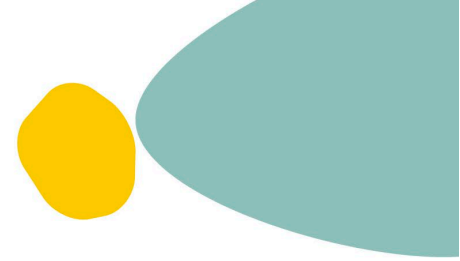


Mythes et réalités La santé mentale

Idée reçue N°1



Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas



Réalité N°1

- Aucune famille n'est à l'abri d'un problème de santé mentale (dépression, anxiétés, addictions, schizophrénie, anorexie...)

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

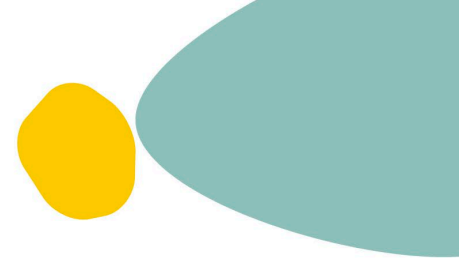
- A l'échelle planétaire, L'OMS estime que la dépression touche 264 millions de personnes
- 2 millions de personnes (+ de 16 ans) sont suivies par les services de psychiatrie publique et/ou privés en France en 2018.

[Troubles mentaux](#), OMS

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



Idée reçue N°2



Handicap psychique
et handicap mental c'est pareil



Réalité N°2

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.

Idée reçue N°3

Les schizophrènes sont
dangereux et violents



Réalité N°3

- Les patients suivis en psychiatrie sont plus souvent victimes que responsables d'agressions.

Aucune corrélation entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent n'a été scientifiquement prouvée. Il existe des facteurs de risques de passage à l'acte violent : alcool, toxicomanie, isolement social, rupture de la continuité des soins cumulés augmentent les risques.

- Ces dernières décennies, de nombreuses études ont montré que les personnes ayant des troubles psychiques représentent seulement 3 à 5 % des actes de violence en général.
- En 2020, le rapprochement entre des fichiers de soins psychiatriques et des fichiers de sécurité a mobilisé la communauté scientifique qui continue d'affirmer la non corrélation entre ces données.

[Dangérosité criminologique : données contextuelles, enjeux cliniques et experts.](#) In L'information psychiatrique, Jean-Louis Senon et al, 2009.

[Dangérosité psychiatrique. Rapport d'orientation de la commission d'audition,](#) HAS, 2011

[« Quelle folie! – À propos de l'interconnexion entre le fichier des personnes hospitalisées sans consentement en psychiatrie \(HOPSYWEB\) et celui des personnes soupçonnées de radicalisation terroriste \(FSPRT\) ».](#) Lisa Carayon – Revue des droits de l'Homme 2020



Idée reçue N°4

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



Réalité N°4

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, 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, 2015



Idée reçue N°5

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

«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 »

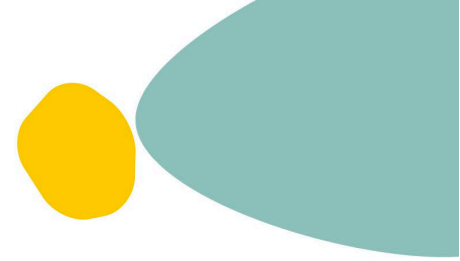
[Se rétablir de troubles psychiatriques : un changement de regard sur le devenir des personnes](#), In L'information Psychiatrique, Bernard Pachoud, 2012

[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°6



Les problèmes de santé
mentale
ne concernent pas le monde du
travail



Réalité N°6

En France, 20 000 cas de troubles psychiques ont été reconnus comme accidents du travail et 600 comme maladie professionnelle, en 2016.

Entre 2011 et 2016, le nombre d'affections psychiques reconnues au titre d'une maladie professionnelle a été multipliée par 7.

De plus, l'OMS estime que la dépression est, après les maladies cardiovasculaires, la deuxième cause de maladie et d'incapacité.

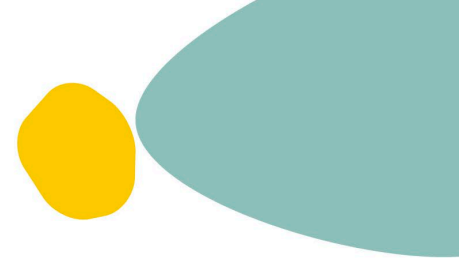
Enfin, parmi les facteurs favorisant l'apparition d'épisodes dépressifs ou d'anxiété forte, on dénombre les facteurs psychosociaux, en particulier les facteurs de stress.

[Brochure Psycom « Santé mentale et emploi »](#)

[Santé, travail : enjeux et actions. Assurance maladie, janvier 2018](#)



Idée reçue N°7



Les personnes qui vivent avec
un trouble psychique ne
peuvent
pas travailler



Réalité N°7

L'amélioration des traitements et de la qualité de vie permet à un grand nombre de personnes de travailler en milieu ordinaire.

Il est également possible d'adapter son exercice professionnel dans le cadre d'une reconnaissance de handicap psychique, permettant alors un aménagement de son poste de travail et de son activité.

Enfin, nombreuses sont les personnes qui vivent avec des troubles psychiques et qui maintiennent une activité professionnelle sans que la situation soit connue ou partagée avec l'employeur.

[Brochure Psycom « Santé mentale et emploi »](#)



Idée reçue N°8

Les enfants n'ont pas de problèmes de santé mentale



Réalité N°8

Selon l'OMS, plus de la moitié des troubles psychiques de l'adulte apparaissent avant l'âge de 16 ans.

En 2014, l'Unicef estimait qu'environ 30 % des enfants de 6 à 12 ans étaient en souffrance psychologique.

En 2015, en France, sur 2 millions de personnes suivies en ambulatoire dans les services de psychiatrie publique, 25 % étaient des mineurs.

[Unicef, Écoutons ce que les enfants ont à nous dire. Adolescents en France le grand malaise, Consultation des 6-18 ans, 2014.](#)

[Agence technique de l'information sur l'hospitalisation \(ATIH\)](#)

[La brochure « Santé mentale et enfance » Psycom](#)



Idée reçue N°9

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



Réalité N°9

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](#)



Idée reçue N°10

Déclarer un handicap
psychique au travail c'est
risquer de rendre visible un
diagnostic psychiatrique



Réalité N°10

Il n'existe aucune obligation légale imposant de révéler sur son lieu de travail que l'on bénéficie d'une reconnaissance handicap.

La démarche est avant tout administrative. Cette reconnaissance passera par la médecine du travail soumise au secret médical.

[Article L5213-1 du code du travail, Legifrance](#)



Merci de votre attention