s ?*

#### CONSTATS

---

Qu'est-ce que vous entendez par « se sentir bien » ?

- Qu'est-ce que vous mettez derrière le mot « ici » ?
- Qu'est-ce que vous mettez derrière les mots « ce monde-là » ?

Pistes à explorer :

Comment ça se passe, comment ça se traduit dans :

- Le domaine familial,
- Le domaine amical,
- Le voisinage
- Le domaine professionnel
- Le logement

#### ANALYSE

---

- Vous avez fait un certain nombre de constats, comment pouvez-vous les expliquer, les analyser ?

Pourquoi ?

Ce que je vis, ce que je suis, ce à quoi je suis exposé (éléments extérieurs : épidémie, guerres, écologie...)

Quelles explications le groupe donne-t-il à la situation exposée dans les constats ?

- Quelles réflexions, quelles questions cela suscite-t-il chez vous ?
- Quelles questions voulez-vous poser aux personnes ressources.

*Elles peuvent émerger à tout moment du travail en sous-groupe.*

#### LES PISTES DE REFLEXION A APPROFONDIR ET VISANT A FORMULER DES PROPOSITIONS

---

- Comment améliorer la situation ?
- Quelles propositions feriez-vous ?
- Quels besoins ?
- Quel serait l'idéal ?

### **3 – RESTITUTION DU TRAVAIL EN SOUS-GROUPES**

*Les restitutions ont été rédigées par les participants de chaque groupe, grâce aux notes de leur secrétaire. Ces écrits sont rédigés au cours de la matinée, afin de préparer les restitutions orales des porte-parole.*

#### **Groupe 1 – Sylvie**

Groupe animé par Bélinda Jagu et Brigitte Dubois

Composé de : Sandra, Frédéric, Clovis, Ingrid, Philippe, Marie-Josée, Joël, Marcelle, Mahori, Patrick, Nadège, Thomas, Amandine.

#### **I – LES CONSTATS**

---

Pour se sentir bien, il faut :

- Avoir quelque chose en qui croire, Dieu par exemple ;
- Avoir un but précis dans l'existence ;
- L'absence de souffrances physiques et mentales ;
- L'interaction avec les autres ;
- Se sentir bien dans son logement ;
- Avoir un rythme de vie ;
- Avoir un environnement propice, le beau temps, le soleil, la nature ;
- Avoir un travail.

Ce qui impacte négativement notre bien-être :

- Les media qui créent un climat anxigène ;
- Le manque de mobilité ;
- Les crises à répétition : COVID, changement climatique qui engendrent des restrictions quotidiennes ;
- L'absence de travail ;
- L'insécurité due à l'environnement extérieur

Analyse :

- Nous sommes impactés par nos pensées sur le passé et le futur.
- La souffrance physique rend difficile voire impossible le bien-être.
- Nous avons besoin de rituels au quotidien.

#### **II – LES QUESTIONS**

---

- Quel impact ont les écrans sur la santé mentale ?
- Quel impact ont les nouveaux modes de communication sur le long terme ?
- Quels leviers activer au niveau local pour se sentir bien ?

#### **III – LES PROPOSITIONS**

---

- La méditation pour relaxer son corps ;
- Suivre une thérapie ;
- Relativiser et rester positif ;
- Partager des activités avec des amis ;
- Le sentiment d'utilité sociale ;
- Le travail ;

- Certaines activités comme faire les boutiques, les balades, les visites culturelles ;
- Créer un espace agréable dans son logement ou son environnement ;
- La philosophie pour apprendre à mieux se connaître et trouver des pistes de compréhension ;
- L'hyperfocalisation, être dans l'instant présent ;
- Ne pas être dans l'attente d'un retour ni des personnes ni de la vie ;
- Changer son regard sur les choses et les situations ;
- Ne pas accorder d'importance aux paroles blessantes ;
- Etre dans la création ; croire permet de se centrer sur quelque chose, de se sentir accompagné ;
- Les petits rituels permettent d'apaiser les souffrances car c'est réconfortant et encadrant.



## Groupe 2 – Stella et Guillaume

Groupe animé par Estelle Vignal et Emmanuelle Faure  
Composé de : Chloé, Kariana, Armelle, Marie-Josée, Chantal, Réjane, Christine, Aurélien,  
Maurice, Ambre.

### I – LES CONSTATS

« Se sentir bien ici, dans ce monde-là, c'est difficile ! » C'est un travail de se sentir bien, cela demande d'être actif.

#### 1- Le numérique

Deux constats en lien avec l'impact du numérique :

- Ecrans, réseaux sociaux, traitement médiatique des informations : on est trop stimulé, cela génère du stress, c'est anxiogène. Perte des capacités cognitives, addiction. Envahissement cognitif. Cela accapare notre attention.

On est dans de l'immédiateté, le plaisir immédiat.

On n'a jamais été aussi en lien que grâce aux réseaux sociaux, au numérique, et en même temps, sentiment de solitude, d'isolement extrêmement prégnant.

- De plus en plus de tâches administratives nécessitent le recours à l'outil numérique. Avec pour conséquences une fracture numérique entre les jeunes et les anciens (bien qu'il ait également été dit que les jeunes peuvent également être mis en difficulté par le numérique), une inégalité d'accès aux services administratifs.

#### 2- L'actualité

Les sujets d'actualité, sources d'anxiété ne manquent pas ! Il a beaucoup été question du réchauffement climatique, mais aussi de la guerre en Ukraine.

Parole de participants : « Le réchauffement climatique, ça m'affole » - « L'information, c'est comme une dose de mauvais ».

#### 3- L'insécurité

##### o Insécurité physique

Sentiment de certains participants de vivre dans un environnement qui n'est pas sûr. Témoignage portant sur l'agression d'un proche.

Sentiment d'insécurité partagé par d'autres membres du sous-groupe, en particulier concernant l'insécurité pour les femmes : crainte d'être agressées, d'être victimes de propos déplacés. La vague # Me Too a contribué à une prise de conscience.

