

SOIRÉE SPÉCIALE "SANTÉ MENTALE"



UN FILM DOCUMENTAIRE ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR **JULIETTE PAQUIN**  
UNE PRODUCTION EVERPROD (ELEPHANT)

MARDI 6 MAI À PARTIR DE 21:10



Cette soirée spéciale dédiée à la santé mentale sera présentée par Ophélie Meunier. Le documentaire événement **“Santé mentale, briser le tabou”** sera suivi de **“Santé mentale, nos ados en danger !”** et de **“Toc, hypocondriaques, schizophrènes : leur combat pour une vie normale”**.

**Faire évoluer les mentalités, libérer la parole autour des troubles de la santé mentale : une urgence absolue !**

13 millions de Français sont concernés, soit près d'1 personne sur 5. Les troubles psychiques représentent la première cause de mortalité des 15-35 ans en France.

Sur les réseaux sociaux, #santementale est le trend le plus suivi. Outre-Atlantique, des méga stars comme Lady Gaga, Selena Gomez ou Kanye West ont pris la parole. Pourtant, en France, 70% des Français considèrent encore la santé mentale comme taboue !

La situation est si préoccupante que le gouvernement a fait de la santé mentale une de ses priorités. M6 s'engage aussi !

**“Santé mentale, briser le tabou” est un film-manifeste. Construit autour de paroles de célébrités et d'anonymes enfin valorisées, ce documentaire aspire à faire évoluer les mentalités et à créer l'événement.** Il expose sans fard le poids du regard des autres – qu'il soit familial, professionnel ou social – la honte de confier ses souffrances à ses proches, les barrières mentales que l'on s'impose soi-même. Et pourtant, malgré ces épreuves, le film montre également le chemin, souvent long et complexe, vers la résilience.

*“Ce documentaire nous invite à entrer dans l'intimité de celles et ceux qui ont traversé des épreuves psychiques, qu'ils soient anonymes ou personnalités publiques. À travers des témoignages poignants et sincères, le film explore les différentes étapes du parcours de la souffrance à la résilience, depuis les premiers symptômes jusqu'à l'espoir d'une guérison.”*

**Juliette Paquin, réalisatrice**

# Les intervenants

Les troubles dont chacun souffre ou a souffert sont mentionnés pour une meilleure compréhension de leurs propos mais personne ne saurait être réduit à cela.



## Yannick Noah

64 ans  
Ex-tennisman et chanteur  
Dépression

*“J’attendais le soir pour qu’il n’y ait plus personne dans les rues. Je regardais la Seine et je me disais : je vais me jeter dedans. Je n’en peux plus”.*



## Florent Manaudou

33 ans  
Champion olympique de natation  
Dépression

*“J’ai besoin de toucher le fond pour remonter. C’est ce qui est en train d’arriver. Mais c’est OK de ne pas aller bien. On en a tous le droit”.*



## Pomme

27 ans  
Chanteuse  
Anxiété chronique,  
troubles alimentaires,  
TDAH

*“C’est comme si mon cerveau avait intégré qu’il était normal de se réveiller tous les matins anxieuse. Mais un jour, l’anxiété qui part de mon plexus solaire s’est mise à prendre toute la place dans mon estomac et mon système digestif. Je ne ressentais plus du tout la faim.”*



## Camille Lacourt

38 ans  
champion du monde de natation  
Dépression

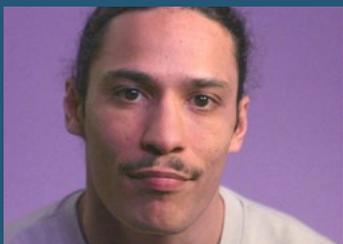
*“J’étais un vase vide. Un beau vase façonné par le sport. Mais un vase vide. Je n’ai pas parlé à ma famille, je faisais semblant. J’ai décidé de parler pour me délester de cette charge mentale liée au “faire semblant”.*



## François Berléand

72 ans  
Acteur  
Paranoïa, mythomanie,  
trouble schizophrénique

*Un jour il arrive à l’école et se déshabille en classe pour bien vérifier que personne ne le voit comme dans la série L’homme invisible sauf que... “Ça a été le début des emmerdes. Tous les psys se sont ensuite penchés sur mon cas”.*



## Hatik

32 ans  
rappeur et chanteur  
français  
Syndrome dépressif

“J’ai vraiment voulu à un moment donné me dire ça y est, on arrête. On arrête les frais. Plus aucune envie ne me guidait.”



