

EST-CE QUE CE MONDE REND FOU ?

AVEC **MATHIEU
BELLAHSEN**
&
NELLY PONS

Modération
PALOMA MORITZ

Journal dessiné
BENOÎT GUILLAUME

MUCEM · LES PROCÈS DU SIÈCLE SAISON 5 ·
C'EST PAR OÙ LE FUTUR?



Le penseur indien JIDDU KRISHNAMURTI a dit : " Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade. "

Alors que la santé mentale a été désignée " GRANDE CAUSE NATIONALE " en 2025 , de plus en plus de voix s'élèvent pour pointer le risque de la dépolitisier , cette santé mentale , en en faisant un sujet individuel , en responsabilisant les individus pour détourner l'attention des vraies causes de leur mal-être .



PALOMA MORITZ
JOURNALISTE A' BLAST

NELLY PONS, vous êtes conférencière et autrice. Votre parcours allie création et engagement. Votre dernier livre, LE GRAND ÉPUISEMENT, est le récit à la fois intime et politique d'un burn-out, et de ce qu'il raconte de notre société.

Vous dressez un parallèle entre l'épuisement humain et celui des ressources du vivant, qui sont le fruit d'un même système.



MATHIEU BELLAHSEN, vous êtes psychiatre. Pendant le 1^{er} confinement, vous avez alerté sur les enfermements abusifs des patients dans l'établissement où vous étiez médecin-chef.

Vous avez été démis de vos fonctions.

Mais après des années de procédure, vous avez été reconnu lanceur d'alerte et réhabilité par la justice.

Vous avez participé à de nombreux collectifs pour une psychiatrie ouverte et émancipatrice.

Faut-il encore parler de santé mentale,
si cette notion a été tant dévoyée ?

La définition de la SANTÉ de l'OMS,
c'est un « état de complet bien-être physique, mental,
social... » Déjà, quand on vous dit que c'est possible
un état de complet bien-être, il faut se méfier.
Le MENTAL, c'est l'esprit. On associe de plus en plus mental à
cérébral. Or, l'existence humaine, ce n'est pas que des cerveaux.



Une définition de la santé mentale, qui est dans un rapport
de l'État de 2009, c'est de dire qu'avoir une population en
bonne santé mentale, c'est quand "elle s'adapte à une situation
à laquelle on ne peut rien changer". Moi je dis souvent qu'il ne
faut pas s'adapter à une situation présentée comme inchangeable.

Si non on peut dire "la planète brûle, on s'adapte,
on met des climatiseurs partout!"... Non.

JACQUES TOSQUELLES, qui a été médecin-chef à Marseille, disait :

« On est tous fous, mais on n'est pas tous malades de sa Folie. »

Il disait :

« Il faut bien une dose de folie pour tomber amoureux, pour supporter le tragique de l'existence. Mais il y a des configurations où on peut cristalliser un peu trop ce processus de folie qui nous concerne tous-tes, et on peut en tomber malades. »

La folie, c'est quelque chose qui nous concerne tous-tes, en tant qu'on est des existants, et que l'existence, c'est être hors de soi. On est tous-tes à des moments, hors de soi.

Des fois, ça se prolonge.



L'épuisement, c'est quelque chose que j'ai pu vivre en profondeur, du jour où je n'ai plus réussi à me lever de mon lit.



Et ce, sur 2 ans, 3 ans, sans jamais pouvoir revenir à ma vie d'avant.

J'ai d'abord endossé la responsabilité individuelle sagement, bravement, comme on renvoie sur l'individu dans notre société, un individu trop fragile...

C'est ce que j'ai cru,

comme beaucoup de gens qui traversent un burn-out, jusqu'au moment où j'ai rencontré une médecine du travail spécialiste.

Elle m'a expliqué que, là où le corps cède, c'est l'endroit d'une rencontre entre un individu et un environnement délétère.



J'ai commencé une forme d'exploration de ma propre histoire.

Il m'est apparu évident que cette mise en disponibilité du monde, la manière que nos sociétés occidentales ont de considérer que le monde est à leur disposition pour faire perdurer leur modèle culturel, économique avant tout, est à mettre en lien avec le fait de pressuriser les êtres, au même titre que nos sociétés pressurisent les ressources naturelles et le vivant dans son ensemble.

