



Interview de Océane Lerouge, dans ma tête

Dans ma tête est une série documentaire signée Les Haut-Parleurs qui donne la parole à 10 jeunes adultes souffrant de différents troubles psychiques.

L'objectif de la série documentaire Dans ma tête est d'être au plus proche de leur vécu et de leur ressenti, afin de tenter de comprendre au mieux leur quotidien quand on souffre par exemple d'anorexie, de phobie scolaire, de bipolarité ou encore de mal être, de dépression...

Dans chaque épisode, Océane, journaliste et réalisatrice, part à la rencontre d'un.e jeune qui nous raconte son histoire, et définit son trouble avec ses propres mots. Cette série de portraits montre les différentes voies possibles d'épanouissement personnel, de guérison, mais aussi de chemins à suivre, qu'ils soient médicaux ou psychologiques. Dans ma tête contribue à briser les tabous et les clichés qui entourent la santé mentale des jeunes, et donne des clés à celles et ceux qui pourraient se sentir concernés.



1/ COMMENT VOUS EST VENUE L'IDEE DE CE FILM ?

En creusant un peu l'idée de faire une série sur les troubles psychiques, je suis tombée sur un chiffre assez déroutant. Selon l'OMS, une personne sur quatre est un jour touchée par les troubles psychiques à un moment de sa vie. Concrètement, cela veut dire qu'on connaît tous nécessairement quelqu'un : un ami, un proche, un voisin... qui est concerné. Pourtant c'est quelque chose dont on ne parle pas du tout. Donc il y a vraiment un besoin de libérer la parole. France TV Slash avait déjà prévu de diffuser une série de fiction sur le thème de la santé psychique (Mental) pour sensibiliser les gens à ce sujet, l'idée ici était donc d'avoir son équivalent documentaire pour mettre en avant de vrais témoignages et des histoires personnelles fortes qui prouvent qu'on peut lever le tabou et en parler.

2/ COMMENT AVEZ-VOUS TROUVE LES INTERVENANTS ?

Pour trouver les jeunes qui ont participé à ce projet, je suis passée par beaucoup d'associations ou même de groupes d'entraide liés à chaque pathologie. Certains jeunes tenaient également des pages ou blogs qui évoquaient des bribes de leur parcours et c'était très prometteur pour moi car cela me montrait qu'ils étaient déjà dans une démarche de vulgarisation. Après la première prise de contact, l'idée était de monter ce projet avec des



LES REPORTAGES HANDITEC HANDROIT



Caroline LHOMME

jeunes, non seulement qui avaient envie de parler de leur trouble (pour casser les clichés qu'on a dessus par exemple), mais également qui avaient assez de recul pour l'évoquer sans que ça ne génère une quelconque souffrance. Lors de nos rencontres, je posais des questions assez intimes, parfois il fallait parler d'un trauma ancien, de la réaction déstabilisante de proches, je m'assurais donc avant chaque interview que mes questions n'allaient pas occasionner une éventuelle rechute. Et la particularité de ces vidéos est que chaque jeune donne à la fin des conseils ou quelques pistes de solutions qui l'ont aidé à aller mieux. Chacun d'eux a trouvé une astuce pour vivre avec son trouble et ouvre sur quelque chose de positif !

3/ AVEZ-VOUS ENVIE DE TRAVAILLER A NOUVEAU SUR CE THEME ?

Oui, pourquoi pas. Travailler sur ce thème m'a appris énormément. Comme beaucoup de monde, je connaissais au final assez peu certaines pathologies. Et là je les découvrais en écoutant les histoires de jeunes directement concernés, ce qui évite de voir ça à travers le prisme de la perception de la société. Etrangement, quand j'ai commencé à dire autour de moi que je travaillais sur ce thème, la parole s'est progressivement libérée, j'ai découvert que beaucoup de personnes de mon entourage avaient déjà pu être concernées à un stade de leur vie : une dépression, des troubles du comportement alimentaire, un diagnostic un peu tardif de schizophrénie... Nous avons essayé de représenter un panel assez large de troubles où les gens pourraient se reconnaître mais en dix vidéos on ne fait bien sûr pas le tour de la question. Donc dans tous les cas il reste des choses à faire !

Documentaire réalisé par Océane Lerouge (Les Haut-Parleurs) – Une coproduction Fablabchannel et TV5Monde et France Télévisions avec la participation du CNC

à découvrir dès maintenant sur <https://www.france.tv/slash/dans-ma-tete/>

VOIR LE TEASER :

<https://www.youtube.com/watch?v=Tho6OuADuJg&feature=youtu.be>

"...Cette série correspond à la volonté de [france.tv slash](https://www.france.tv/slash/) de déstigmatiser la santé mentale des jeunes abordée par la fiction (10x20mn) "Mental", en y apportant la force du réel

et de la vraie vie. " Antonio Grigolini, directeur de France.tv Slash