

# Santé mentale

*Ce que peut vraiment la psychiatrie*

Dr David Masson



# Santé mentale

*Ce que peut vraiment la psychiatrie*

Dr David Masson

© Éditions du Détour, Bordeaux, 2025.  
30, rue Buchou, 33800 Bordeaux.  
[www.editionsdudetour.com](http://www.editionsdudetour.com)  
Diffusion : CDE — distribution: Sodis.

Illustration de couverture: Lucie Gavignaud.  
Correction ortho-typographique: Valérie Tougard.

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme que ce soit, électronique ou mécanique, photocopie ou enregistrement, sans autorisation préalable écrite de l'éditeur. Tous les efforts ont été mis en œuvre pour identifier correctement les sources et les droits d'auteur de chaque texte et image. L'éditeur présente ses excuses en cas d'erreur ou d'omission, qu'il s'engage à corriger lors de futures éditions.

ISBN: 978-238532-090-4.  
Dépôt légal: août 2025.  
N° d'impression: 2084411.

Imprimé en France par CPI/Bussière.

*À ma femme Clémence, nos filles Juliette et Valentine.*

*À mes chers collègues et amis psychiatres Floriane, Crina, Ève, Thomas, Véronique, Pierre, Coraline, Vincent, Hugo, Émilie, Nicolas, Céline, Fabrice, Michel, David, Fabienne, Bernard, Festus, Olivier, Noël, Antoine, Halima et tant d'autres que ce soit IRL ou à distance.*

*À toutes les formidables équipes avec lesquelles j'ai la chance de travailler.*

*À Claude Demogeot, Jean-Pascal Paréja, Catherine Pichené, Nicolas Franck. Des mentors dont l'engagement a façonné le psychiatre que je suis devenu.*

*Spéciale mention à Guillaume sans qui ce livre n'aurait jamais vu le jour. C'est lui qui m'a convaincu qu'il fallait que je fasse enfin l'«économie de la discrétion».*

*Et bien évidemment, à tous les patients qui m'ont tant apporté et nous poussent chaque jour à faire évoluer nos pratiques. C'est pour eux que nous sommes là.*



« Il n'y a pas de santé sans santé mentale. »  
Organisation mondiale de la santé



## **LA SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON ?**

**L'**UTILISATION DE L'EXPRESSION « SANTÉ MENTALE » a littéralement explosé depuis la pandémie de 2020 : politiques, médias et réseaux sociaux raffolent de ce nouveau mot. Terminologie souvent employée à tort et à travers, la santé mentale ne se laisse pas si facilement définir ; cote mal taillée qui englobe plusieurs aspects théoriques. Elle réunit et s'enrichit progressivement de divers concepts, au fil des évolutions sociétales (comme le mouvement de désinstitutionnalisation des hôpitaux psychiatriques d'après-guerre), selon les nouvelles connaissances scientifiques autour des troubles psychiques, en passant par la prise en compte des éléments de contexte qui la déterminent.

### **DÉFINITION(S)**

En tant que psychiatre et comme dans tous actes de soin, il faut partir d'une base bien claire. La définition de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) de 2013 est un bon point



de départ pour cela. Elle la définit comme étant «un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté». La santé mentale est vue ici comme un objectif souhaitable, au niveau de l'épanouissement individuel mais aussi de l'épanouissement collectif.

Pour ma part, j'aime définir la santé mentale en reprenant l'image bien connue du «petit vélo dans notre tête», qui me paraît bien illustrer ses multiples aspects: «avoir un petit vélo dans la tête» est une expression assez récente datant des années 1960, utilisée pour désigner une personne qui semble un peu «folle», originale, décalée, sans préciser si elle présente effectivement un trouble psychique ou non. Son origine n'est pas bien connue. Elle serait issue de «pédaler dans la choucroute (ou la semoule)», c'est-à-dire perdre ses moyens, le fil de ses pensées et donc stagner. Pour d'autres, ce serait l'image des idées fixes tournant dans la tête sans cesse, telle une roue de vélo.

