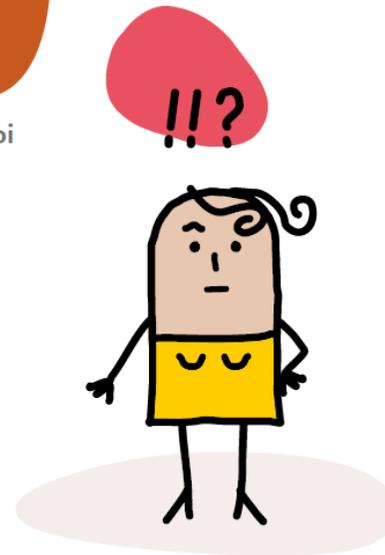


MYTHE N° 2

PSYCOM

Santé mentale et emploi



« Les problèmes de santé mentale c'est privé, cela n'a pas d'impact sur la sphère professionnelle »

RÉALITÉ

PSYCOM



L'impact des problèmes de santé mentale est fort : absentéisme, chômage, mais aussi éloignement du marché du travail ou orientation trop précoce vers les régimes d'invalidité.

MYTHE N° 3

Santé mentale et emploi

PSYCOM



**« En situation de chômage,
les femmes sont plus fragiles
que les hommes »**

RÉALITÉ

PSYCOM

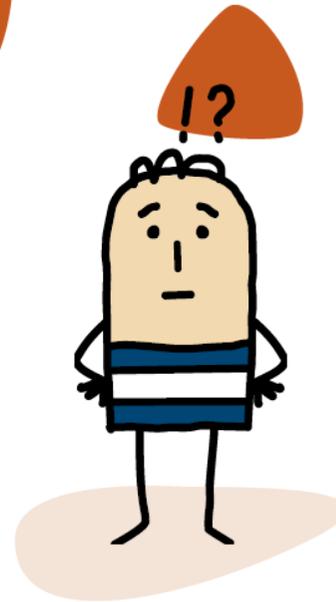


Toute personne concernée par une situation de chômage prolongée peut être fragilisée psychiquement.

MYTHE N° 5

PSYCOM

Santé mentale et emploi



**« Les personnes souffrant
de troubles psychiques sont
incapables de travailler »**

RÉALITÉ

PSYCOM



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

MYTHE N° 8

PSYCOM

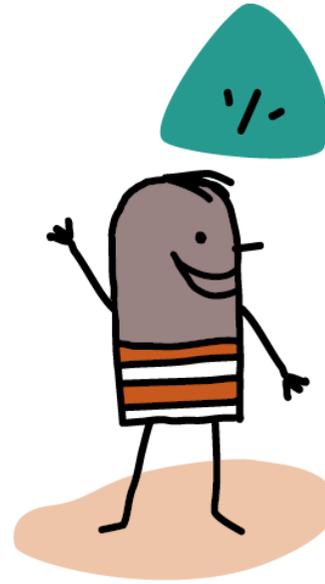
Santé mentale et emploi



« Le travail c'est la santé! »

RÉALITÉ

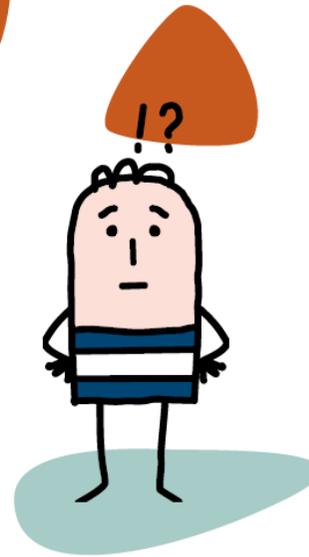
PSYCOM



Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur notre santé mentale (utilité sociale, estime de soi...). Mais il peut aussi être à l'origine de problèmes de santé mentale ou aggraver des troubles psychiques existants.

MYTHE N° 9

Santé mentale et emploi



PSYCOM

**« L'emploi n'est pas une
préoccupation pour les
personnes qui ont des idées
suicidaires »**

RÉALITÉ

PSYCOM



18 % des personnes ayant eu des idées suicidaires déclarent que leur emploi est plus important que tout le reste, contre 5 % en population générale.

