

each of us
is part of
the solution

Each of us
is part of the solution
Let's end mental health stigma together

10 Mythes
sur la santé mentale que
vous pouvez nous aider
à débusquer!

10 Mythes

sur la santé mentale que vous pouvez nous aider à débusquer!

1. “ Les problèmes de santé mentale sont rares, je ne serai jamais concerné. ”

Les problèmes de santé mentale sont en fait très répandus. Chaque année, 1 personne sur 4 connaîtra un problème de santé mentale.

2. “ La santé mentale : tout est dans la tête. ”

Les problèmes de santé mentale sont souvent provoqués par des difficultés externes telles que des événements de la vie, comme le divorce ou le deuil, ou par des facteurs socio-économiques plus larges comme la pauvreté ou la perte de son logement. Ils peuvent aussi causer une grande détresse, et affecter chaque sphère de votre vie, y compris votre santé physique, vos relations et votre travail. Tout ceci implique clairement bien plus que la tête !

3. “ Seuls les gens faibles ont des problèmes de santé mentale. ”

Être confronté à un problème de santé mentale n'est PAS un signe de faiblesse et ne doit pas être source de honte. Souvent, les problèmes de santé mentale sont une façon qu'ont les êtres humains de faire face et de donner un sens à des expériences complexes de la vie comme la douleur ou le traumatisme.

4. “ Les gens qui ont des problèmes de santé mentale sont dangereux et violents. ”

C'est le contraire. Les gens qui ont des problèmes de santé mentale sont malheureusement plus susceptibles d'être victimes de violence ou de préjudice.

5. “ Les médicaments sont la seule solution ! ”

Si les médicaments peuvent aider certaines personnes souffrant de problèmes de santé mentale, il faut considérer ces traitements comme une partie de la solution plutôt que comme l'unique solution : des alternatives progressistes existent, et nous devrions les promouvoir.

6. “ Les personnes ayant des problèmes de santé mentale ne peuvent pas travailler. ”

Un travail valorisant dans un environnement favorable peut jouer un rôle très important dans la guérison. Il est aussi très probable que nous travaillions tous avec quelqu'un ayant un problème de santé mentale, mais que nous l'ignorions à cause de sa peur d'être stigmatisé et discriminé.

7. “ Les jeunes et les adolescents passent par des périodes de turbulence, il ne faut pas s'en inquiéter, c'est la puberté ! ”

A l'échelle mondiale chaque année, 1 adolescent sur 5 connaîtra une forme de problème de santé mentale. L'adolescence est une période de transition difficile, au cours de laquelle les problèmes de santé mentale sont plus susceptibles de se développer.

8. “ La santé physique et la santé mentale sont deux choses complètement distinctes ”

La santé physique et la santé mentale sont très étroitement liées et ne devraient pas être traitées séparément car elles influent l'une sur l'autre.

9. “ Les gens qui ont des problèmes de santé mentale devraient aller à l'hôpital. ”

Il existe de nombreuses alternatives progressistes aux hôpitaux psychiatriques traditionnels qui ont prouvé qu'elles pouvaient aider efficacement les personnes ayant des problèmes de santé mentale, par exemple le service communautaire ou les groupes d'entraide.

10. “ On ne guérit pas des problèmes de santé mentale. ”

Avec le type d'aide adapté, on peut guérir et on guérit des problèmes de santé mentale. Guérir ne signifie pas éradiquer le vécu ou le symptôme. Cela signifie vivre avec et gérer ce vécu, tout en gardant le contrôle et l'initiative dans sa propre vie.