À travers le filtre de l'épuisement, on peut faire du lien entre le social et l'économie, entre l'individuel et le collectif, entre l'intime et le politique.



NELLY PONS

Est-ce que la santé mentale a des conséquences en santé économique? La réponse est oui! Nous vivons des changements technologiques, organisationnels, concurrentiels, majeurs. Tous les 3, 6 mois, nous vivons dans les entreprises des changements radicaux. La question, c'est l'adaptation au changement. Le premier service que l'entreprise va rendre en termes de santé mentale, c'est d'accompagner au changement. A partir du moment où on suit le salarié en matière de compétence d'emploi, pourquoi ne pas le suivre en matière de santé?

G. TAPONAT, DIRECTEUR DES AFFAIRES SOCIALES,
MANPOWER



Le type de Monopower dit un peu ce qu'ils veulent cacher par moments : « Vous êtes là pour être en bonne santé mentale pour la santé économique du pays.

Vous, en fait, on n'en a rien à ... »

Ça a des effets directs sur les plus malades :
D'abord, on réduit les finances de la psychiatrie publique. On la réoriente pour ouvrir des marchés pour le privé.

C'est
"l'A.I. SANTÉ MENTALE".
C'est la "MENTAL TECH",
qui dégage des profits.

Il y a
une arnaque pour toutes et tous,
de faire penser que nous sommes
une ressource économique.

Eh bien NON,
JE NE SUIS PAS UNE RESSOURCE!



Vous dites que les politiques publiques abandonnent la prévention, le soin, au profit de politiques qui vont dans le repérage, l'évaluation, qui essaient de déterminer quels individus on peut remettre dans le circuit, et ceux que l'on abandonne.

MATHIEU BELLAHSEN

Ils font comme les algorithmes, ils font de la prédition. Ils analysent les symptômes, mais pas dans le sens de l'existence, de l'histoire de la personne.

Je reçois des gens, à qui on n'a jamais posé la question :

- "Qu'est-ce qui vous a rendu comme ça ?
- Comment ça ? Je suis bipolaire, c'est un trouble du cerveau.
- Oui mais quand même, il y a peut-être des trucs à penser..."



C'est quoi,
sa propre histoire ?



C'est quoi, le lien
avec son milieu,
avec sa vie,
avec son monde ?

PATHOLOGIE

BIPOLAIRE

ASPERGER

TRAITEMENT

PERSONNE

UN OBJET DE LA COLLECTION DU MUCEM
PRÉSENTÉ PAR ANNA MILLERS, CONSERVATRICE DU PATRIMOINE
C'EST UNE AFFICHE DE MAI 68.

LA PSYCHIATRIE CONTRE LA POLICE

IL EST TEMPS DE FAIRE SAVOIR QUE :

- 50% DES MALADES MENTAUX HOSPITALISÉS DE LA SEINE SONT PLACÉS PAR AUTORITÉ DE POLICE ET CONSERVENT UN DOSSIER À LA PRÉFECTURE DE POLICE
- LA POLICE PEUT INTERVENIR AINSI SUR LE RÉGIME D'HOSPITALISATION, PEUT MÊME S'OPPOSER À LA DÉCISION MÉDICALE DE SORTIE, TOUTE ABSENCE SANS PERMISSION POLICIERE ÉTANT DÉCLARÉE "ÉVASION"

DE CE FAIT, LE PSYCHIATRE, QUOIQU'IL DISE, QUOIQU'IL VÉUILLE, QUOIQU'IL FASSE EST VÉCU PAR LE MALADE COMME SOUS-FLIC, CE QUI TRUQUE À LA BASE LA MOINDRE TENTATIVE DE RELATION THÉRAPEUTIQUE.

LES PSYCHIATRES NE DOIVENT PLUS ÊTRE LES DÉFENSEURS DE LA SOCIÉTÉ ACTUELLE
Ils veulent enfin avoir affaire à la maladie et non à ce qui est jugé perturbant de l'ordre social

Les Psychiatres désaliénistes de la Seine



Nelly Pons, à 33 ans,
vous vous êtes effondrée presque
du jour au lendemain.

Vous avez mis du temps à comprendre que
c'était un burn-out parce qu'il y a 10 ans,
on parlait encore très peu des burn-outs
et ils étaient encore moins politisés.

