

# La grande vague des INFLUENCEURS PSY

Communautés en ligne, témoignages, ressources... Biberonnée aux réseaux sociaux, la nouvelle génération s'enflamme sur Instagram ou TikTok pour dédramatiser et (s')informer sur les troubles psychiques. Une parole certainement précieuse, qui permet d'orienter vers le soin quand celui-ci est nécessaire.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

**P**resque trois millions de vues pour la vidéo YouTube de l'influenceuse Léna Situations (« Le succès... mais à quel prix ? ») racontant, en juillet dernier, depuis son lit d'hôpital, son ulcère à l'estomac dû au stress et au surmenage... De plus en plus évoquée par les people, les séries, les influenceurs stars, la santé mentale est devenue un sujet incontournable sur Instagram et TikTok. « Particulièrement concernés par les troubles psychiques depuis la crise du Covid, les jeunes s'informent sur ces réseaux, d'où l'importance d'y être présent si l'on veut s'adresser directement à eux », explique le psychiatre Jean-Victor Blanc<sup>1</sup>, organisateur du Festival Pop & Psy (popetsy.fr), dédié à la santé mentale. Comme lui, beaucoup de psychiatres et de psychologues ouvrent un compte sur les réseaux, mais de plus en plus de patients anonymes créent aussi des communautés à succès autour de leur trouble psychique : anxiété, dépression, anorexie, bipolarité, TDAH (trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité)...

### Mieux faire connaître la maladie

« J'ai créé le compte Instagram que j'aurais aimé pouvoir consulter lorsque j'avais 18 ans et qu'il y avait encore si peu de ressources sur Internet en français », raconte Hannah, 28 ans, ancienne étudiante en psychologie atteinte d'un trouble de la personnalité borderline. Sur son compte Instagram, « La santé mentale compte » (cinquante-quatre mille abonnés), elle mélange vulgarisation (« Les signes précurseurs du burn-out », « C'est quoi la phobie sociale ? »...), conseils (« Comment calmer les crises d'angoisse ? », « Qu'est-ce qu'il ne faut pas dire à un proche atteint de maladie mentale ? »...) et phrases apaisantes (« Prendre un traitement ne te rend pas faible »...). « J'essaie de mettre beaucoup de ressources en ligne, de dédramatiser aussi l'image du psy ou de l'hôpital psychiatrique. On peut faire un séjour à Sainte-Anne sans être fou pour autant », explique-t-elle. C'est aussi pour faire évoluer le regard de la société sur la bipolarité, dont il a enfin été diagnostiqué en janvier

dernier, que River, 34 ans, a créé sur TikTok le compte « Bipolife ». « Dès que quelqu'un est colérique ou change facilement d'humeur, on le traite de bipolaire mais, en réalité, les gens ne savent pas vraiment en quoi cela consiste. Moi, par exemple, je suis bipolaire de type 1, avec des phases dépressives pas très longues et de grosses phases maniaques, pendant lesquelles je suis euphorique, avec des obsessions très fortes (cela a pu être l'écriture, le poker ou encore l'hypersexualité...). On peut aussi être bipolaire de type 2 (avec de longues phrases dépressives et des phases hypomaniaques) ou encore de type 3, avec des excès maniaques et dépressifs alternant très rapidement dans la même journée. » S'il a déjà convaincu plus de dix mille abonnés depuis janvier, au-delà de la vulgarisation sur un trouble peu connu, c'est sans doute pour la force brute de ses vidéos, ordonnance à la main devant chez son psy, allongé sur son canapé dans les phases plus *down*.