##### o Insécurité financière

Coût de la vie en augmentation, pouvoir d'achat en berne. Impact psychologique. Cela jour sur le lien social, ça isole.

Exemples donnés :

- on ne sort pas, ou moins, par manque d'argent.

- On paie sa part de repas au restaurant plutôt que de vouloir partager la note en part égale, par soucis d'économie. Avec pour conséquence la peur du jugement des autres.

De ces échanges portant sur l'insécurité financière, les propos glissent vers le thème du travail.

#### 4- Le travail

Le fait d'avoir un travail permet une reconnaissance sociale, contribue à se sentir bien. Mais, il y a des situations où les personnes travaillent tout en étant en situation de précarité financière. Et là c'est très dur à vivre.

Il est également question dans nos échanges de la souffrance au travail, de la valeur travail, de la perte de sens.

## II – LES QUESTIONS

---

-« On nous dit que »..... il faut être une bonne épouse, un bon professionnel, ..... Mais quel est ce « on » ? D'où vient ce sentiment humain de chercher la validation ?  
Face aux injonctions, face à ce qui nous agresse, qu'est-ce que l'on développe pour se protéger ?

-Quelle est la différence entre plaisir et satisfaction ?

## III – LES PROPOSITIONS

---

1-Reprendre contact avec son corps, avec soi

- Marcher, respirer, faire du sport
- Prendre soin de soi, être à l'écoute de ses besoins.

2- Se mettre à l'abris des stimulations, réapprendre à s'ennuyer.  
Se mettre à l'abris des informations anxiogènes. Se mettre au calme.

3- Communication : On s'est trop éloigné de notre condition d'humain. Nous sommes des êtres sociaux. Nous avons besoin d'être en lien, de communiquer (mais à mettre en opposition avec la communication via les réseaux sociaux).

4- Faire du bénévolat : témoignage d'une personne du sous-groupe qui explique tout ce que le bénévolat a pu lui apporter. Cela l'a aidé à mieux se connaître, cela l'a aidé dans son rapport aux autres. Enfin, concernant sa vie professionnelle, cela lui a permis de remettre un pied à l'étrier pour aller vers la signature d'un emploi en CDI.

5- La course à la performance, les injonctions qui peuplent notre quotidien  
Dégainer l'arme de l'humour est un bon moyen pour mettre de la distance, ne pas souffrir.



## Groupe 3 – Isabelle

Groupe animé par Jeannie Ricaud et Eliza Baltag  
Composé de : Claude, Bernard, Patrick, Euphrasie, Vanessa, Kamilia, Safiya, Ludovic,  
Myriam, Laurent, Ambre, Marie-Pierre.

### I – LES CONSTATS

---

« Se sentir bien ».

C'est-à-dire bien dans son corps, dans sa tête, être heureux et être à l'écoute de soi-même. Alors on a une sensation de paix intérieure.

Si on est bien avec soi-même c'est plus facile et entraînant pour les autres : on est vrai. Notion de bien-être seul ou en collectif : cela oblige à s'adapter, à se repositionner, à accepter.

Mais on peut se réfugier dans la solitude pour être bien mais pas toujours car on est tous en lien.

« Ici »

Lieu où je vis le plus, le domicile, notre environnement proche (amis, relations, travail...), lieu où je suis heureux.

« Dans ce monde-là »

Le monde qui m'entoure (la société) et je ne peux pas faire abstraction des deux.

On constate que l'homme est devenu individualiste, le rapport au travail, à l'argent a changé la relation humaine.

Les jeunes appréhendent le monde du travail, les responsabilités.

On nous classe dans des catégories, dans des cases qui nous enferment, qui nous divisent (les jeunes, les retraités...)

Analyse :

On peut se sentir mal face au rythme de notre société : aujourd'hui plus de pression, de stress (pour avoir un emploi ou dans son emploi), pour ne pas se sentir exclu.

- Difficile de mettre en dehors sa vie privée, ce que l'on vit à l'extérieur. Les événements extérieurs nous affectent, imperméabilité entre la vie sociale et la vie privée.

On s'adapte et il faut accepter.

- Evolution technologique exclut, rajoute du stress : on n'arrive plus à suivre.

On ne s'écrit plus, on ne communique plus, on emmagasine des infos mais on survole tout.

- La société aujourd'hui est individualiste, on devient malade de cela. Il faut retrouver le partage, la convivialité, l'entraide.

- L'argent occupe une place centrale : ce que j'ai domine ce que je suis.

NB : Nous nous sommes fait la réflexion qu'au cours de nos échanges la santé mentale avait été abordée positivement, on n'a pas parlé de maladie ;

« Quand les vies se rencontrent, les gens vont bien. »

## II LES QUESTIONS

---

Faut-il être inclus dans le monde du travail pour bien vivre dans ce monde ? pour avoir un statut social ?

## III – LES PROPOSITIONS

---

- Exemple de Zouvaï (Entreprise à but d'emploi/Territoire zéro chômeur): on adapte le travail en fonction de la personne, l'entreprise se construit pour les personnes privées d'emploi, autour d'elles et avec elles.

C'est un modèle qui valorise l'individu ⇒ A élargir dans notre société.

Il faut inverser, c'est-à-dire mettre l'économie au service de l'homme et pas le contraire.

- Favoriser l'inclusion

Participer à des associations, exemple association de randonnée pour parler, élargir sur d'autres activités.

Cohabitation salariés / bénévoles comme c'est déjà le cas dans certaines associations.

- Organiser plus souvent des groupes de parole : ouverture d'esprit, échanges d'idées, se parler, écouter les autres.

- Besoin de moins de pression dans différents domaines: ESAT/EHPAD/Petite enfance/emploi du temps des enfants surchargés.

- Impression que l'on nous crée des besoins, exemple le téléphone dont finalement on n'a pas besoin.

- Besoin d'aider les personnes en difficulté sous forme de bénévolat (enfants, personnes isolées, personnes âgées...) pour un meilleur fonctionnement de la société.

- Développer le bénévolat, cela permet :

- D'élargir son réseau

- D'aider l'autre

- De se sentir utile

- D'apporter sans rien attendre en retour.