MYTHE N° 1

La santé mentale

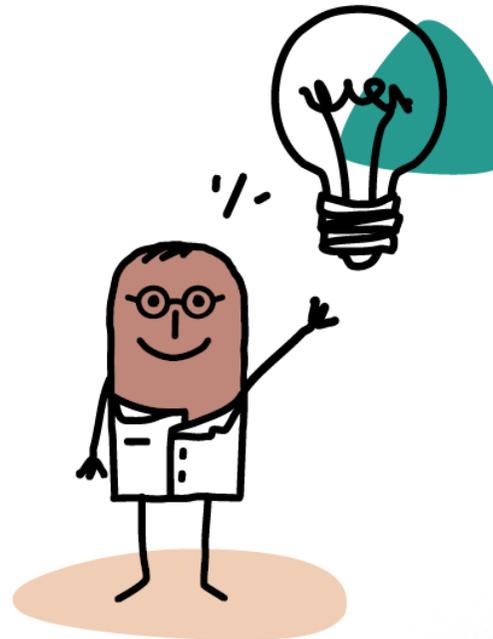
PSYCOM



**« Les problèmes
de santé mentale
ne me concernent pas »**

RÉALITÉ

PSYCOM

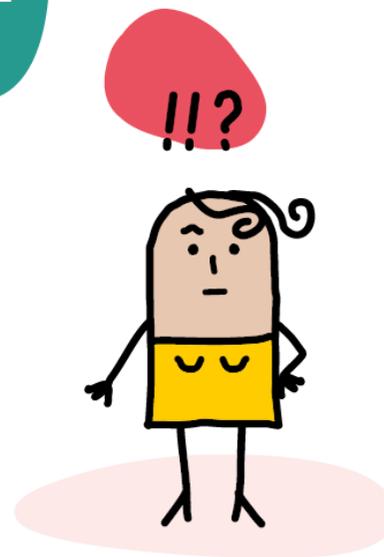


**1 personne sur 4 est concernée.
Tout le monde peut être touché
de près ou de loin.**

MYTHE N° 2

La santé mentale

PSYCOM



**« Handicap psychique
et handicap mental
c'est pareil »**

RÉALITÉ

PSYCOM



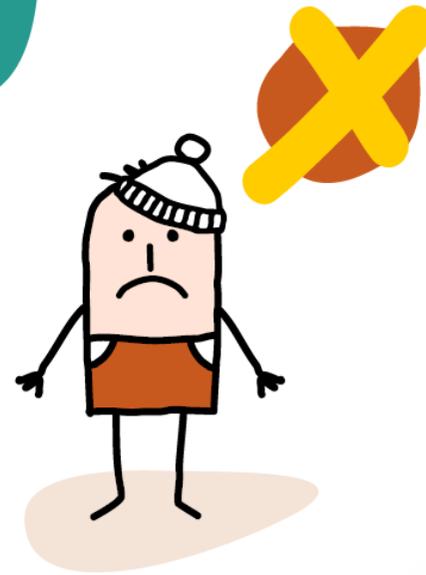
Le handicap psychique est la conséquence de troubles psychiques limitant l'activité et la participation sociale et professionnelle.

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

PSYCOM

La santé mentale



**« Les schizophrènes
sont dangereux et violents »**

RÉALITÉ

PSYCOM

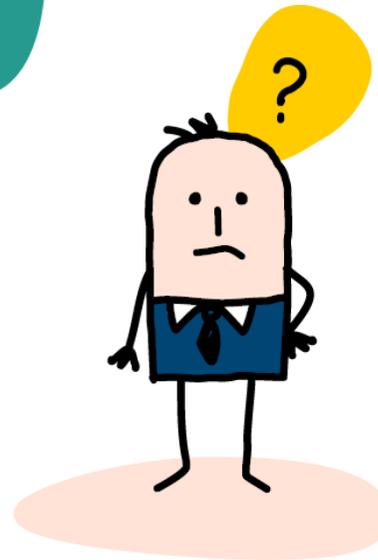


Les personnes souffrant d'un trouble psychique sont plus souvent victimes de violence que responsables d'agressions.

MYTHE N° 4

La santé mentale

PSYCOM



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

RÉALITÉ

PSYCOM



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.