### **Briser l'isolement et dédramatiser**

« Avec des illustrations, des mèmes, de l'humour, de la musique, la nouvelle génération s'approprie le sujet de la santé mentale de manière très joyeuse », commente Jean-Victor Blanc. Partager du contenu sérieux sans se prendre trop au sérieux, c'est sans doute la force de ces nouveaux influenceurs psy qui permettent aux jeunes atteints de troubles psychiques de s'assumer davantage, de se sentir moins isolés, à l'heure où 36 % des 18-24 ans pensent encore

“

**Nous nous organisons communautairement pour aider ceux qui souffrent des mêmes troubles que nous**

*Marie Théo, infleunceur.se*

”



que leurs amis ou leur famille les jugeraient s'ils parlaient de santé mentale (étude TikTok, septembre 2022). Sur le compte Instagram « Paye ta psychophobie » (trente-trois mille abonnés), Céleste, 25 ans, a ouvert un espace Discord, une plateforme de tchat gratuite réservée aux membres de sa communauté, qui peuvent ainsi échanger selon leur trouble psychique. ●●●



“

**Avec des illustrations, des mèmes, de l'humour, de la musique, la nouvelle génération s'approprie le sujet de la santé mentale de manière très joyeuse**

*Jean-Victor Blanc, psychiatre*

”

## 2 Enquête



« Ces influenceurs libèrent la parole, créent des groupes d'appartenance qui permettent aux jeunes de trouver du soutien, de valider leurs émotions et leur vécu, parfois même de faire un premier pas vers un diagnostic et une prise en charge », estime la psychologue Delphine Py (@delphine.py), autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023).

### Une aide au diagnostic ?

Voir concrètement, sur une vidéo en ligne, le comportement d'une personne atteinte d'un trouble psychique, génère parfois un déclic salvateur. « C'est grâce aux réseaux sociaux que j'ai été diagnostiqué.e », assure ainsi Marie Théo (qui se revendique non-binaire), 30 ans, à l'origine du compte TikTok « Cerveau TDAH ». « Je vois des psychiatres et des psychologues depuis mes 7 ans, on m'a mis sous antidépresseurs et anxiolytiques dès 13 ans, mais aucun n'avait été capable de diagnostiquer mon TDAH alors que je suis sévèrement handicapé.e et que je coche toutes les cases répertoriées dans le *DSM-5-TR, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (APA-Elsevier Masson, 2023), raconte-t-iel. Lorsque mon partenaire m'a montré des comptes en anglais de personnes TDAH, j'ai pleuré car, pour la première fois, je me voyais à l'écran. C'était beaucoup plus parlant qu'une liste de symptômes. » Très en colère contre les

médecins français, qui, dit-iel, ont énormément de retard dans le domaine psychiatrique, Marie Théo a dû se rendre en Espagne pour obtenir enfin le bon diagnostic et le traitement adapté qui a changé sa vie depuis un peu plus d'un an. « Lorsque je disais que mon traitement ne fonctionnait pas, on me répondait qu'il fallait faire des efforts, poursuit-iel. Sur les réseaux sociaux, les gens ont parfois davantage de connaissance que les médecins. Alors, même si ce n'est pas notre rôle, même si nous ne sommes ni payés ni formés pour cela, nous nous organisons communautairement pour aider ceux qui souffrent des mêmes troubles que nous. »

### EN BD AUSSI

Formidable outil de sensibilisation au vécu des troubles psychiques, la bande dessinée aussi s'intéresse de plus en plus à la santé mentale.

L'occasion de découvrir autrement :

- LE BURN-OUT, avec *La Part des lâches de Marguerite Boutrolle* (Rivages, "Virages graphiques", 2024).
- LES TROUBLES ALIMENTAIRES, avec *Monstera* de Simon Roure (Rivages, "Virages graphiques", 2024).
- LES TOC, avec *Ma vie en TOC* de Jason Adam Katzenstein (Dunod Graphic, 2022).
- LE TDAH ET LA BIPOLARITÉ, avec *Se rétablir* de Lisa Mandel (Exemplaire, 2022).