Je décris la santé mentale comme un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie d'une personne (sociale, physique, économique...) qui permet à toute personne de vivre une vie «ordinaire». Elle est en perpétuel mouvement entre les ressources mobilisables et les obstacles rencontrés, cherchant à tendre vers un objectif de bien-être. Comme sur un vélo, l'équilibre est fragile, maintenu au gré du vécu des événements et des obstacles au quotidien.

Un trajet de santé mentale, c'est comme un trajet à vélo: un chemin impliquant d'apprendre à trouver un équilibre

personnel et à le garder le mieux possible pour se diriger vers sa destination. Nous avons besoin de ressources sur lesquelles nous appuyer (état de santé, compétences sociales, bonne gestion du stress...) comme nous avons besoin d'avoir un matériel opérationnel et un bon coup de pédale pour avancer. L'état de la route est aussi primordial. Les conditions du parcours vont aussi être fortement dépendantes de la qualité de l'environnement (état d'entretien des voies de circulation, météo, facilitations ou obstacles rencontrés).

Ainsi, le parcours de notre santé mentale n'est pas linéaire. Il est émaillé de turbulences et secousses sur des terrains accidentés, des périodes de répit en descendant une pente douce, des chemins en côte plus sollicitant physiquement et psychologiquement... Il peut aussi être marqué par des chutes plus ou moins graves, des crevaisons mais aussi des remises en selle.

La santé mentale est une dimension indispensable de notre santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale. On ne peut pas faire du vélo avec uniquement nos jambes ou notre cerveau.

## **Les dimensions de la santé mentale**

Si nous avons tous une santé mentale à entretenir, toutes les questions de santé mentale ne se valent pas pour autant. La médecine psychiatrique a l'habitude de la diviser en différentes dimensions<sup>1</sup>.

- La santé mentale positive : elle concerne le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les

1. [www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale](http://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale).

capacités d'adaptation de l'individu. Si l'on reprend la métaphore du vélo, c'est prendre soin du matériel en lubrifiant régulièrement la chaîne du vélo, en vérifiant et regonflant les pneus, c'est investir dans une combinaison imperméable... mais c'est aussi renforcer ses capacités musculaires en roulant régulièrement et améliorer ses performances.

— La détresse psychologique : elle correspond à une forme transitoire de souffrance psychologique se manifestant le plus souvent par de l'anxiété, de la tristesse, de la colère, de l'abattement... en lien avec des situations éprouvantes de vie comme les deuils, les ruptures affectives, les échecs professionnels ou scolaires... Elle fait partie des expériences de vie incontournables. Elle est considérée comme tout à fait ordinaire à partir du moment où elle est limitée dans le temps, avec peu de conséquences dans le quotidien et le fonctionnement de la personne. Dans la majorité des cas, une intervention spécialisée n'est pas nécessaire. Pour le vélo, ce serait par exemple une crevaisson nécessitant une réparation simple, sans dommage du matériel ; une chute sans gravité permettant de reprendre rapidement et sans séquelle l'activité.

— Les troubles psychiques : ils correspondent à un état de souffrance et de retentissement important, intense, durable. Ils se réfèrent à des classifications diagnostiques renvoyant à des critères, des actions thérapeutiques ciblées, nécessaires, pouvant relever d'actions spécialisées. Les conséquences peuvent être majeures du fait des handicaps induits, des décès prématurés et des situations de stigmatisation et d'exclusion. Elles sont comme des accidents rendant le matériel durablement

non fonctionnel, des blessures entraînant une incapacité à réutiliser le vélo ou même une impossibilité à remonter en selle par anticipation anxieuse d'un nouvel accident.

À quoi servent ces catégories? À montrer que souffrance psychique n'est pas synonyme de trouble psychique. Le bien-être, en tant qu'expérience, devrait faire partie de nos vies. Cependant, cela ne veut pas dire que la souffrance doit nécessairement être évitée, voire éradiquée, car elle fait partie des expériences humaines inévitables. Il est aussi essentiel de souligner qu'il n'y a aucune honte à demander de l'aide quand la souffrance devient trop intense.

## **La boussole de la santé mentale**

Si la métaphore du vélo permet d'illustrer le parcours de la santé mentale, il peut être utile de compléter cette vision avec une autre image : celle de la boussole qui donne la direction ou l'orientation que peut prendre ce parcours. Ainsi, le vélo nous aide à visualiser les ressources et les obstacles, tandis que la boussole nous permet de comprendre comment notre santé mentale se dirige, au fil des circonstances.