## Éric Antoine

48 ans  
Présentateur et magicien  
Dépression, burn out,  
troubles du comportement  
alimentaire, stress  
post-traumatique

“J’ai eu l’impression que tout ce que j’avais vécu jusque-là n’était que le résultat de mes traumas. Il fallait absolument que je sois aimé par des millions de personnes pour supporter la détestation que j’avais de moi”.



## Constance

38 ans  
Humoriste  
Bipolarité

“Un jour, le psy m’a dit : Vous savez, une pathologie ne définit jamais une personne. Ça, ça m’a fait beaucoup de bien”.



## Michèle Bernier

68 ans  
Comédienne  
Syndrome dépressif

“Parfois, on ne se rend pas compte mais ça pèse. Cela peut être de l’eczéma, prendre du poids, en perdre ou avoir très envie de rester enfermé. Il faut parler, parler, parler, c’est ça le truc”.



## Crazy Sally

28 ans  
Créatrice de contenu  
Burn out, troubles  
du comportement  
alimentaire

“J’étais tellement enivrée par les scores et les statistiques ( de mes contenus sur les réseaux sociaux), par les opportunités, par la productivité et les objectifs à atteindre, que je n’ai pas vu venir le coup dans la gueule. J’ai dû m’arrêter.”

**5 anonymes témoignent tous à visage découvert, portés par cette ambition à la fois courageuse et utile : libérer la parole autour des troubles de la santé mentale.**



## Joséphine

**31 ans**  
*trouble borderline, addictions, troubles du comportement alimentaire*

Joséphine est dessinatrice. Elle se met en scène en devenant un personnage : une jeune célibataire d'une trentaine d'années, boulimique, addict à diverses substances, isolée, fragile... comme elle. Joséphine décrit très bien le trouble borderline et de bipolarité dont elle souffre et tous ses corollaires : des phases "up" où elle a l'impression d'être la reine du monde, tout en excès, et des phases "down" où elle est incapable de sortir de son lit et de vivre normalement, de travailler, de se nourrir. Aujourd'hui, elle est déterminée à rompre avec son addiction à la kétamine, un psychotrope qui lui permet de se dissocier du quotidien et à enrayer ses crises de boulimie. Mais y parviendra-t-elle ?



## Arnaud

**52 ans**  
*Burn out et dépression*

Depuis ses premiers troubles en 2018, Arnaud ne dort plus, a des idées noires, perd la mémoire, oscille constamment entre fatigue et nervosité et n'a plus envie de rien, malgré le soutien de sa femme et sa fille. Arnaud a été victime de harcèlement moral en entreprise. Ses 25 ans d'ancienneté n'ont pas pu le préserver, à tel point qu'il est aujourd'hui reconnu invalide de catégorie 2. Arnaud espère que sa future cure aux Thermes de Saujon (Charente Maritime), structure spécialisée dans le burn out, l'aidera à s'apaiser et lui redonnera l'envie d'avancer. Il aimerait aussi trouver la force de reprendre l'entraînement en vue d'un triathlon qui a du sens pour lui.



## David

**40 ans**  
*Troubles schizophréniques*

À 40 ans, il a décidé de retourner à l'école pour obtenir sa licence de médiateur de santé-pair. Pour ce schizophrène tardivement diagnostiqué à 28 ans après une vie de crises et d'inadaptation, c'est une vraie promesse : celle de s'assurer une vie professionnelle stable. Médicaments, stricte hygiène de vie... David a compris que la rigueur au quotidien le sauvait des rechutes. Après avoir été étudiant en biologie puis jardinier, aujourd'hui il met son expérience personnelle à la disposition de patients en mal de référents, dans deux lieux emblématiques : la Maison perchée, une association parisienne ouverte à tous les jeunes adultes vivant avec un trouble psychique et l'hôpital de Rueil-Malmaison. Il représente la résilience dans ce qu'elle a de plus constructif.



