

MYTHE N° 1

« Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas »

RÉALITÉ

1 personne sur 4 est concernée. Tout le monde peut être touché de près ou de loin.

MYTHE N° 2

« Handicap psychique et handicap mental c'est pareil »

RÉALITÉ

Le handicap psychique est la conséquence de troubles psychiques limitant l'activité et la participation sociale et professionnelle.

Le handicap mental est la conséquence d'une déficience intellectuelle, c'est-à-dire « un arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet ».

MYTHE N° 3

« Les schizophrènes sont dangereux et violents »

RÉALITÉ

Les personnes souffrant d'un trouble psychique sont plus souvent victimes de violence que responsables d'agressions.

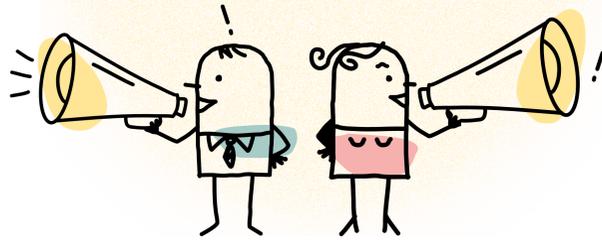
MYTHE N° 4

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

RÉALITÉ

Les soins psychiatriques sont délivrés en majorité en dehors de l'hôpital, en ambulatoire. Psychothérapies, médicaments, entraide, soutien social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

MYTHES & RÉALITÉS

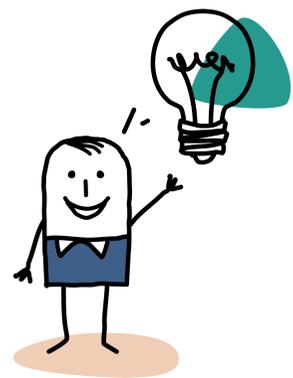


MYTHE N° 5

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

RÉALITÉ

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.



MYTHE N° 8

« Les enfants n'ont pas de problèmes de santé mentale »

RÉALITÉ

Des souffrances psychiques peuvent se révéler très tôt dans la vie. Une aide précoce peut aider à en maîtriser les conséquences.

MYTHE 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

Diagnostic ou pas, une souffrance psychique doit être entendue. En parler, c'est déjà aller mieux.

MYTHE N° 6

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

RÉALITÉ

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

MYTHE N° 7

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

RÉALITÉ

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

MYTHE N° 10

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

RÉALITÉ

La démarche de reconnaissance d'un handicap est avant tout administrative. Elle est protégée par le secret médical. Il n'y a aucune obligation à révéler son diagnostic.

La santé mentale