Le Psycom, organisme public français d'informations, d'orientation et de sensibilisation sur la santé mentale, propose une modélisation pour illustrer le concept de la santé mentale sous cette forme. Dans cette image que je trouve simple, éclairante et qui m'est très utile pour illustrer ce concept pas si simple à saisir auprès de nos étudiants, l'aiguille de la boussole de la santé mentale bouge en permanence dans des directions différentes en suivant deux axes.

Le premier axe de la boussole, dit « médical », est l'axe horizontal d'ouest en est. Si un diagnostic de trouble psychique a été

posé, on est alors à gauche de cet axe, à l'ouest, et on ne va pas bien. Sinon, on est à droite de l'axe horizontal, c'est-à-dire à l'est, et on est en bonne santé mentale. Si l'on se limitait à ce seul modèle unidimensionnel, c'est la psychiatrie qui aurait seule le pouvoir de définir ce qui est ou non une bonne santé mentale, qui est dépendante uniquement de la présence d'une maladie psychique.

Mais cette image ne peut être complète sans la présence nécessaire d'un autre axe perpendiculaire à l'axe médical : l'axe du « ressenti psychique ». Celui-ci passe ainsi du bien-être, au nord, au mal-être, positionné au sud. Cet axe ne peut être évalué, pour sa part, que par la personne concernée.

L'aiguille représentant notre santé mentale va ainsi bouger en permanence en fonction de nombreuses influences : les causes externes comme les conditions de vie et l'environnement, mais aussi les conditions personnelles comportant nos compétences et nos vulnérabilités et nos choix de vie.

Elle peut évoluer et pointer vers ces quatre cadrans. On comprend ainsi aisément que s'il n'y a pas de trouble psychique et que le ressenti est positif, alors l'aiguille va pointer vers le quart N-E du bien-être. Mais si un événement difficile arrive, si la personne vit un deuil ou une rupture par exemple, elle peut ainsi passer dans le quart S-E de la souffrance psychique sans qu'il n'y ait un trouble psychique pour autant. Une détresse importante, durable avec un retentissement dans la vie de la personne, comme une dépression caractérisée, fait bouger l'aiguille dans le quart S-O. Mais souffrir d'un trouble psychique implique-t-il d'être coincé dans ce cadran ? Pas du tout ! Un trouble psychique n'est pas une fatalité à la détresse et à la souffrance. Il faut savoir qu'il est possible de gagner une meilleure qualité de vie et un ressenti positif même avec sa présence. L'idée est alors de mettre

en place les moyens afin d'aider l'aiguille à pointer vers le dernier quart N-O du rétablissement; celui que nous, professionnels de psychiatrie, espérons pour tous les patients. Ce quart permet d'aller mieux, de retrouver un équilibre de vie, un sentiment de mieux-être malgré un trouble pouvant être persistant.

Pour chacun de nous, toute notre vie, l'aiguille de notre santé mentale va bouger dans différentes directions par rapport à ces deux axes du diagnostic et du bien-être. Bien comprendre cette boussole permet de mieux comprendre comment nous fonctionnons.

Tandis que le vélo nous aide à visualiser les ressources et les inévitables obstacles sur le chemin de notre santé mentale, la boussole nous permet de conceptualiser la direction que prend notre bien-être au fil du temps, en fonction des influences internes et externes. Ensemble, ces deux métaphores nous offrent une image plus complète de la manière dont nous vivons et naviguons selon notre santé mentale. Le vélo évoque le parcours, les mouvements, l'équilibre pas toujours simple à maintenir, tandis que la boussole met l'accent sur les directions prises et les états de santé mentale variants entre le bien-être et la souffrance. Ces deux images complémentaires couvrent les différentes facettes d'une même réalité complexe : la santé mentale.

## **Les déterminants de santé mentale**

La santé mentale de chacun de nous n'est pas une question qui peut se régler exclusivement individuellement. Il ne suffit pas de juste prendre un médicament « miracle » ou le vouloir très fort en notant ses souhaits sur un petit