MYTHE N° 5

La santé mentale



PSYCOM

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

RÉALITÉ

PSYCOM

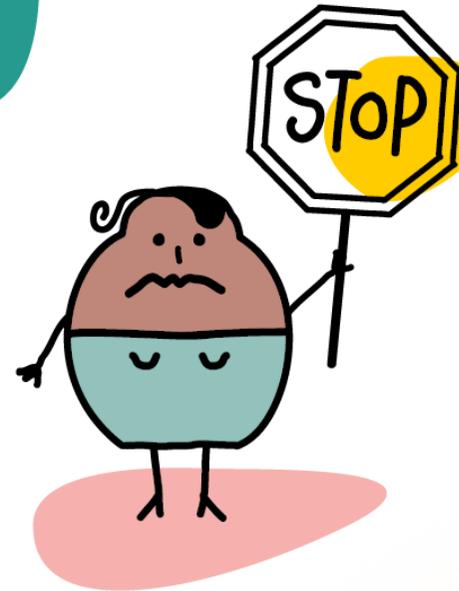


Il est possible d'aller mieux, de se rétablir d'un trouble psychique. Se rétablir signifie être capable de vivre, travailler, apprendre et participer à la vie sociale, malgré la persistance d'éventuels symptômes, ou après leur disparition.

MYTHE N° 7

PSYCOM

La santé mentale



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

RÉALITÉ

PSYCOM



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

MYTHE N° 8

La santé mentale



PSYCOM

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

RÉALITÉ

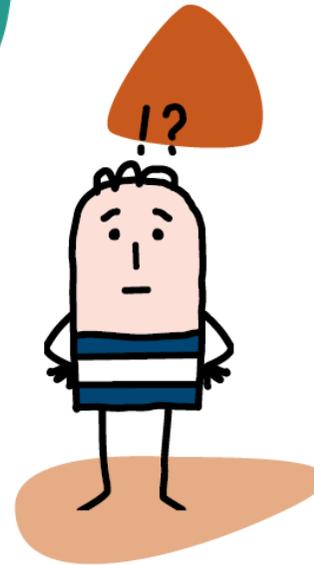
PSYCOM



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

MYTHE N° 9

La santé mentale



PSYCOM

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

RÉALITÉ

PSYCOM



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

MYTHE N° 1

Santé mentale et rétablissement

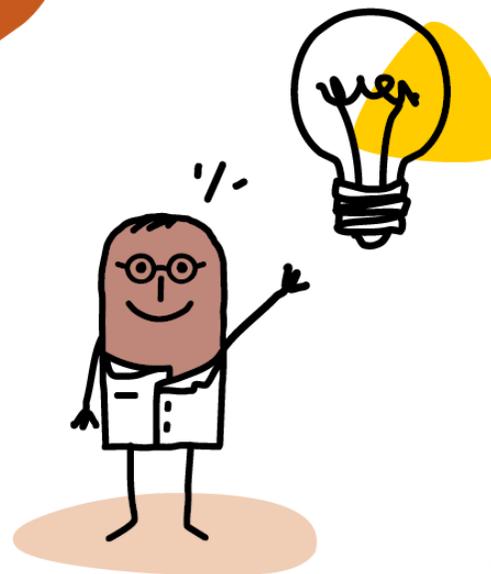
PSYCOM



**« Se rétablir d'un trouble
psychique cela veut dire
ne plus rechuter »**

RÉALITÉ

PSYCOM



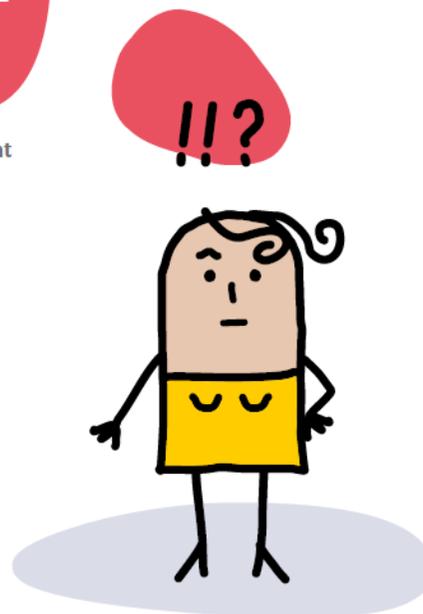
Le rétablissement est un processus non linéaire, qui comprend des périodes d'avancées, de recul et de stagnation, et qui varie en fonction des personnes.

Vivre avec des symptômes, connaître parfois des rechutes, participe à la construction de son parcours de rétablissement.

