

## Mythes et réalités Santé mentale et jeunes

# Idée reçue N°1

La schizophrénie c'est un  
dédoubllement de la  
personnalité



# Réalité N°1

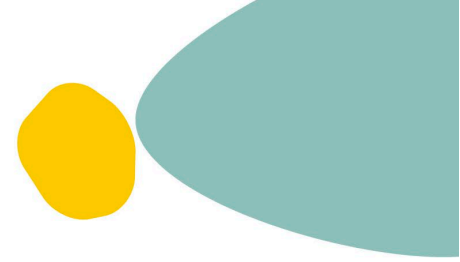
- Il ne faut pas confondre le diagnostic de schizophrénie et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). La schizophrénie n'engendre pas un dédoublement de la personnalité.
- Certains symptômes ont pour conséquence une perception erronée de la réalité, une désorganisation de 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, 2020

[CIM 11](#), OMS, 2018



# Idée reçue N°2



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°2

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.

# Idée reçue N°3

La seule façon de soigner  
les maladies mentales c'est  
l'hospitalisation et les  
médicaments



# Réalité N°3

Le taux de recours des soins en ambulatoire (sans hospitalisation) est 5 fois plus élevé que le taux de recours aux hospitalisations. La très grande majorité des personnes suivies en psychiatrie ne sont jamais hospitalisées, mais soignées à domicile ou en ville. Les thérapies, mais aussi les médicaments, 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 2018, près de 2 millions de personnes ont été suivies en ambulatoire et 425 000 en hospitalisation.

[Les patients suivis en psychiatrie](#), DRESS 2020

[Brochure « Les professionnels de la psychiatrie »](#), Psycom, 2018



# Idée reçue N°4

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





# Réalité N°4

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 :

*«A mon sens, le rétablissement apparaît quand la personne se connaît suffisamment pour savoir si elle va bien, un peu moins bien ou si elle va mal. C'est un rapport à soi et à la maladie, différent. C'est un mode de vie, un rapport à soi dans lequel on essaie constamment de déterminer ses limites [...], dans lequel les possibles ont été redéfinis en tenant compte de la maladie mais en l'ayant intégrée en soi comme paramètre de son existence. » Agathe Martin - Site Psycom rubrique « rétablissement »*

[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

Travaux de Marie Koenig – [2017 « Le rétablissement dans la schizophrénie : une transformation longtemps silencieuse »](#)



# Idée reçue N°5

Les psys c'est pour les fous



# Réalité N°5

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

Les « psys » 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.

# Idée reçue N°6

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



# Réalité N°6

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  
[Comprendre la stigmatisation et les discriminations](#) – Site Psycom



# Idée reçue N°7

Même si on ne va pas bien de temps en temps cela ne veut pas dire qu'on a des «problèmes psy»



# Réalité N°7

Il est tout à fait possible d'être en bonne santé mentale, avec un trouble psychique. En effet, il est possible de ressentir un bien-être mental, grâce à des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime de nous-mêmes. Cela est possible notamment lorsque nous bénéficions de soins, d'un accompagnement et d'un soutien social. C'est ce que l'on nomme le rétablissement.

De même, une personne peut ressentir un mal-être, sans pour autant être concernée par un trouble psychique. C'est par exemple le cas lorsqu'on vit un évènement déstabilisant comme une séparation ou un deuil.

Continuum de la santé mentale – Travaux de Keyes [« Santé mentale, concept, mesures et déterminants » 2017](#)

[« On a tous et toutes une santé mentale » - Site Psycom](#)



Merci de votre attention