## Juliette

32 ans

*Troubles dépressifs et borderline*

À 32 ans, Juliette est une jeune femme brillante, solaire qui a tout pour elle ! Pourtant, en une seconde, elle déclenche une crise d'angoisse. Ses troubles l'encombrent depuis toute petite (violences familiales), plus encore dans ce milieu bourgeois où elle a grandi et où on n'avait pas le droit de se sentir en souffrance psychique.

Elle a tenté de donner le change en réussissant de brillantes études (HEC) mais aujourd'hui, il arrive qu'elle ne puisse même pas se lever ; encore moins trouver du travail. Et Juliette est convaincue que personne ne pourra plus jamais l'aimer.

Grâce aux liens de confiance que nous avons tissés avec elle, elle nous a autorisés à filmer une séance de sismothérapie. Autrement dit : des électro chocs.



## Zelliana

25 ans

*Trouble dissociatif de l'identité*

Zelliana souffre de TDI (trouble dissociatif de l'identité), une pathologie psychique médicalement reconnue et partagée par environ 3% de la population mondiale ; un système cérébral de défense qui s'impose suite à des traumatismes répétés dans l'enfance. Au cours de la journée, Zelliana peut changer plusieurs fois de personnalité, parmi ses 11 "alters", sans vraiment avoir de contrôle dessus. Son psychiatre adapte régulièrement son traitement mais son état évolue en permanence. Et c'est loin d'être simple quand on poursuit un cursus de neurobiologie et qu'on a un mémoire à soutenir.

# LA SANTÉ MENTALE : UN ENJEU DE SOCIÉTÉ ET DE SANTÉ PUBLIQUE QUELQUES CHIFFRES

## LA SANTÉ MENTALE ET LES JEUNES

Pour **70%** des Français, la santé mentale est encore taboue. 1 personne concernée sur 2 préfère ne pas parler de ses problèmes alors que la santé mentale est aujourd'hui l'un des sujets les plus suivis sur les réseaux sociaux, notamment par les jeunes. En France, les troubles psychiques sont désormais la première cause de mortalité des 15-35 ans

## LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

Burn out : **34%** des salariés sont ou ont été en burn out, dont **13%** en burn-out sévère (2,5 millions de personnes)

**86%** des salariés français attendent des mesures de leur employeur pour protéger leur santé mentale

**3** salariés français **sur 10** ne travaillent pas dans un environnement sain et respectueux

Une étude IFOP pour Moka.Care en partenariat avec le GHU Paris psychiatrie & neurosciences

## DE NOMBREUSES TYPOLOGIES DE SOUFFRANCES MENTALES PARMİ LESQUELLES :

### L'anxiété

elle concerne plus de **11 millions** de Français (16% de la population)

### La dépression

**3 millions** de Français ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois

### La bipolarité

**1,6 million** de Français sont touchés par cette maladie

### La schizophrénie

**600 000** personnes sont touchées par cette maladie

### Les addictions

**des millions** (5 millions pour l'alcool en usage quotidien, 1 million pour le cannabis...). De nombreux troubles de la santé mentale s'assortissent d'addictions.

Par exemple, près de **50%** des personnes atteintes de troubles bipolaires souffrent également d'une addiction.

Au fil du documentaire, des informations chiffrées sur la santé mentale viennent ponctuer les témoignages et **Jean-Victor Blanc**, psychiatre, spécialiste des questions de santé mentale, apporte son éclairage pour mettre les propos en perspective.

