

CONCOURS EXTERNE DE CONSERVATEUR TERRITORIAL DE BIBLIOTHEQUES - SESSION 2025

Note de synthèse : Culture et santé mentale

La santé mentale présentée comme grande cause nationale par le gouvernement Barnier en septembre 2024 a illustré l'urgence de la situation, alors qu'un Français sur cinq souffre ou a souffert de problèmes relevant de la santé mentale ces dernières années, et que ces problèmes explosent chez les jeunes. Les problèmes de santé mentale désignent par exemple les dépressions, le burn-out, les angoisses ou les pensées suicidaires. Le milieu de la culture, englobant aussi bien les bibliothèques, les musées que l'univers artistique, de la musique au stand-up en passant par le cinéma, peut proposer des réponses de prévention et d'accompagnement de ces maux. Quel rôle joue la culture dans la prévention et l'accompagnement des problèmes de santé mentale ? Alors que la santé mentale constitue une préoccupation majeure tant au niveau national qu'européen (I), la culture et la médiation culturelle apparaissent comme des acteurs essentiels de prévention et d'accompagnement des maux de santé mentale (II).

I – La santé mentale au cœur des préoccupations actuelles, aussi bien nationales qu'européennes.

A. Etat des lieux de la santé mentale en France et en Europe.

Les problèmes de santé mentale sont liés à de nombreux domaines qui s'additionnent les uns aux autres, comme le précise le rapport de la commission européenne sur le sujet, tels que le domaine de l'emploi, de l'éducation, de la recherche, de la culture et de l'environnement. Ils se trouvent favorisés par le contexte mondial et international, avec les conséquences de la pandémie de Covid-19, la guerre en Ukraine, le réchauffement climatique ou encore la prédominance des réseaux sociaux. La santé mentale a ainsi été déclarée grande cause nationale en septembre 2024 par le premier ministre alors en fonction, Michel Barnier, alors que les chiffres avancés présentaient une personne sur cinq souffrant de problèmes psychiques ou mentaux en France, actant la prise en compte politique de la question. La santé mentale est également une priorité pour l'Europe, alors que 46% des Européens ont rencontré des problèmes de cette nature, et que « le total des coûts liés aux problèmes de santé mentale est estimé à plus de 4% du PIB » des 27 pays membres et du Royaume-Uni, ce qui a conduit la commission européenne à proposer un projet de formation professionnelle sur ces questions et un programme, « UE pour la santé », accompagnés d'un important soutien financier.

B. Toutefois, les mesures mises en place à l'échelle nationale semblent insuffisantes.

Malgré la reconnaissance des enjeux de santé mentale à l'échelle nationale et européenne, les mesures mises en place en France semblent insuffisantes. Alors qu'une personne sur trois a déjà consommé des anti-dépresseurs ou des anxiolytiques, N. Lacube dénonce dans son article La Croix une stigmatisation des problèmes de santé mentale, considérés comme un simple effet de mode, et un sujet encore considéré comme tabou par sept personnes sur dix.

Allant dans le même sens, le journaliste scientifique M. Glano est formel : la France est en retard sur ce sujet, et la profession de l'art-thérapie, qui a fait ses preuves en matière de santé mentale, souffre encore d'un manque de reconnaissance, comme il l'écrit dans son article pour Sciences Humaines. La profession, représentée par une association comptant trois Ecoles sur le territoire, ne bénéficie, en effet, pas encore

d'une grille salariale, et connaît une grande précarité. Ch. Lehmann dénonce quant à lui ce qu'il appelle « la santé mentale washing » du gouvernement français, pointant dans son article pour Libération l'absence de véritable questionnement de fond du gouvernement, qui a proposé une solution « pas chère » reposant sur un dialogue des différentes professions du soin, sans prendre en compte la réalité de la prise en charge pour les patients et du métier pour les professionnels, confrontés à des manques financiers et humains, à des délais trop longs, ou encore à un tabou sociétal bien présent. Les mesures proposées semblent ainsi encore trop insuffisantes. En complément, la culture paraît essentielle pour assurer une bonne santé mentale.

II – Le rôle majeur de la culture et de la médiation culturelle pour répondre aux enjeux de santé mentale.

