

MYTHE

Les problèmes
de santé mentale
ne me concernent pas.

REALITE

Tout le monde peut être confronté un jour, de près ou de loin, à un problème de santé mentale.

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), les problèmes de santé mentale concernent environ une personne sur quatre dans le monde, quels que soient les pays et les cultures.

MYTHER

Les personnes
suivies en psychiatrie
sont dangereuses
et violentes.

REALITE

Malgré les croyances populaires et ce que montrent parfois les médias, aucun lien entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent n'a été scientifiquement prouvée.

Les personnes suivies en psychiatrie sont plus souvent les cibles d'agressions qu'agresseurs.

MYTHE

Quand on a des problèmes
de santé mentale,
c'est pour la vie,
on ne peut pas vraiment
en guérir.

REALITE

Selon les études, la plupart des personnes qui ont des problèmes de santé mentale voient leur état s'améliorer où se rétablissent complètement. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leur disparition.

MYTHE

Les personnes qui vivent avec une maladie mentale ne peuvent pas travailler.

REALITE

La maladie mentale n'empêche pas les personnes d'occuper un emploi mais peut nécessiter certaines adaptations de leur poste de travail.

Cependant, les personnes qui vivent avec une maladie mentale sont souvent victimes de discrimination dans leur recherche d'emploi.

MYTHE

La seule façon de soigner les malades mentaux, c'est de les enfermer à l'hôpital psychiatrique et de leur donner des médicaments.

REALITE

Les soins psychiatriques sont délivrés le plus souvent en dehors de l'hôpital psychiatrique.

Les traitements sont variés
(psychothérapies, médicaments...)

L'entraide joue un rôle grandissant
(association de patients et de proches,
forums, réseaux sociaux...).

MYTHER

Les enfants n'ont pas
de problèmes
de santé mentale.

REALITE

Les problèmes de santé mentale peuvent se révéler tôt dans la vie. En France, environ 12% des enfants et adolescents souffrent de troubles mentaux qui peuvent freiner leurs apprentissages scolaires et avoir une répercussion sur leur qualité de vie au quotidien. Plus le diagnostic est précoce, plus les conséquences des maladies peuvent être maîtrisées.

MYTHE

On ne peut rien faire pour
une personne souffrant
de maladie mentale.

REALITE

Le soutien de la famille, d'un ami ou d'un collègue joue un rôle important dans le rétablissement d'une personne souffrant de maladie mentale.

MYTHER

Maladie mentale,
retard mental,
handicap mental :
c'est la même chose

REALITE

La maladie mentale entraîne des changements dans la manière de penser, l'humeur et les comportements. Contrairement au retard mental et au handicap mental, les maladies mentales ne limitent pas le fonctionnement intellectuel.

MYTHE

Une maladie mentale
est forcément liée au vécu
pendant l'enfance.

REALITE

Aucun facteur, à lui seul,
ne peut causer de maladies mentales.
Elles découlent d'une combinaison
de facteurs génétiques, biologiques,
environnementaux et liés aux expériences de la vie.