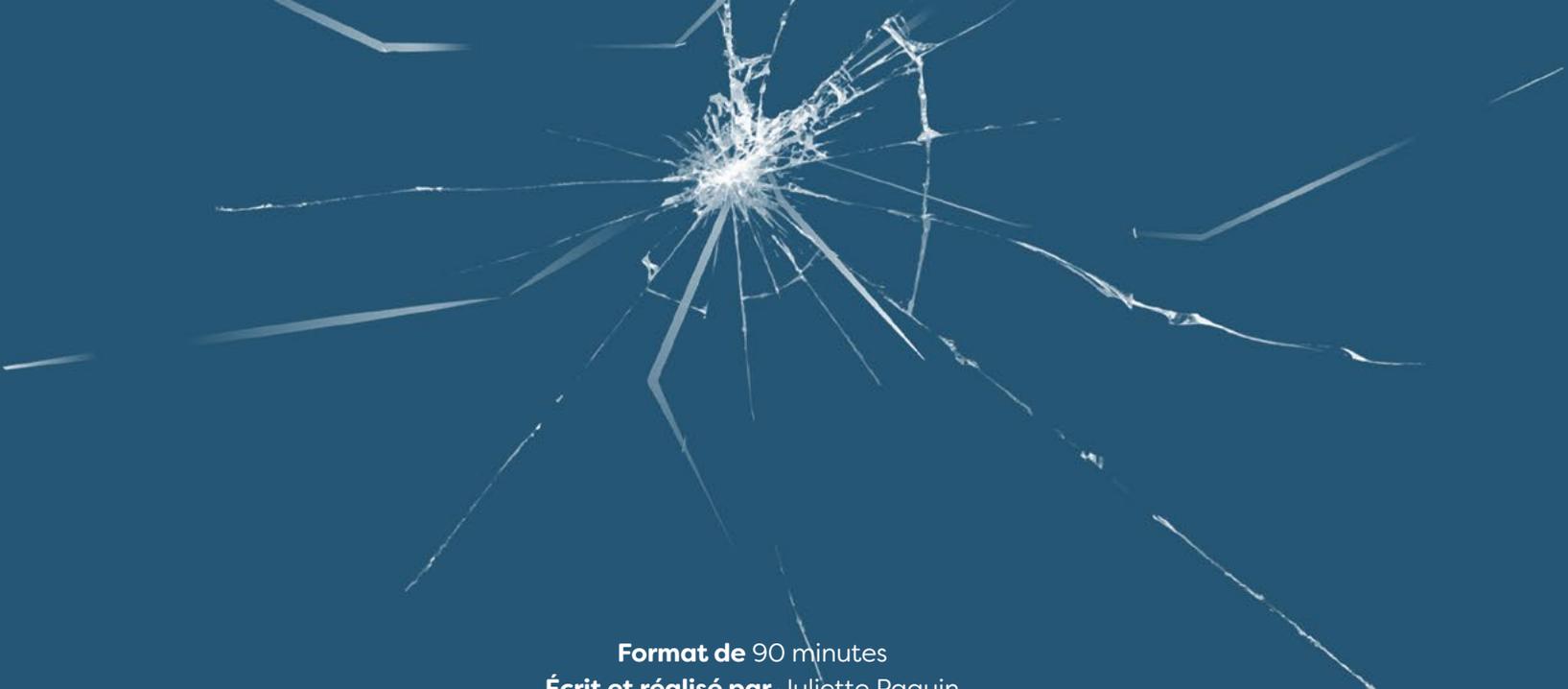


# Parlons santé mentale!

GRANDE CAUSE NATIONALE

*“Le documentaire “Santé mentale, briser le tabou” s’inscrit dans un moment fort : la santé mentale est la Grande Cause nationale de 2025. À travers des témoignages courageux, il illustre le combat porté par le Gouvernement pour briser les silences, promouvoir l’écoute et l’inclusion dans tous les pans de la société. Une année d’action pour faire avancer la prise en charge de la santé mentale et en faire une priorité dans le temps long.”*

**Catherine Vautrin,  
Ministre du Travail, de la Santé, des Solidarités et des Familles**



**Format de** 90 minutes

**Écrit et réalisé par** Juliette Paquin

**Produit par** Peggy Olmi et Amandine Chambelland

**Une production** Everprod, un label Elephant



**Communication**

Fanny Vidal - 06 72 06 58 97 - fanny.vidal@m6.fr

Pierre Monzo - 06 64 80 65 74 - pierre.monzo@m6.fr

Disponible sur 

 @M6 et @M6Pro  M6officiel  M6officiel