Que faire de soi-même,
quand on en arrive à un état de
dépendance comme celui dans lequel
j'étais, avec une impossibilité à
reprendre le travail, à juste avoir
un rôle social et sociétal,
quel qu'il soit?

De se retrouver sur le banc
de touche de la société, c'est
quelque chose d'étrange
à vivre.

À l'époque, le burn-out était souvent lié à une dépression sévère, qui est une conséquence, et non pas la forme qu'il revêt systématiquement.

Un burn-out, c'est un faisceau de symptômes éparses que le médecin va pouvoir relier ensemble et dire,

« Voilà, ça a du sens, tout ce qui s'exprime de manière éparsée dans le corps et la psyché de la personne est en réalité un seul et même phénomène, le fruit d'un épuisement. »

C'est un processus d'apparence soudaine mais qui, en réalité, embrasse le moyen et long terme. On ne s'effondre pas du jour au lendemain, contrairement aux apparences.



C'est presque valorisant dans notre société de dire :

“Regardez comme je suis débordée, comme je suis hyperactive, comme je suis importante, comme mon travail... je suis limite burn-out!” C'est excessivement dangereux, et ce n'est pas qu'une question de surmenage.

Aujourd'hui, on entend parler de burn-out parental, de burn-out étudiant.

Tous les phénomènes de phobie scolaire ou de refus scolaire anxieux empruntent un certain nombre de Faisceaux de symptômes que je trouve très proches des burn-outs.



Je m'appelle Barbara, j'ai participé à la Commission d'Enquête.
Ce soir pour vous je serai MÉLISSA, 15 ans.

22h50. Je suis assise sur mon lit, seule, éclairée par mon téléphone. Je poste des photos de moi dans mon nouveau look. Cheveux violets flashy, à la Nicole Richie.

22h54. Toujours rien. Nelly doit être verte de rage que j'ai osé.

A la télé au 20h, au dîner avec ma mère, des images de l'Ukraine. Un immeuble bombardé, je ne sais pas où. Ça pourrait être ici.

Est-ce que les missiles peuvent venir jusqu'ici ?

23h20. J'en ai marre d'attendre. Juju Cats sur Youtube.

23h33. Pas de notifs.

23h35. La vidéo d'Ariana Grande est top. Elle danse. je danse avec elle. J'aime comment elle se maquille. Je pourrais être elle.



Je scrolle.

Toujours rien sur
mon compte.

J'ai la haine.

S'il vous plaît,
likez-moi.

Le Monde

SOCIÉTÉ • SANTÉ MENTALE

Dépression: un quart des 15-29 ans disent être atteints, selon un sondage.

Les résultats d'une enquête, menée par l'Institut Montaigne

Publié le 2 septembre 2025 à 6h00. 1 lecture 4 min

NELLY PONS

À partir du moment où la jeunesse est impactée, ça devrait être un facteur de stop. On s'arrête, on réfléchit, qu'est-ce qui se passe ?

Dans les questions-réponses après mes tables-rondes, il y a souvent des jeunes qui pleurent.

Comment est-ce qu'on s'inscrit dans le monde, quand le seul horizon qu'on nous propose se résume à :

"Voilà ce qui vous attend et qui est inéluctable."

Toute la question est d'essayer de déconstruire les clichés, les idées reçues, les représentations derrière les mots qu'on utilise, les choses que l'on reproduit. Ce qui est présenté comme inéluctable ne l'est pas nécessairement.

C'est mes potes de Reims, du centre Antonin Artaud.

C'est là que je me suis formé.

L'association Humapsy a organisé une subversion de la Mad Pride. Ça existe tous les ans, des subversions des semaines d'information sur la santé mentale.

Eux, ils les appellent les Semaines de la Folie ordinaire.



Il faut que les premiers concernés,
non seulement aient leur mot à dire,
mais que ce soit à partir d'eux
que se fondent les dispositifs de soin.

Dans toutes les luttes, émancipatrices victorieuses
de ces dernières années en psychiatrie,

ce sont les psychiatrisés qui les ont obtenues,
en déposant avec des avocats des questions
prioritaires de constitutionnalité.

Très très peu
les soignants.

Les gens qui sont malades,
qui sont « invalides »,
en fait, ils sont beaucoup
plus responsables
que ce que dit
la presse !