## Groupe 4 – Rebecca

Groupe animé par Cécile Merzouki-Ziegler et Fanny Ruggéri  
Composé de : Magali, Brigitte, Muriel, Caroline, Jacques, Sophie, Tristan, Thierry,  
Margaux, Evelyne, Jacqueline, Anne, Nicole, Sandra.

### I – LES CONSTATS

---

**A la question qu'est-ce que vous entendez par se « sentir bien » ?**

On se sent bien lorsque nos besoins sont satisfaits, qu'il n'y a plus d'angoisse, de tracas, d'anxiété.

Cela signifie qu'il faut s'aimer, s'accepter, aller vers l'autonomie, accepter le regard de l'autre.

La solitude peut nous permettre de nous sentir bien, mais malheureusement des fois ce n'est pas par choix que l'on est seul. Puis on peut être entouré et se sentir seul.

Se sentir bien c'est aussi, se sentir à sa place sur cette terre, accepter de vivre ce que l'on vit, être ancré.

Pour être bien, il faut se sentir utile, aux autres et à soi-même.

Se sentir bien, ça se travaille, au jour le jour.

Chacun use de clés différentes.

**A la question qu'est-ce que vous mettez derrière le mot « Ici » ?**

C'est apprécié le moment présent, c'est se recentrer sur l'essentiel, sur le sensoriel (notamment avec les personnes porteuses de handicap). L'ici maintenant peut être anxiogène dans notre monde actuel, du coup, c'est l'élargir vers les autres et la nature.

**A la question qu'est-ce que vous mettez derrière « dans ce monde-là » ?**

Il faut couper la télévision et les réseaux sociaux pour être moins impacté par les infos et les intox. Comment garder son esprit critique et ne pas croire que l'on subit le monde ? La souffrance des autres nuit et impacte mon bien-être.

On a peur de manquer et on ne se préoccupe plus de l'essentiel, des choses importantes, de l'autre. On se renferme sur soi, on n'ose plus parler, aller vers.

Nous manquons de lieux de rencontres, le « monde » devrait être plus accueillant. Nous avons presque peur de l'autre, de ces différences, on juge sur les apparences. La stigmatisation est un « chantier » énorme pour lutter contre nous devons informer, sensibiliser.

Aujourd'hui on se socialise au travers d'écrans, on s'évade, on se divertit, on apprend mais de ce fait on ne se côtoie plus. Il faut s'adapter à ces évolutions !

Analyse :

Il faut pour « Se sentir bien, ici, dans ce monde-là », garder son âme d'enfant, se découvrir et découvrir l'autre.

L'autre permet l'enrichissement, la tolérance (surtout avec des personnes porteuses de handicap), l'acceptation de soi, la patience, la rage de s'accrocher.

Il faut AGIR, même si on est porteur de handicap, nous devons nous accompagner et accompagner. L'ENTRAIDE est la base de ce monde, il faut continuer dans ce sens-là.

Nous essayons dans ce monde de permettre aux gens de devenir autonome, mais l'accompagnement est-il suffisant ? Est-il adapté à chaque personne.

Les personnes en situation de détresse doivent frapper à la bonne porte pour trouver de l'aide, parcours des fois long, du coup, elles se retrouvent en errance !

Le soutien des proches permet de donner de l'espoir face aux difficultés que nous pouvons rencontrer, à des annonces médicales alarmantes.

On parle de santé mentale pour les personnes en situation de handicap, mais nous en avons tous une !

Dans ce monde-là, on est en pression !

## II LES QUESTIONS

---

- Existe-t-il des programmes de formation en santé mentale pour des personnes lambdas ?
- Est-ce que le monde d'aujourd'hui et la construction de notre société actuelle, engendre plus de mal-être chez les individus ? et ce dès le plus jeune âge ?
- Si on avait un regard différent de l'autre dès l'arrivée au monde, si l'inclusion était faite dès le plus jeune âge, évoluerait-on différemment ?
- La normalisation trop forte, n'entraînerait-il pas ce mal-être ?
- Quel devenir pour les personnes fragiles psychologiquement (démence) ou porteuse d'un handicap lorsque leur parent décède ?

## III – LES PROPOSITIONS

---

- Créer des opportunités pour nous réunir sur des thématiques divers et sans jugement.
- Espace d'accueil libre, lieu d'écoute, tisanerie, parole libre...
- Développer des ressources internes et les partager
- Groupe de parole encadré
- Aller sur le terrain pour aller vers ceux qui ne viennent pas sur ces propositions
- Il faut tout déconstruire !



## Groupe 5 – Aurélie

Groupe animé par Laure Lelièvre et Laëtitia Bonnet  
Composé de : Eve, Evelyne, Hélène, Loïc, Damien, Tamara, Jonathan, Agnès, Sandrine, Magali, Christophe, Anaïs.

### I – LES CONSTATS

Contexte : climat d'insécurité, contexte économique, social, politique ... incertains et instables.

Elan vital bloqué par ce contexte.

SOI (individuel)	LE MONDE (collectif)
<p>Pour aller bien :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Travail (argent)</li> <li>- Famille</li> <li>- Loisirs</li> <li>- Santé (corps, esprit, fatigue physique)</li> <li>- Spiritualité</li> <li>- Vie sentimentale</li> <li>- Espoir, rêves</li> <li>- Objectifs et projets</li> <li>- S'octroyer du temps</li> <li>- Trouver un sens</li> </ul> <p style="text-align: center;">ICI : nature, soleil...</p>	<p>Pour aller bien :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce qui nous entoure : environnement, conflits (guerres)</li> <li>- Bienveillance, entraide</li> <li>- Accentuer le lien social</li> </ul> <p style="text-align: center;">Vivre dans un pays où je peux vivre « librement ».</p>

Analyse :

Tout est lié, pour chacun c'est différent en fonction de son histoire, de ses besoins, de son âge... Trouver un « juste équilibre personnel ».



## II LES QUESTIONS

Le groupe n'a pas formulé de questions.