**Ces influenceurs libèrent la parole, créent des groupes d'appartenance qui permettent aux jeunes de trouver du soutien, de valider leurs émotions et leur vécu, parfois même de faire un premier pas vers un diagnostic et une prise en charge**

Delphine Py, psychologue ”



## Des « experts du vécu », pas des médecins

Militante, informative, axée sur le témoignage ou un peu tout cela à la fois, quelle que soit l'approche choisie, ces nouveaux influenceurs de la santé mentale se voient comme des « experts du vécu » : ils vivent le parcours de soins de l'intérieur et la maladie dans leur chair, ce qui leur en donne une autre forme de connaissance, qu'ils complètent grâce aux nombreuses ressources accessibles en ligne. Mais ils ne se prennent pas pour autant pour des médecins. « Je réoriente très souvent vers des numéros d'aide, des centres médico-psychologiques, des sites d'association référence », reconnaît Hannah. « Lorsque des proches de malades me contactent, enchaîne River, je les envoie par exemple vers l'Unafam<sup>2</sup>. Si des membres de ma communauté s'échangent des conseils de traitements, je leur rappelle que les effets secondaires peuvent être différents selon chacun. »

Bien sûr, il faut aussi faire preuve de discernement, choisir les comptes qui citent précisément leurs sources, croiser les informations... Selon une récente étude (Amnesty International, novembre 2023), le contenu proposé automatiquement à chaque jeune selon ses centres d'intérêt par l'application TikTok peut aussi « aggraver les problèmes de santé mentale existants », d'où l'intérêt de rester proactif derrière son écran.

« Attention à l'autodiagnostic, prévient aussi Jean-Victor Blanc. Ce n'est pas avec une vidéo de trente secondes et cinq pop-up qu'on va diagnostiquer un TSA [trouble du spectre autistique, ndlr] ou un TDAH. La Miviludes<sup>3</sup> a aussi alerté sur le fait que certaines sectes pouvaient attirer des personnes en vulnérabilité sous couvert de comptes liés au bien-être. » Les réseaux sociaux peuvent représenter une première étape vers la guérison, ou en tout cas la prise de conscience d'un trouble à prendre en compte... Mais ils ne remplaceront jamais le cabinet d'un médecin. ●

1. Jean-Victor Blanc, auteur de *Pop & Psy, comment la pop culture nous aide à comprendre les troubles psychiques* (Plon, 2022).

2. Union nationale de famille et amis de personnes malades et/ou handicapés psychiques : unafam.org.

3. Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires : miviludes.interieur.gouv.fr.



## « C'EST L'ACCUMULATION DE PAROLES INDIVIDUELLES SUR LA SANTÉ MENTALE QUI PERMETTRA DE FAIRE ÉVOLUER LA SOCIÉTÉ »

Une analyse de Lauren Bastide, journaliste, créatrice du podcast et de la newsletter *Folie douce*<sup>1</sup>.

« La réflexion féministe m'a naturellement amenée à explorer la question des troubles psychiques. Dans les discussions que j'ai menées avec plus de deux cents femmes pour mon podcast *La Poudre*<sup>2</sup>, le sujet de la santé mentale revenait très souvent : dépression, troubles du comportement alimentaire, burn-out, harcèlement, dépression post-partum... Ces dernières années, j'ai aussi suivi une thérapie, traité pas mal d'aspects traumatiques personnels, et je voulais partager tout ce que j'avais découvert en créant un espace dédié à ces questions. C'est aussi un geste féministe de vouloir remettre l'émotion et la vulnérabilité au centre des conversations. Avec #MeToo, les femmes ont ouvert la voie : on sait à quel point c'est difficile pour quelqu'un qui a été victime de violences sexuelles d'en parler publiquement, de dépasser une forme de honte autour de ce qu'elle a vécu. C'est l'accumulation des paroles individuelles sur ce sujet qui a permis de faire évoluer la société et les lois. C'est donc une très bonne nouvelle que, dans la nouvelle génération, de plus en plus de personnes – des femmes, mais aussi des hommes – osent témoigner sur les réseaux sociaux de leurs troubles psychiques. Avec *Folie douce*, je vais aussi donner la parole à des hommes : qu'ils puissent librement et sans honte assumer leur vulnérabilité, c'est aussi ce qui, à terme, changera la société. »

### Propos recueillis par S.B.

1. Instagram : @foliedoucepodcast.

2. Accessible gratuitement sur toutes les plateformes d'écoute.

Instagram : @lapoudretv.