



**ASSOCIATION DES
JEUNES PSYCHIATRES ET DES
JEUNES ADDICTOLOGUES**

Paris, le 3 décembre 2019.

Jeunes psychiatres – Jeunes Addictologues : ce que nous voulons pour demain

Nous, jeunes psychiatres et jeunes addictologues, sommes convaincus d'être arrivés à un moment charnière où le système au sein duquel nous exerçons doit être transformé. Ce contexte mutatif confère une responsabilité à notre génération à la hauteur des enjeux de nos métiers pour les années à venir. Aussi, nous souhaitons faire le point sur les défis que doit relever la psychiatrie en France, au moment où se réunit à Nice, à partir du 4 décembre, le 11^{ème} Congrès Français de Psychiatrie sur le thème de « la crise ».

Nous avons créé l'Association des jeunes psychiatres et des jeunes addictologues (AJPJA) en janvier 2016 avec le souhait de réinjecter du collectif à ce moment critique de nos carrières où nous, jeunes praticiens de ces deux spécialités, cessons d'être rassemblés autour du statut commun d'interne en médecine. Notre association est née de la volonté de penser ensemble la psychiatrie de demain. Asyndicale et apolitique, l'AJPJA est la seule association nationale fédérant psychiatres et addictologues diplômés depuis moins de 10 ans, de modes et de lieux d'exercice variés.

En faisant le choix de nous spécialiser dans le soin des personnes ayant des troubles psychiques, nous avons renforcé nos compétences cliniques et relationnelles, et approfondi nos connaissances en neurosciences et sciences humaines. La médecine que nous exerçons se veut fondée sur les preuves, pour permettre que les patients et leur entourage puissent bénéficier de thérapeutiques efficaces et innovantes. Nous pensons que ces connaissances et compétences doivent s'intégrer de manière transversale à celles des autres spécialités médicales, mais également à celle de l'ensemble des acteurs du champ de la santé mentale. Nous souhaitons également qu'elles soient mises au service d'un parcours de soins centré sur le rétablissement et la citoyenneté des personnes vivant avec des troubles psychiques, comme exposé le 18 octobre dernier lors de la [première journée nationale de l'association](#) organisée à Paris.

Faire du rétablissement des personnes concernées le cœur de notre métier, c'est changer notre façon de concevoir le soin. C'est considérer que le contrôle des symptômes via une approche uniquement médicale ne suffit pas à aider la personne à retrouver une vie satisfaisante. C'est comprendre que le paradigme du rétablissement est une approche globale centrée sur les besoins de la personne, tels qu'elle les exprime et les priorise, et non pas uniquement sur ce que le soignant pense « bon pour elle ». C'est positionner le respect des droits fondamentaux comme une boussole guidant les soins, permettant de garantir la pleine citoyenneté aux personnes que nous soignons et accompagnons. C'est penser notre métier de soignants, quelle que soit notre orientation théorique, comme aidant la personne à reprendre son pouvoir sur elle-même, sur ses décisions, sur ses choix de vie.

Pour citer Patricia Deegan, psychologue américaine porteuse d'un diagnostic de schizophrénie dès l'âge de 17 ans et pionnière de la promotion du rétablissement en santé mentale, « Se rétablir ce n'est pas seulement se rétablir de la maladie, c'est se rétablir de l'exclusion sociale qui va avec la maladie. Le but du processus de rétablissement, ce n'est pas de devenir normal, le but est de devenir l'être humain unique, merveilleux, impossible à reproduire que nous sommes appelés à être ».

Cette vision de la psychiatrie que nous défendons s'inspire de réflexions relayées largement à l'international. Ainsi, le Forum mondial sur la santé mentale, réunit à Genève en octobre dernier sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé, a été l'occasion de rappeler que « la santé mentale est une urgence mondiale qui nécessite une mobilisation internationale ». En France, la [feuille de route Santé mentale et Psychiatrie](#), énoncée par la Ministre des Solidarités et de la Santé en juin 2018, met l'accent sur la promotion de la santé mentale à tous les âges de la vie, le respect des droits en psychiatrie et la lutte contre la stigmatisation.

Alors, un des défis qu'il nous appartient de relever en tant que génération de soignants pour les 30 prochaines années, est celui de l'interconnexion entre chacun des acteurs du champ de la santé mentale : usagers, proches et aidants, élus locaux, travailleurs sociaux, responsables administratifs, soignants etc. Nous devons apprendre à communiquer et nous parler pour mieux échanger, à connaître nos convergences et identifier nos complémentarités, et à nous rassembler autour d'un objectif commun : le rétablissement et la citoyenneté des personnes concernées par les problématiques psychiques. En effet, l'accompagnement de ces parcours de vie ne peut pas être porté par la psychiatrie seule. Ceci nécessite donc que nous réfléchissions ensemble à la façon dont nous souhaitons que nos spécialités évoluent, tenant compte des limites de ce que la psychiatrie et l'addictologie peuvent apporter, et du champ de compétence des autres acteurs.

Lutte contre la stigmatisation, respect des droits, soutien à l'inclusion sociale et à la pleine citoyenneté, recherches en neurosciences, réorganisation des services de santé mentale, participation des usagers et des familles, construction de nouvelles classifications des troubles, participation aux Projets territoriaux de santé mentale, développement d'outils numériques... Autant de défis sanitaires, sociaux et sociétaux qui impliquent de connecter les acteurs concernés par les problématiques psychiques.

À cette condition seulement, nous pourrons agir, en co-responsabilité avec tous les partenaires, pour soutenir le processus de rétablissement des patients, pour communiquer activement et positivement sur la santé mentale et la psychiatrie, pour faire connaître les dispositifs et actions efficaces et/ou innovants au service des patients et leur entourage.

Agir, pour donner aussi l'envie aux futures générations d'étudiants en médecine de faire le choix de la psychiatrie et/ou de l'addictologie.

Marine Lardinois, psychiatre, Présidente de l'AJPJA

Deborah Sebbane, psychiatre, Vice-Présidente de l'AJPJA

Juliette Salles, psychiatre addictologue, Secrétaire Générale de l'AJPJA

May Boumendjel, psychiatre addictologue, Coordinatrice Addictologie de l'AJPJA