## II – LES PROPOSITIONS

---

Propositions pour être mieux :

- Retrouver spontanéité, légèreté, autonomie, un « rôle » et du sens, bienveillance.
- Favoriser des espaces d'échanges collectifs (groupes de parole).
- Apporter plus d'élan à des actions locales avec ses propres moyens.
- Développement personnel : yoga, méditation, apprendre à se connaître.
- Dédiaboliser le mal-être
- Besoin de rêve, d'espoir, de croire dans le changement, la foi.



## 4 – RETOUR EN PLENIERE



A l'issue de la pause déjeuner, pendant laquelle les élèves du CAP PSR de la Cité scolaire d'Apt nous régalaient et servaient avec sourire et bonne humeur, Christine David, animatrice générale du débat, salue le travail des participants et présente à nouveau les personnes ressources :

- Mme Dominique LIBES, Médecin psychiatre
- M. Bruno CARLON, sociologue
- M. Alain DOUILLER, directeur du CODES 84

Invitées à réagir aux restitutions présentées.



14h30 : Arrivée de Mme Véronique Arnaud-Deloy, Maire d'Apt et de M. Gérard Baumel, Maire de Céreste et élu communautaire en charge des questions de santé.

Prise de parole de Mme le Maire qui a souligné la nécessité de ce type de rencontre au sujet de la santé mentale et de l'intérêt porté à la question par les habitants au vu des nombreux participants mobilisés ce jour.

Mme Arnaud-Deloy s'est montrée très attentive aux restitutions présentées précédemment et a retenu comme points essentiels :

- La notion de « performance » mise en évidence, performance imposée à tous quel que soit l'âge et dictée par tous, les parents : « il faut que tu aies des bonnes notes », les enseignants : « quelles notes as-tu eu au BAC ? » et la société en général. Il faut toujours faire mieux !

- L'évocation récurrente du numérique. Mme le Maire se montre inquiète quand elle constate que de nombreux jeunes enfants sont devant les écrans dans leur poussette !

A nous les parents, les grands-parents de veiller à l'utilisation que font nos enfants des écrans et à la surexposition.

- L'individualisme et le sentiment de bien-être.

Etre bien n'est pas seulement lié à la réussite sociale, c'est avoir envie.

Nous sommes dans un monde en transition, on le voit bien, tout est en train de s'effondrer, Education Nationale, Police, système de santé... Il va falloir réapprendre le lien social souvent évoqué dans les restitutions, on ne s'en sortira qu'avec du lien social.

On va avoir des années difficiles, il va bien falloir apprendre à se regarder et à s'entraider.

Mme le Maire conclut son propos en remerciant les acteurs professionnels portés par l'ASV et les habitants qui ont contribué à l'organisation de la journée, ainsi que les personnes ressources.

### **Intervention de M. Bruno Carlon, sociologue.**

Réagit aux propos intéressants de Mme Le Maire, entendre une élue dans une société qui valorise la performance et qui contribue par la même à dégrader et à détruire les relations et les liens sociaux. Evoque. C'est intéressant que les élus prennent conscience qu'il y a une responsabilité collective des Institutions. Et pas que des individus. Nous sommes confrontés pour pouvoir vivre ensemble et nous supporter, à l'obligation de travailler et à l'obligation de la contrainte de vivre avec les autres. Parle d'un paradoxe sous-entendu dans les échanges de la matinée, on est otage et dépendant d'un modèle de performance qui contraindrait l'individu, otage et dépendant d'un modèle de société qui va trop vite, otage et dépendant de la pression constante du numérique qui est au départ une pression économique. Les nouvelles technologies sont un moyen de développer l'économie des technologies et donc de continuer à promouvoir les rapports de bénéfice... C'est comme si on subissait les choses, comme si l'individu n'avait pas de prise sur des fonctionnements que nous avons tous avec le numérique. Mais c'est le modèle nous véhiculons et auquel nous contribuons individuellement. La relation aux autres est une contrainte mais c'est parce que nous devons nous supporter pour vivre que nous devons essayer d'avoir des relations. La relation humaine c'est quelque chose qui demande un effort, du désir, du plaisir et la volonté de connaître et de reconnaître l'autre. La société n'est pas complètement responsable de tous nos malheurs individuels. Nous sommes aussi responsables de notre situation, de nos choix. Nous sommes dans une société très individualiste mais nous contribuons à cette individualisation. Chacun doit faire un travail avec lui-même sur la maîtrise de ce qu'il estime être essentiel pour lui.

Nous vivons avec les contraintes des autres et nous avons besoin de contraintes parce que la démocratie, le respect de l'autre, le respect des lois, l'utilisation des règles, c'est bien le rapport à la contrainte. La contrainte est un élément structurant de la relation aux autres. « Quand elle n'est pas dévalorisante », ajoute un usager. Bruno Carlon confirme cette remarque, la contrainte c'est intégrer qu'on a besoin de l'autre et que c'est aussi dans le rapport à l'autre et dans la contrainte que l'autre nous impose par sa présence. C'est l'altérité, c'est-à-dire le rapport à l'autre. Si je respecte le rapport à l'autre je suis capable de vivre collectivement dans une société.

Pistes à explorer :

Quelle est la place et ma responsabilité en tant qu'individu dans un modèle collectif ?

Parce que la société est faite d'un ensemble d'individus mais aussi de groupes affinitaires. C'est-à-dire que le rôle que jouait la famille il y a 50 ans de protection, de structuration existe moins aujourd'hui. La place de la famille est beaucoup moins forte, on est passé d'un modèle familial à un modèle de groupes affinitaires : je vais vers les gens qui me ressemblent et qui font les mêmes choses que moi. Je vais chercher la protection, l'amitié et la relation prioritairement avec les gens qui me ressemblent. Aller vers les gens qui ne nous ressemblent pas nous demande un effort.

