

# Mythes et Réalités

## Santé Mentale et Jeunes



# Idée reçue n° 1

Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas

# Réalité n° 1

- Selon les enquêtes, 10 à 20% des jeunes de 15 à 25 ans ont des troubles psychiques (anxiété, dépression, addictions, etc.). Ce qui signifie aussi que 80 à 90% des jeunes n'ont pas de problème de santé mentale.
- La souffrance psychique ou le mal être à l'adolescence peut s'exprimer de différentes manières.

Si les comportements à risque (consommation de psychotropes..) ou la manifestation de troubles (anxieux, dépressifs..), sont mieux connus et repérés, il y a un certain nombre d'adolescents dont les comportements ne laissent pas transparaître qu'ils sont en difficulté.

[Souffrances psychiques et troubles du développement chez l'enfant et l'adolescent](#)  
[Guide de repérage](#). In Ministère des affaires sociales et de la santé, 2014

[Brochure « Santé Mentale et Jeunes »](#), Psycom, 2016

# Idée reçue n° 2

La schizophrénie c'est un  
dédoubllement de la personnalité

# Réalité n° 2

- Il ne faut pas confondre le diagnostic de schizophrénie et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). La schizophrénie n'engendre pas un dédoublement de la personnalité.
- Certains symptômes ont pour conséquence une perception erronée de la réalité, une désorganisation de la pensée, un repli sur soi, des troubles cognitifs. Il n'y a pas une schizophrénie mais plusieurs expressions de cette maladie.

[DSM 5](#), American Psychiatric Association, 2012

[CIM 10, Chapitre 5 – Troubles mentaux et du comportement](#), OMS, 2008

# Idée reçue n° 3

Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal

# Réalité n° 3

Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.

En comprenant mieux leur maladie, les personnes arrivent à anticiper les variations d'humeur et à en réduire l'impact sur leur vie.

CIM 10, Chapitre 5 – Troubles mentaux et du comportement, OMS, 2008

# Idée reçue n° 4

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



# Réalité n° 4

80% des personnes suivies en psychiatrie ne sont jamais hospitalisées, mais soignées à domicile ou en ville. Les médicaments, les thérapies, l'entraide, l'environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

Si les hospitalisations sont parfois nécessaires, elles ne sont pas systématiques et ne sont qu'une aide parmi d'autres pour se rétablir : en 2014, près de 2 millions de personnes ont été suivies en ambulatoire et 415 000 en hospitalisation.

[Les établissements de santé, Les patients suivis en psychiatrie, fiche 20, DRESS, 2016](#)

[Brochure « Les professionnels de la psychiatrie », Psycom, 2015](#)

# Idée reçue n° 5

Quand on a des problèmes de santé mentale on ne peut pas en guérir

# Réalité n° 5

Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. 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.

Des études ont montré que l'espoir de rétablissement joue un rôle essentiel dans la capacité de rétablissement des personnes.

Le rétablissement peut être défini comme :

*« L'espoir. Le fait de réussir une vie qu'on choisit avec la maladie. Le rétablissement c'est être acteur de son projet, et avoir tout simplement une vie ordinaire [..]. Le fait aussi de ne pas avoir d'effets trop indésirables, nuisibles pour soi. De retrouver confiance en soi, d'avoir un bon équilibre mental et d'être en mesure de réaliser ses projets ».* Psycom, 2014, Verbatim issu de l'enquête « Les mots de la santé mentale »

[Se rétablir de troubles psychiatriques : un changement de regard sur le devenir des personnes](#), In L'information Psychiatrique, Bernard Pachoud, 2012

[Deep Concern \[grave préoccupation\]](#), In Schizophrenia Bulletin, vol. 36, Ciompi L., Harding C.M. & al, 2010

# Idée reçue n° 6

Les psys c'est pour les fous

# Réalité n° 6

Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce qu'ils ont une formation spécifique, et parce qu'ils ne font pas partie de vos relations amicales et familiales, vous pouvez aborder avec eux des questions très personnelles.

Ils ne vous jugeront pas et ne parleront pas à d'autres de vos problèmes. Il peut arriver que le « psy » que vous voyez ne vous convienne pas ; vous ne devez alors pas hésiter à en rencontrer un autre.

[Brochure « Santé mentale et jeunes »](#), Psycom, 2016

# Idée reçue n° 7

Quand on dit : t'es "bipo", "schizo"... Ce sont des "insultes gentilles"

# Réalité n° 7

Les personnes qui sont confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance...

Utiliser ces termes comme insultes, participe à cette stigmatisation.

[La discrimination vécue par les personnes ayant reçu un diagnostic de troubles schizophréniques. Premiers résultats français de l'étude INDIGO](#), In L'Encéphale, N. Daumerie et al, 2011

[Kit pédagogique - La tête dans les nuages : discriminations et santé mentale](#), Psycom, 2015

# Idée reçue n° 8

Les personnes souffrant de troubles  
psychiques sont incapables de  
travailler



# Réalité n° 8

« Les taux d'emploi des personnes souffrant de troubles mentaux sont beaucoup plus élevés qu'on le pense généralement. Ainsi, le taux d'emploi des personnes atteintes TMC (troubles mentaux courants) est compris entre 60 % et 70 %, soit 10 à 15 points de moins que les personnes qui n'en souffrent pas. Le taux d'emploi correspondant des personnes ayant des TMG (troubles mentaux graves) est de l'ordre de 45 % à 55 %. Là encore, ce pourcentage est supérieur à ce que l'on a tendance à croire, en partie du fait que les individus souffrant des maladies mentales les plus graves ne font généralement pas partie de la population de référence utilisée dans les études sur la santé. »

Mal-être au travail ? Mythes et réalités sur la santé mentale et l'emploi, OCDE, 2012

# Idée reçue n° 9

Handicap psychique, handicap mental  
c'est pareil !

# Réalité n° 9

Il ne faut pas confondre les deux.

- Le **handicap psychique** est la conséquence de troubles psychiques limitant l'activité et la participation sociale et professionnelle. Il peut être associé à des troubles cognitifs, mais il n'implique pas de déficience intellectuelle.
- Alors que le **handicap mental** est la conséquence d'une déficience intellectuelle, que l'OMS définit comme « un arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet ».
- Le **handicap cognitif**, quant à lui, est la conséquence de dysfonctionnements des fonctions cognitives (attention, mémoire, langage, etc.). Il n'implique pas de déficience intellectuelle, mais des difficultés à mobiliser ses capacités cognitives.

Brochure « Santé mentale et emploi », Psycom, 2016