



## 5<sup>ème</sup> édition du Psychodon

# La santé mentale, ce n'est pas que dans la tête !

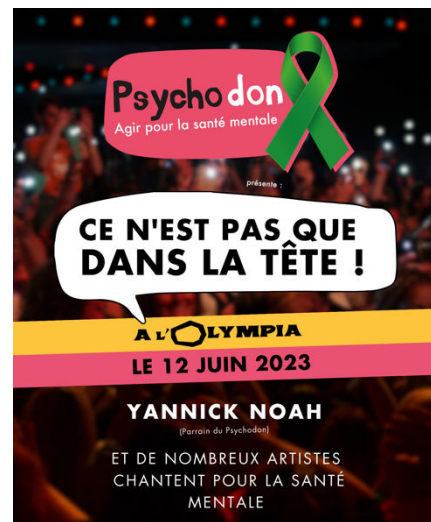
**"J'ai la gorge serrée", "ça me prend la tête", "j'ai la boule au ventre", ...**

Lorsque les premiers symptômes physiques et maux inexplicables apparaissent, c'est que les troubles psychiques sont déjà là... Notre corps nous parle de notre santé mentale. Il nous alerte sur les troubles psychiques comme les troubles anxieux, dépressifs, bipolaires ou schizophréniques.

Pour sa 5<sup>ème</sup> édition, Le Psychodon repart en campagne et mobilise le champ de la clinique psychosomatique pour nous aider à prendre en charge notre santé mentale, à l'écoute de notre corps. Défi majeur de santé publique, 12 millions de personnes sont concernées par un trouble psychique en France. Et si on en parlait clairement, en se faisant aider à décoder les messages que le corps nous dit, par la consultation d'un PSY ?

Durant le week-end du 11 et 12 juin prochain, Le Psychodon appelle à une mobilisation citoyenne sur la santé mentale et à se rassembler autour de la campagne 2023 : la santé mentale, ce n'est pas que dans la tête !

Le Psychodon 2023 organise des temps forts avec La Marche Ensemble pour La Santé Mentale aux quatre coins de l'hexagone et un grand concert à l'Olympia. Une campagne de sensibilisation est aussi déployée partout en France et un appel à signature de la pétition « *Le psy en accès direct pour tous* ».



Contact presse - Nicolas BRODIEZ  
[nbrodiez@beyond-pr.com](mailto:nbrodiez@beyond-pr.com) - 06 15 93 52 10

**BEYOND**

Le Week-end du Psychodon approche à grands pas ! L'occasion de se mobiliser pour la santé mentale et de soutenir les appels aux dons pour la recherche, la prévention, et l'accompagnement des personnes malades, des familles et des aidants.

- Dimanche 11 juin, c'est [La Marche Ensemble pour La Santé Mentale](#) : réunion à Paris (à 10h30, 4 place Edouard Renard, Paris XII) et dans d'autres villes de France pour dire NON à la stigmatisation des personnes concernées par un trouble psychique.
- Lundi 12 juin, Yannick Noah et de nombreux artistes chanteront pour la santé mentale, à l'occasion de cette nouvelle édition du Psychodon à l'Olympia. [La billetterie](#) est d'ores et déjà ouverte !



## Ouvrir les yeux...



Qui ne connaît pas quelqu'un qui souffre de troubles anxieux, de dépressions, de troubles bipolaires ou de schizophrénies ? Les troubles psychiques sont un drame humain qui nous concerne toutes et tous de près ou de loin. Selon l'OMS, 1 personne sur 8 serait touchée par une maladie psychique dans le monde, soit 970 millions d'individus qui voient leur espérance de vie diminuer de 10 à 20 ans par rapport à celle de la population générale. Selon les estimations, 1 personne sur 4 sera touchée au cours de sa vie<sup>1</sup>. Une situation aggravée par la pandémie mondiale. En 2021, les hospitalisations psychiatriques des moins de 15 ans étaient en hausse de 80% en France<sup>2</sup>. En 2022, 41% des Français reconnaissent encore avoir souffert d'un état anxieux ou dépressif au cours des 12 derniers mois<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Rapport de l'OMS, 2022. [Disponible ici](#).

<sup>2</sup> Angèle Consoli, pédopsychiatre et membre du Conseil Scientifique, [22 mars 2021 sur France Inter](#).

<sup>3</sup> Enquête Santé Publique France, 2023. [Disponible ici](#).

La maladie psychique représente un défi majeur de santé publique pour notre société. En 2020, la dépression était la deuxième cause d'arrêts de travail en France<sup>4</sup>. Avec 23,3 milliards d'euros de dépenses annuelles, la santé mentale constitue d'ailleurs le premier poste de dépense de l'Assurance maladie<sup>5</sup> alors même que 3 personnes sur 10 ne seraient pas soignées.