Quand on parle de reconstruire le lien social il est important de considérer qu'il y a un tas de gens qui ne nous ressemblent pas, qui ont des cultures et des modes de vie et de pensées différents... et d'accepter d'avoir une relation empathique et bienveillante vis-à-vis des gens différents de nous. Le lien social c'est avant tout la reconnaissance de la différence. Comment être bien dans la relation avec les autres si l'on ne reconnaît pas que notre société est faite de multiples diversités ?

Le lien social, c'est regarder la différence et la diversité.

Point sur le contexte de gestion des incertitudes : Plus il y a des incertitudes, plus il y a des comportements irrationnels. Quand la société est instable, on va avoir tendance à chercher des réponses dans l'irrationnel c'est-à-dire quelque chose qui ne correspond pas à la réalité mais qui va nous faire du bien. On est de plus en plus dans un mode virtuel et il y a de plus en plus de situations pour lesquelles on trouve des réponses irrationnelles. D'un côté il y a la rationalité, c'est-à-dire avoir un comportement qui correspond bien à la société dans laquelle on est, avec des incertitudes, des risques, des insécurités, des violences conjugales, des insultes à l'égard des femmes et des jeunes...

Par conséquent les groupes de parole évoqués dans les sous-groupes sont très importants, ils constituent une façon de se protéger collectivement, de se sentir soutenu dans la gestion de ses incertitudes, de pouvoir prendre des risques même quand on ne va pas bien. Ces espaces informels sont des lieux de sécurité et de sécurisation collective.

**Alain DOUILLER, directeur du Comité Départemental d'Education pour la Santé (CoDES 84)**

Propose une approche santé publique.

Souligne que faire travailler des gens ensemble de cette façon crée toujours de l'intelligence collective. On n'a pas grand-chose à dire de plus, tout est là (dans ce qui a été relaté dans les sous-groupes).

Evolution de cette notion de santé, de ses représentations :

Tout d'abord, une émanation divine, l'état de santé était soit un châtement soit une récompense divine, en tout cas il s'agissait d'une chose sur laquelle on avait peu de prise.

Cela imprègne encore en partie certaines représentations de la bonne santé ou de la maladie.

Puis, la santé a été définie comme l'absence de maladie. « Le silence des organes », comme cela a été dit dans une restitution. Quand on ne sent rien, c'est que tout va bien.

Idée suivante est que la santé est une ressource pour agir, la santé non pas comme une fin en soi mais plutôt comme un moyen pour agir, pour être en relation, pour se comporter individuellement et collectivement dans une société. Actuellement la santé ne serait-elle pas devenue une valeur en soi ? Un but ultime ? Tous les programmes politiques des candidats successifs aux élections présidentielles présentent des

éléments de santé, comme si la santé était devenue un projet politique, une fin sociétale en soi qui en supplante parfois d'autres.

Les différentes représentations qui ont traversé l'histoire s'imposent à nous parfois comme une injonction, une obligation d'être en bonne santé et de se comporter de façon rationnelle par rapport à la santé : manger comme il faut, se faire vacciner comme il faut, avoir des comportements moins dangereux pour soi et pour les autres. Historiquement c'est une notion qui a beaucoup évolué, on est dans une sorte d'absolutisme de la santé, c'est devenu un point de discussion, de réflexion politique qui nous mobilise et nous intéresse de façon très nombreuse. La preuve en est aujourd'hui, on ne s'attend pas forcément sur une telle mobilisation pour un sujet sur la santé mentale.

Cela rejoint la définition de la santé de l'OMS qui date de 1946. C'est un complet bien-être physique, psychique, social ». On pourrait ajouter un complet bien-être « moral et spirituel » comme le disait un professeur en santé public. D'ailleurs beaucoup parmi les participants l'ont exprimé pendant les échanges de la matinée, peut-être lié à ce que l'on vit en ce moment en termes de perte de repères, de besoin de reconstruire les choses collectivement et pour soi. Cette dimension morale et spirituelle exprime notre besoin de chercher du sens.

Evoque le Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) et ses axes de travail :

La politique nationale de santé mentale repose sur la mise en œuvre, au niveau des territoires, de projets territoriaux de santé mentale (PTSM) élaborés par l'ensemble des acteurs du secteur.

Pour le Vaucluse, l'ARS Paca et sa délégation départementale ont confié l'animation et l'écriture du PTSM au CoDES de Vaucluse.

Les 3 grands axes du PTSM :

#### 1- Soins et accès aux soins de santé mentale

La question du soin et de l'accès au soin est un thème qui occupe généralement une place importante dans les échanges ou réunions. Alain DOUILLER se dit surpris qu'il en ait été si peu question dans nos échanges. Les échanges ont porté plutôt sur des ressources intérieures, personnelles et relationnelles mais pas dans une prise en charge au sens classique de la santé en terme médical.

Réaction des participants :

- peut-être parce qu'on a un accès plus difficile au médical et par conséquent on se ressource autrement, on va chercher ailleurs. On a recours à des médecines « parallèles », on cherche du bien-être autrement.

- cela tient à la formulation du thème de la Plénière. « Se sentir bien ici, dans ce monde – là ». Il y avait quelque chose de positif, quelque chose qui orientait les échanges dans une direction autre que celle de la question de l'accès aux soins.

- Nous sommes tous sensibles au langage politique. Mais il ne se passe rien ! Alors les gens se tournent vers des ressources qui sont à leur main.

- Bruno Carlon : Quand je parlais d'irrationalité c'est cela que j'évoquais. Il y a une interprétation de la demande sociale de santé du fait même que les réponses institutionnelles sont trop lentes, pas suffisamment coordonnées. Cette demande sociale se substitue à la réponse institutionnelle. Cela risque d'entraîner un déplacement de qui décide de mettre en place une politique publique de santé.

- Frédéric V. évoque le fait que le CMP était bien représenté dans les groupes, c'est rassurant de se dire que les professionnels qu'on rencontre dans les structures hospitalières sont aussi présentes à se demander de quelle manière on peut prendre soin de soi-même.

- Il manque de groupes de parole accompagnés d'une personne qualifiée, un psychologue. J'ai la chance d'avoir un suivi personnel au CMP mais avec un groupe de

personnes qui ont la même problématique que la mienne je pourrais avancer un peu plus dans certains domaines.

