

Point sur la santé mentale en médiathèque

Construire des Liens, Soutenir la Santé Mentale

Jeudi 16 octobre 2025

Cécile Binart

Contexte

Introduction : Quel rôle pour les bibliothèques dans le soutien psychique ?

Cadre de la séance

- Adopter l'esprit du débutant .
- Cultiver la bienveillance.
- Encourager la participation active.
- Respecter le temps imparti.

Brise-glace : « Ma météo du moment »

Santé mentale ou psychiatrie , de quoi parlons nous ?



1. Handicap invisible : reconnaître et inclure

S’emparer de la question du handicap psychique, c’est poursuivre le chemin vers une société plus inclusive, où chacun peut accéder à la connaissance et se sentir accueilli.

2. Les bibliothèques face aux défis psychiques

Depuis la pandémie, les bibliothèques s’interrogent sur leur rôle dans l’accueil des publics concernés, en intégrant progressivement les enjeux de santé mentale dans leurs pratiques.

3. Comprendre la santé mentale : un enjeu collectif

La santé mentale concerne chacun d’entre nous, avec ses hauts et ses bas, et doit être pensée comme une responsabilité partagée.

Ressource pédagogique : vidéo « Cosmos mental » du psycom

PSSM qu'est-ce que c'est ? Et pourquoi ?

1. Devenir secouriste en santé mentale : un engagement citoyen

« L'intervention d'un secouriste peut sauver des vies et faire une réelle différence. »

2. Une dynamique locale à Antony

3. Soutenir les secouristes, un enjeu de long terme

4. Témoignages de participants



Adapter l'accueil en médiathèque aux troubles psychiques : vers une culture de l'attention

Comme le dit une personne concernée :

« C'est grâce aux livres et à l'accès au lieu que j'ai pu accéder à la connaissance. Cela m'a permis de sortir de la souffrance du quotidien, de penser autrement, de me penser autrement. La médiathèque m'a permis d'entrer dans un espace où la différence n'est plus une différence. »



❖ Ressource vidéo « et toi ça va ? »

Les partenaires et l'offre de soins : penser au-delà du médical

Travailler avec les bons partenaires

Dans les projets de médiathèque, il n'est pas toujours nécessaire de parler explicitement de santé mentale. Il est préférable d'éviter une approche exclusivement médicale en diversifiant les partenaires et les formats. L'objectif est de favoriser l'accessibilité universelle, en s'entourant d'acteurs engagés et pertinents selon les publics visés.

Par exemple, pour les étudiants, la pair-aidance et la co-construction avec les jeunes eux-mêmes permettent d'agir sans injonction ni infantilisation.

Il s'agit de faire confiance à la créativité collective et de construire des partenariats sur mesure, ancrés dans les réalités locales.

Conclusion

- ✓ Médiathèques et santé mentale, vers une culture de l'attention

La santé mentale est devenue un enjeu majeur de société, et les médiathèques, en tant que lieux publics ouverts à tous, ne peuvent rester à l'écart de cette dynamique. **Sans être des lieux de soin, elles ont un rôle essentiel à jouer** : celui d'accueillir, d'écouter, d'informer et de créer des espaces où chacun peut se sentir légitime, respecté et soutenu.

- ✓ Loin d'une approche strictement médicale, il s'agit de penser l'**accessibilité universelle**, d'adapter les pratiques d'accueil aux réalités des troubles psychiques, et de reconnaître la diversité des parcours de vie. Cela implique de former les équipes, de créer des partenariats variés et pertinents, et de faire confiance à l'intelligence collective et à la créativité des acteurs de terrain.
- ✓ Les médiathèques sont des lieux de **lien social**, de réassurance et de reconstruction, où la différence n'est plus un obstacle mais une richesse. Chaque geste compte, chaque mot peut apaiser, chaque rencontre peut ouvrir un chemin. En s'engageant dans cette voie, les bibliothèques participent pleinement à une société plus inclusive, plus humaine, et plus attentive à la santé mentale de toutes et tous.

Ressources en santé mentale **(non exhaustives)**

Structures locales d'accompagnement

- ✓ CLSM
- ✓ CCAS (Centres Communaux d'Action Sociale)
- ✓ Conseils Départementaux

Organismes d'information et de sensibilisation

Psycom

Ligne d'écoute et de soutien

☎ 3114 – Numéro national de prévention du suicide, accessible 24h/24

Professionnels de santé

- ✓ Médecins généralistes
- ✓ Hôpitaux
- ✓ Services de psychiatrie

Autres ressources

Associations, groupes de soutien, structures spécialisées