#### Un psy remboursé en accès direct pour tous

En partenariat avec le site [Mes Opinions](#), Le Psychodon lancera très prochainement une pétition nationale. L'objectif ? Appeler les Français à s'engager en faveur de l'accès gratuit, remboursé et accessible pour tous à un psychologue ou psychiatre. Parce que favoriser l'accès aux pys ira de pair avec la libération de la parole sur les troubles psychiques !

*Pour le Psychodon, cette réalité impose une véritable prise de conscience collective, tant de la part des pouvoirs publics que de la société civile dans son ensemble.*

### ... En parler clairement et ne pas hésiter à consulter

58% des salariés Français déclarent qu'ils n'annonceraient pas leur maladie psychique ou mentale<sup>6</sup>. Loin d'être une fatalité, il s'agit de maladies comme les autres, que l'on peut prévenir, soigner et accompagner pour permettre à ceux qui sont touchés de mieux vivre et de réussir une intégration sociale et professionnelle. Pour y parvenir, il est néanmoins indispensable d'en parler clairement, pour offrir aux personnes concernées de se diagnostiquer et accompagner par un professionnel de santé.

Pour les aider à libérer leur parole, Le Psychodon repart en campagne du 29 mai au 12 juin, aux côtés de l'agence de communication Rébellion : une nouvelle campagne de sensibilisation vidéo pour dire les maux de la santé mentale. « Avoir une boule au ventre », « en avoir plein le dos », « se prendre la tête. » ... Autant d'expressions populaires ancrées dans le langage courant pour exprimer des maux physiques et psychologiques. Certains pensent que le mot parfait n'existe pas. Surtout quand il s'agit de parler de troubles psychiques.

#### J'ai besoin d'aide

Un mal de dents ? Je prends rendez-vous chez le dentiste. Une difficulté de vision ? J'appelle mon ophtalmologue. Je me sens mal dans ma tête et mon corps m'envoie des signaux physiques ? Je consulte un psychologue ou un psychiatre. Pour faciliter l'accès et la prise de rendez-vous, le site du Psychodon propose une rubrique "[J'ai besoin d'aide](#)" qui oriente vers les principaux répertoires de professionnels de la santé mentale qualifiés, conventionnés.

*Pour le Psychodon, on pense que le plus important pour sa santé mentale, ce n'est pas de trouver le bon mot, c'est de commencer par en parler.*

<sup>4</sup> Baromètre annuel Absentéisme de Malakoff Humanis, 2022.

<sup>5</sup> Rapport de l'Assurance Maladie, 2022. [Disponible ici.](#)

<sup>6</sup> Sondage OpinionWay pour le Psychodon, réalisé du 22 mars au 2 avril 2021. [Disponible ici.](#)

## Coup de projecteur



La maladie psychique est une réalité dont il est grand temps de parler. C'est pour sensibiliser le public, comme les personnes touchées, que le Psychodon revient cette année pour sa 5ème édition. Le 11 juin, place à la mobilisation citoyenne ! À l'initiative du Psychodon, rejoint par l'Unafam, Santé Mentale France et Argos 2001 et Le CNIGEM, [La Marche Ensemble pour La Santé Mentale](#) réunira usagers en santé mentale, familles et aidants, professionnels du soin et de l'accompagnement, associations et bénévoles dans la capitale et partout en France. À Paris, le départ sera donné à 10h30 au 4 place Edouard Renard dans le 12<sup>e</sup> arrondissement.

[La billetterie](#) est ouverte ! Le 12 juin, le Psychodon s'installera à l'Olympia. Une grande soirée festive et caritative, où de grands noms de la chanson française s'associeront à Yannick Noah, parrain du Psychodon, pour chanter pour la santé mentale. Objectif ? Soutenir les appels aux dons pour la recherche, la prévention, l'accompagnement des personnes malades, des familles et des aidants. L'intégralité des recettes sera reversée au Psychodon, Agir pour la santé mentale.

### Le Ruban du Psychodon

Emblèmes de la santé mentale, le Ruban du Psychodon sera distribué durant tout le weekend du Psychodon pour soutenir la mobilisation. Pour donner encore plus de sens à ces rubans, leur fabrication a été confiée à l'ESAT de l'association Messidor à Roanne (42), qui emploie des personnes en situation de handicap psychique.

*Pour le Psychodon, le plus important pour sa santé mentale, c'est de commencer par en parler.*

## A propos du Psychodon

Créé en 2017 par Didier Meillerand, le Psychodon, Agir pour la santé mentale, célèbre la vie avec un trouble psychique. Suivant la voie montrée par le Téléthon ou le Sidaction, il entend donner espoir et dignité aux millions de personnes concernés et à leur famille à travers trois grands axes : la recherche pour améliorer le diagnostic et les traitements, l'accompagnement des personnes touchées et des aidants et la prévention des maladies psychiques sur les territoires, spécifiquement auprès des jeunes.