Alain Douiller reprend la parole.

## 2- La prévention

Prévention qui est de plus en plus travaillée sur le renforcement des capacités et des compétences des personnes individuellement et collectivement à comprendre, analyser, avoir un esprit critique, prendre de soi, avoir de l'estime pour soi ....

## 3- La notion d'habilitation psychosociale

C'est une approche qui bouleverse l'approche des soins en santé mentale et qui s'appuie sur la notion de rétablissement, une petite révolution dans les présentations des soins et de la maladie mentale. C'est l'idée qu'il ne faut pas forcément chercher la guérison mais donner à la personne les éléments pour qu'elle soit suffisamment armée pour vivre dans sa vie sociale, familiale, professionnelle au quotidien sans soucis.

Cette notion de rétablissement intègre une certaine modestie dans l'approche, ce n'est pas un renoncement, c'est au contraire donner des éléments à chacun pour faire avec ce qu'il est, ce qu'il a et on a tous des difficultés, des moments de grande faiblesse, d'effondrement dont il faut se relever, se rétablir. Cette approche renvoie moins de culpabilité, moins de stigmatisation, elle replace l'environnement médical, familial, professionnel dans l'aide aux soins de santé mentale.

Approche qui fait la place également à la pair-aidance et aux groupes d'entre-aide des personnes touchées par une même pathologie qui commencent à se développer.

Pour finir, Alain Douiller revient sur les échanges qui ont porté autour de la place du numérique avec ses conséquences sur la santé au travail. C'est l'accélération des rythmes, en particulier due au numérique, avec des effets dévastateurs sur la santé psychique (stress, pression, ...) qui impacte le plus le monde du travail.

Comment faire pour ralentir ? Comment faire pour trouver des moments, des modalités qui mettent un frein ?

L'ennui quant à lui, est devenu insupportable. L'ennui, le manque, la frustration sont immédiatement comblés par le numérique. Là aussi il y a à réapprendre à apprécier l'ennui.

A également été sensible à la question des violences faites aux femmes et du mouvement « me too » qu'on peut trouver excessif mais il y a encore tellement à faire pour arriver à plus d'égalité ! Le « me too » dans les quartiers par exemple, dans les entreprises.

## **Dominique LIBES, médecin psychiatre**

Se dit impressionnée par la qualité des échanges. Echanges fluides qui se sont déroulés dans le respect et la bienveillance.

A trouvé très intéressant que la notion de santé soit effleurée sans que les échanges ne s'y attachent directement. Mais le sujet était toujours présent dans les discussions, « vous avez pu dire qu'on a le droit de se sentir mal dans une société où tout est normé ».

L'approche sociétale est importante, quant au numérique en effet on est otage des médias, des réseaux sociaux. Il faut arriver à prendre de la distance, reprendre confiance en soi et estime de soi.

Vous avez balayé la réhabilitation, la pair-aidance, la notion de stigmatisation, de bien vivre ensemble, du respect de l'autre. Vous avez mis en avant les grands fléaux : les addictions, les problèmes liés à la précarité, la souffrance psychique.

Suite au COVID et au confinement, il y a eu beaucoup de recours aux soins en lien avec la santé mentale. Mais cette période confinement imposé a aussi permis aux gens de se rapprocher, parce que tout d'un coup on était obligé d'être isolé. Mais le Français ne le supporte pas ! Donc on s'est rapproché en respectant les mesures de sécurité bien sûr !

### Echanges avec la salle

- Question du sous-groupe 4 : Est-ce qu'il y a un impact de la société sur la cellule familiale qui engendrerait des troubles psychiques, notamment sur l'enfant avec une facilité à donner des traitements médicamenteux et en posant des diagnostics de plus en plus tôt et des prises en charge de plus en plus tard ?

Réponse du Dr Libes : La maladie mentale n'est pas mono factorielle. Il y a de nombreux angles d'approche. Dans notre société, on travaille toujours sur les manques, sur la culpabilité mais l'intérêt c'est de travailler sur ce qu'on peut renforcer.

Bruno CARLON complète :

A travaillé sur les PRE. Le plus souvent les enfants n'ont pas que des problèmes scolaires, ils ont des problèmes d'isolement, d'apprentissage, de relation au père ou à la mère, de place dans le fonctionnement de la cellule familiale. Soit un ensemble de situations complexes qui les amenait à ne pas être suffisamment autonomes, à ne pas avoir suffisamment de capacités relationnelles avec leur environnement et à être en difficulté dans les apprentissages. Ces fonctionnements-là sont souvent issus de fonctionnements éducatifs parentaux mais il faut faire attention de ne pas rentrer dans une caractérisation de familles pathogènes. Souvent quand on cible particulièrement certaines difficultés on a tendance dans les diagnostics à surévaluer les dysfonctionnements pathogènes du milieu familial sans avoir toujours l'approche systémique qui permettrait de recomposer le parcours de l'enfant dans sa famille par exemple. Cela suppose un accompagnement de l'enfant et de sa famille par un professionnel qui maîtrise l'accompagnement éducatif personnalisé.

Dans les histoires familiales on est toujours à la fois dans l'autonomisation vis-à-vis de notre histoire et dans la reproduction de notre histoire. Il y a bien des conduites pathologiques qui se répètent mais il faut être très vigilants dans les diagnostics.

Dans le cadre d'un PRE, un accompagnement éducatif global autour de l'ensemble des dimensions permet à la famille de prendre conscience d'un certain nombre de points de fragilité dans la relation avec leur enfant.

Il faut aider la famille à reconstituer des étapes parcours dans lesquelles ils ont pu être en difficulté pour les amener à trouver une respiration nouvelle à titre personnelle avec leur enfant.

C'est important de mettre des moyens financiers sur les accompagnements individualisés des enfants dans le cadre d'accompagnement éducatif global avec de vraies équipes pluridisciplinaires.