A. La médiation culturelle dans les hôpitaux, Ehpad, et établissements sociaux, et ses bienfaits.

En 2019, l'OMS a publié une synthèse sur les effets positifs de l'art-thérapie, et de là de la médiation culturelle sur la santé, avec une réduction du stress et de la dépression, et une favorisation de l'empathie et de l'engagement social, vecteurs de bonne santé mentale, prouvés, comme le décrivent M. Glano et Ph. Courtet dans leurs articles respectifs. Le milieu culturel s'est ainsi emparé des problématiques de santé sociale, avec des propositions de médiation dans des lieux de santé. Le CHU de Paris, convaincu des bienfaits de la lecture pour ses patients, utilise ainsi le livre comme outil de médiation à la fois gratuit et valorisant pour les malades. La directrice adjointe de l'établissement a par exemple noté des effets extrêmement positifs de la lecture sur des patients atteints d'un cancer en phase terminale. M. Glano l'affirme dans son article déjà cité : créer fait du bien au mental, et l'art permet de donner une forme à la souffrance psychique, permettant d'exorciser cette souffrance en l'exprimant par le biais de pratiques artistiques. L'art-thérapie a ainsi déjà fait ses preuves en Ehpad et dans des établissements sociaux, avec une reprise de confiance en soi et d'exploration de leurs propres potentialités des pensionnaires. L'usage de la médiation culturelle pour prévenir et accompagner les problèmes de santé mentale a également convaincu le docteur J.-V. Blanc, exerçant à Paris, qui propose une approche des troubles psychiatriques et psychologiques par l'exemple de célébrités. Par leurs prises de parole décomplexées, les célébrités contribuent en effet à faire plus de place à la santé mentale dans l'espace public. Si la médiation culturelle a fait ses preuves sur ce sujet, il en est de même de la lecture et de la démocratisation culturelle.

B. La lecture et la démocratisation culturelle : des moyens efficaces de lutte contre l'isolement ou l'addiction aux réseaux sociaux, vecteurs de problèmes de santé mentale.

Le rapport 2024 sur l'exposition des jeunes aux écrans affirme que la lecture est une alternative stimulante et sérieuse aux écrans pour les plus jeunes, comme le rapporte A. Gurry dans son article pour Actualité. Le rapport, en réponse aux nombreux impacts négatifs sur la santé des jeunes de la surexposition aux réseaux sociaux, préconise plus de lieux sans écrans dans l'espace public, plus de médiations par les bibliothèques de rue, et invite à l'inscription en bibliothèques, illustrant les effets positifs de la lecture pour la santé mentale. Les espaces culturels sont de plus en plus nombreux à s'emparer de la question, à l'instar du Musée national de Marseille, qui a proposé l'évènement « Bien dans sa tête » à direction des jeunes. La démocratisation culturelle s'est révélée essentielle pour prévenir les maux de santé mentale lors de la crise sanitaire et de l'isolement produit par les confinements successifs, comme le rappelle

Ph. Courtet dans son article du Figaro. La Fondation de France a signalé dans son étude de 2024 que 12% des Français vivaient en situation d'isolement en 2023 et indique dans ses conclusions que le faire-ensemble collectivement et la gratuité constituent un *plus* gagnant pour favoriser la démocratisation culturelle auprès des personnes isolées. Enfin, la médiation culturelle pour favoriser l'accompagnement de la santé mentale par la lecture permet de démocratiser les enjeux de santé mentale, comme l'explique Anaëlle Touboul à Libération : grâce à la fiction, le lecteur vit par procuration les maux de santé mentale que les personnages de fiction peuvent rencontrer, ce qui favorise sa compréhension empathique, ou le fait de se reconnaître à travers ces personnages, et de se sentir moins seul. Ainsi, la lecture et la démocratisation culturelle auprès de tous les publics sont des moyens efficaces pour répondre aux enjeux de santé mentale.

Nous avons vu que la santé mentale constituait une préoccupation majeure aussi bien à l'échelle européenne que nationale, mais que les mesures mises en place par les politiques semblaient encore insuffisantes. Pour répondre au mieux au problème sociétal de la santé mentale, la culture s'est emparée du sujet pour proposer une prévention, un accompagnement adapté et une reconnaissance des personnes, de plus en plus nombreuses, souffrant de ces maux. Les questions de la journaliste Salomé Sacqué au Président de la République relatives à la prise en charge de la santé mentale des jeunes sur TF1 le 13 mai 2025 illustrent l'urgence de ces questions plus actuelles que jamais.