MYTHE N° 2

Santé mentale et rétablissement

PSYCOM



« Se rétablir c'est guérir »

RÉALITÉ

PSYCOM



Se rétablir, c'est apprendre à composer avec la maladie, afin de trouver un équilibre satisfaisant pour soi. 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. »

MYTHE N° 3

PSYCOM

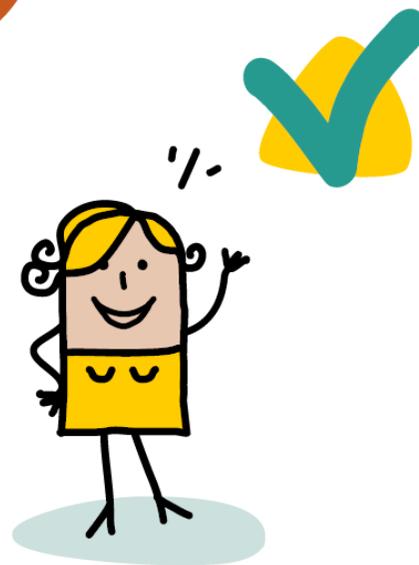
Santé mentale et rétablissement



**« Le rétablissement c'est
l'affaire des personnes
concernées, pas celle des
équipes soignantes »**

RÉALITÉ

PSYCOM

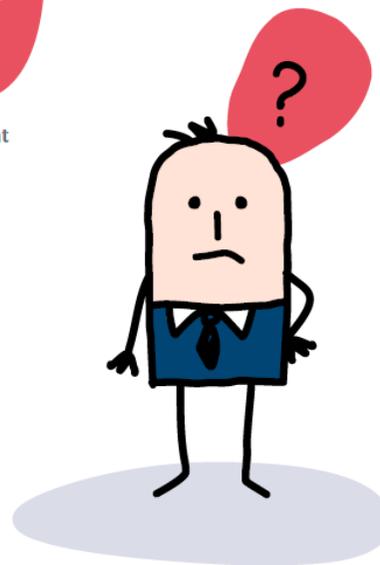


Une démarche de rétablissement est globale et doit prendre en compte tous les aspects de la vie de la personne : soin, accompagnement, famille, amis, emploi, logement, éducation, etc. Les équipes soignantes peuvent aider à créer des conditions favorables au rétablissement.

MYTHE N° 4

PSYCOM

Santé mentale et rétablissement



**« Il n'est pas possible
de se rétablir de certains
troubles psychiques »**

RÉALITÉ

PSYCOM

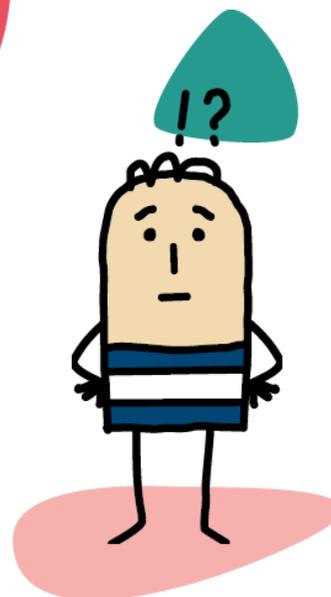


**Ce n'est pas le diagnostic qui détermine
la possibilité de se rétablir ou non.
Cela dépend des ressources de la personne
et de son environnement.**

MYTHE N° 5

Santé mentale et rétablissement

PSYCOM



**« Pour se rétablir,
il suffit de trouver
le bon traitement »**

RÉALITÉ

PSYCOM

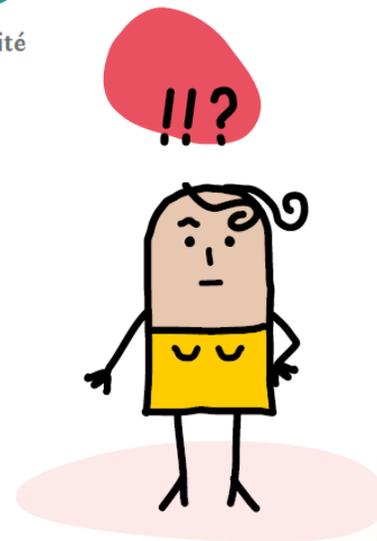


Le processus de rétablissement ne se limite pas aux médicaments : psychothérapies, espoir, entraide, environnement bienveillant, prise en compte du savoir de sa maladie, etc. contribuent au rétablissement.