- Bruno Carlon enchaîne en revenant sur la question du numérique

Au départ Internet devait rendre les individus plus autonomes et faciliter les apprentissages, le problème c'est l'usage qui en a été fait. Cela renvoie à la question de la maîtrise de l'utilisation des outils numériques. Il faut qu'il y ait un contrôle du numérique beaucoup plus important que celui qui existe : il pourrait y avoir une Haute Autorité du Numérique comme il y en a une pour le nucléaire. Cela démystifierait l'usage des outils numériques vis-à-vis des jeunes et pas que des jeunes. Cela implique que la société se saisissent de ça en termes de protection.

- Claude Chantereaux (cadre de santé CMP Apt) revient sur la maladie mentale. Ce qui est important c'est être acteur du soin, le soignant est un accompagnateur. L'acteur du soin, c'est l'usager. Quelle ressource on a en nous pour se rétablir et sans médicament si possible. On n'a pas parlé du soin parce que l'on peut tous s'aider, trouver des solutions, méditer, marcher... Au CMP on va vous dire « qu'est-ce qu'on peut

faire ensemble pour que vous alliez mieux, pour que vous vous sortiez de cette mauvaise passe ? » C'est tout le principe de la réhabilitation psychosociale qui vient un peu bousculer la psychiatrie.

Comment aller mieux sans médicament ?

En faisant des groupes sur l'affirmation de soi, en travaillant son estime de soi, en travaillant sur les habiletés sociales... Venir au CMP c'est rencontrer des vies pour aller mieux.

- Question de Bruno CARLON adressée à Claude CHANTEREAUX : est-ce que vous avez la possibilité au CMP de développer des groupes qui vont dans ce sens ?

Claude explique que les CMP bénéficient d'une certaine autonomie et de proposition et travaille avec un réseau qu'on valorise aujourd'hui. Un CMP ne peut pas avoir toute sa grandeur thérapeutique s'il n'a pas toute une communauté territoriale faite d'un réseau et d'élus leur permettant de faire des choix concernant les actions à mener. Evoque le projet de Conseil Local en Santé Mentale qui correspond à un besoin clairement identifié sur le territoire. Claude Chantereaux s'adresse à Mme le Maire et M. Baumel élu communautaire, en insistant sur l'importance que le CLSM soit porté par les élus. Ce que l'on fait là aujourd'hui, c'est déjà un mini CLSM mais qui n'est pas institutionnalisé et officialisé. Si vous voulez que ce genre de rencontre continue et puisse amener des propositions pour améliorer la santé mentale d'un territoire, il faut créer un CLSM et pour cela il faut que la Communauté de communes le demande !

Mme Le Maire exprime sa surprise et l'intérêt qu'elle a pris dans cette assemblée plénière, a entendu les paroles de Claude CHANTEREAUX. Répond favorablement à la demande de CLSM avec l'assentiment de M. Baumel.

Mme Le Maire termine par des félicitations pour ce bon moment.

16h : clôture l'assemblée par Christine DAVID, remerciements à l'ensemble des participants.



## 5 - Revue de presse

PROGRAMME du 10 au 23 octobre 2022



**Mardi 11**  
9h à 17h



### La promotion de la santé mentale et du bien-être par la Réhabilitation psychosociale

3 rue de la gloriette - Avignon

Tout public : 20 personnes par créneau de 1h30

Inscription à [contact.savssamsahlescles@asso-olivier.org](mailto:contact.savssamsahlescles@asso-olivier.org)

Le SAVS-SAMSAH les Clés orienté Réhabilitation psychosociale ouvre ses portes pour vous présenter son nouveau projet d'établissement, les actions et outils proposés.

**Mardi 11**  
9h30 à 15h30



### Se sentir bien, ici dans ce monde-là Et si on en parlait ?

à la MJC d'Apt, 77 bd National - Apt

Tout public, déjeuner offert sur place.

Inscription obligatoire au 04 90 04 80 80 avant le 3.10.22 ou [apasmaisonbonhomme@orange.fr](mailto:apasmaisonbonhomme@orange.fr)

A Apt, les acteurs de l'Atelier Santé Ville ont fait le choix de s'associer aux SISM en abordant la question de la santé mentale avec les habitants. En effet, le 11 octobre prochain se tiendra une Assemblée Plénière sur le modèle de l'Université du Citoyen, c'est-à-dire sous la forme d'un espace ouvert à toutes et à tous et réunissant, autour d'une même thématique des habitants, professionnels, décideurs institutionnels et personnes ressources de tout âge.

Cette journée qui alterne tables rondes, convivialité et échanges en plénière, donnera aux participants la possibilité de participer au vivre ensemble et d'exercer sa citoyenneté. Il ne faudra pas attendre de cet exercice des réponses clé en main ou des solutions magiques mais plutôt des pistes de réflexion à développer, des projets à inventer.



6

APT

Le Dauphiné, 06/10/22

# Rencontre autour de la santé mentale mardi 11 octobre

Christine David, directrice de l'Apas centre social de la Maison Bonhomme et Estelle Vignal, coordinatrice de l'Atelier santé ville, avec plusieurs acteurs de l'atelier, ont peaufiné l'organisation de l'assemblée plénière qui aura lieu le mardi 11 octobre à la MJC.

La thématique de la journée du 11 octobre sera "se sentir bien, ici, dans ce monde-là". S'inscrivant dans la semaine d'information sur la santé mentale (SISM), le dispositif s'apparente au modèle de l'université du citoyen réunissant dans un espace ouvert, habitants, professionnels, décideurs institutionnels et personnes ressources de tout âge.