MYTHE N° 2

PSYCOM

Santé mentale, parentalité
et enfance



**« La naissance d'un enfant
ce n'est que du bonheur ! »**

RÉALITÉ

PSYCOM



**L'accouchement peut entraîner
des troubles psychiques.
La dépression post-partum touche
entre 10 et 20% des mères.**

MYTHE N° 3

PSYCOM

Santé mentale, parentalité
et enfance



« Le baby blues
ne touche pas les hommes »

RÉALITÉ

PSYCOM

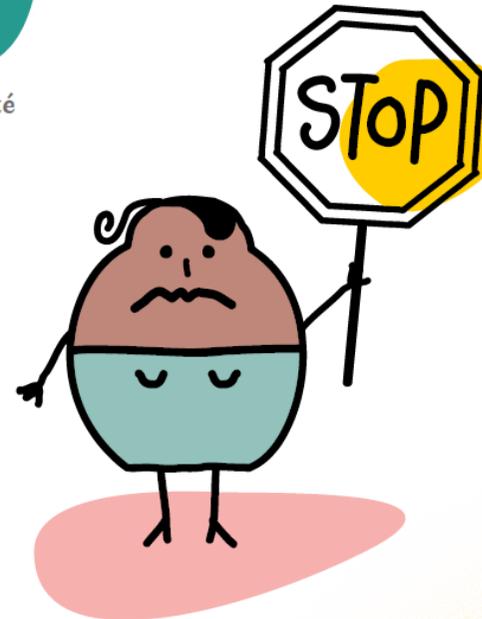


**Après la naissance de leur enfant,
5 à 10% des pères souffriraient de
mélancolie, tristesse ou anxiété.**

MYTHE N° 7

Santé mentale, parentalité
et enfance

PSYCOM



**« La plupart des élèves
se sentent bien à l'école »**

RÉALITÉ

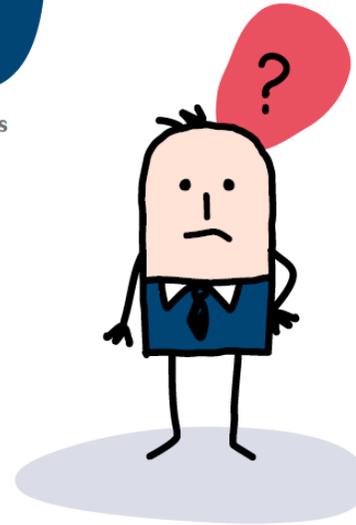
PSYCOM



**Seulement 30 % des élèves de collège
se disent satisfaits de leur vie scolaire.**

MYTHE N° 3

Santé mentale et jeunes



PSYCOM

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

RÉALITÉ

PSYCOM



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

MYTHE N° 5

Santé mentale et jeunes

PSYCOM



**« Les psys
c'est pour les fous »**

RÉALITÉ

PSYCOM

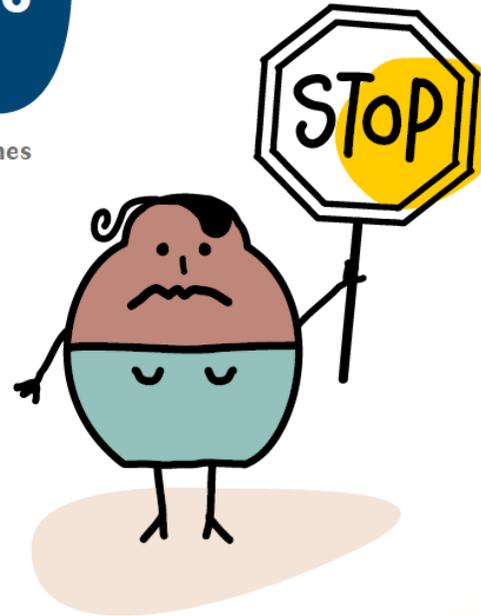


Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent. Parce-que les « psys » ont une formation spécifique et ne font pas partie de nos relations amicales ou familiales, on peut aborder des questions très personnelles, sans jugement et de manière confidentielle.

MYTHE N° 6

Santé mentale et jeunes

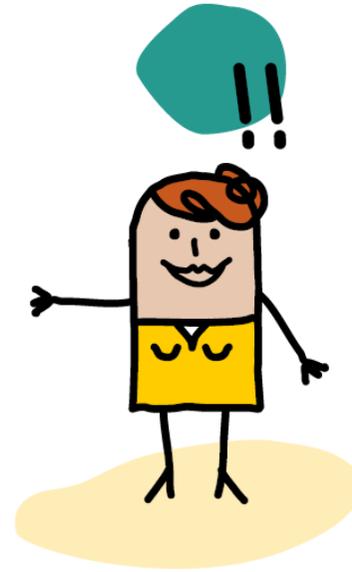
PSYCOM



**« Quand on dit:
t'es “bipo”, “schizo”...
Ce sont des
“insultes gentilles” »**

RÉALITÉ

PSYCOM



Les personnes 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.

MYTHE N° 7

Santé mentale et jeunes



PSYCOM

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

RÉALITÉ

PSYCOM



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