### Le climat anxigène du moment...

« Ayant travaillé depuis plusieurs années sur le sujet, la nécessité de parler de la santé



Patrick Espitalier, Barbara Casenave, Vanessa Bouzon, Estelle Vignal, Christine David, Claude Chantereaux et Ève Oggliani, organisateurs et participants à l'assemblée plénière. Photo Le DI/Dany BOUIS

mentale est apparue évidente à tous les partenaires en raison du climat anxigène lié aux problèmes sociaux, économiques, géopolitiques et environnementaux », a déclaré Estelle Vignal. L'organisation de cette journée compte déjà 80 participants et a été coordonnée

par le comité technique composé du CMP (Centre médico-psychologique) représenté par Claude Chantereaux, cadre de santé et Ève Oggliani, infirmière à l'hôpital de jour d'Apt, rattachés tous deux au centre hospitalier de Montfavet. Se joignent à eux, le Gem Mordicus (groupe d'entraide mutuelle), l'Unafam (Union nationale de familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques), le Clam d'Avignon (Conseil local de santé mentale), Barbara Casenave, directrice de la médiathèque, Vanessa Bouzon avec deux

autres usagers et habitants et Patrick Espitalier, adjoint aux affaires sociales pour le CCAS, contributeur financier. Un repas sur place préparé par 15 élèves de la Terminale CAP section PSE (Production et service en restauration) sera proposé aux participants.

### LE PROGRAMME

- 9 h 30 : accueil café.
- 10 heures : présentation et démarrage des réflexions en sous-groupes sur la thématique "se sentir bien ici, dans ce monde-là".
- 12 h 30 : repas offert sur place.
- 13 h 30 : restitution et échanges en présence de personnes ressource avec Bruno Carlon, sociologue, Dominique Libes, médecin psychiatre au centre hospitalier de Montfavet et Alain Douillez du Codes (comité départemental d'éducation pour la santé).

APT

## Les élus et la santé mentale

A l'occasion de cette rencontre, la maire Véronique Arnaud-Deloy et Gérard Baumel, vice-président à la communauté de communes délégué à la Santé, se sont joints à l'assistance en cours d'après-midi. « J'ai souvent relevé les mots « performance - faire bien » que l'on assène régulièrement aux enfants et que l'on vit au quotidien a déclaré l'élue. Reviennent aussi le « numérique, l'individualisme » soulevant la question du lien social, indispensable aujourd'hui si l'on veut voir la société évoluer positivement. A l'issue de ce débat, Claude Chantereaux, cadre de santé du CMP, a évoqué le besoin d'un réseau et d'élus de la Communauté des communes pour mener à bien cette entreprise territoriale : « Il faut un conseil local de santé mentale si on veut que cette assemblée générale soit porteuse d'avenir. » Véronique Arnaud-Deloy s'est engagée sur cette voie.

L'Aptésien 03

## Se sentir bien, ici, dans ce monde-là

Mardi 11 octobre

### Assemblée plénière

L'Atelier Santé Ville, à Apt s'associe à la Semaine d'Information sur la Santé Mentale. Une Assemblée Plénière ouverte au public se tiendra le 11 octobre de 9h30 à 15h30 à la MJC Archipop, alternant tables rondes, convivialité et échanges. Inscriptions auprès de l'Apas jusqu'au 03/10/22. Contact apas : 04 90 04 80 80

APT

## Quinze lycéens de la cité scolaire ont préparé et servi un grand repas

Le Dauphiné, 15/10/22



Quelques-uns des élèves du CAP Production et service en restauration lors de l'opération du 11 octobre.

Quinze lycéens de 1<sup>re</sup> et terminale CAP PSR (certificat d'aptitude professionnelle Production et service en restauration) ont participé mardi 11 octobre au projet "Se sentir bien ici dans ce monde-là". Contactées par Christine David, directrice du centre social La Maison bonhomme, Sabine Toubey et Coraline Sauret, enseignantes, ont mis en place avec les élèves un repas pour 90 personnes. « Nous avons dû réfléchir avec l'équipe d'encadrement sur la gestion de cette action hors les murs de la cité scolaire. Et avec les élèves, établir un menu, passer nos commandes, réserver un véhicule pour transporter les plats, la vaisselle et organiser le service de table », a détaillé Sabine Toubey. « Nous avons préparé la veille les desserts et un poulet sauce teriyaki. Préparer un repas pour 90 personnes n'est pas une mince affaire ! » ont affirmé des élèves.

## APT “Se sentir bien ici dans ce monde-là”

Vacances Martin  
16/10/2022

Dany BOUIS



*Alain Douilly du Codes 84, Christine David du centre social Maison Bonhomme et Bruno Carlon, sociologue. Photo Le DL /Danielle BOUIS*

C'est dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale qu'a eu lieu l'assemblée plénière organisée par l'Apas, Centre social de la Maison Bonhomme sur la thématique « Se sentir bien ici dans ce monde-là » le mardi 11 octobre à la MJC.

Près de 90 personnes ont participé à cette rencontre mise en place par l'Atelier Santé Ville avec le comité technique composé du CMP (Centre médico-psychologique) rattaché au centre hospitalier de Montfavet, du Gem Mordicus (Groupe d'entraide mutuelle), de l'Unafam (Union nationale de familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques), du Cism d'Avignon (Conseil local de santé mentale) et de Barbara Casenave, directrice de la Médiathèque. Répartis en cinq groupes, les participants ont échangé et collecté, à partir de ce principe, les réflexions et le ressenti de chacun. Après le déjeuner offert par la CCAS, contributeur financier et préparé et servi par une classe de Terminale CAP PSR (production et service en restauration) du lycée professionnel, a eu lieu la lecture, par les référents en charge de la synthèse, des travaux de la matinée. Lecture suivie avec attention par trois personnes ressource : Bruno Carlon, sociologue, Alain Douilly du Codes 84 (comité départemental d'éducation pour la santé) et Dominique Libes, médecin psychiatre du Centre hospitalier de Montfavet. Souhaitant poursuivre le débat, Bruno Carlon a relevé « le paradoxe de se sentir à la fois otage et dépendant d'un modèle de société qui va trop vite et de la pression anxiogène du numérique ». De son côté, rebondissant sur la notion de santé mentale, Alain Douilly a soulevé la nécessité de renforcer les capacités personnelles de chacun : avoir confiance en soi en s'écoutant davantage et en s'appuyant sur un groupe d'entraide. Dominique Libes a relevé « la qualité et la bienveillance des échanges qui ont effleuré la santé mentale sans jamais l'aborder. »