

## QUESTIONNAIRE : Mythes et réalités

Saurez-vous reconnaître les mythes parmi les affirmations suivantes? Répondez aux 9 questions sur le sujet par Vrai ou Faux et consultez ensuite quelques faits sur les troubles de santé mentale.

V F

- Reconnaître une personne ayant un trouble de santé mentale est facile.
- Les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale sont dangereuses et violentes.
- Les médicaments ne sont pas la seule option possible pour traiter les troubles de santé mentale.
- Certaines personnes ont une immunité contre les troubles de santé mentale.
- Les troubles de santé mentale sont incurables.
- Il est possible d'avoir une vie professionnelle active avec un trouble de santé mentale.
- Consulter pour un problème de santé mentale est signe de force et de courage.
- Les personnes atteintes de maladie mentale sont incapables de gérer leur vie.
- La personne vivant avec un trouble de santé mentale est la seule responsable de son trouble.

**Environ 20 % des Canadiens sont ou seront affectés par un trouble de santé mentale ou une maladie mentale au cours de leur vie.**

Bien que la société soit de plus en plus sensibilisée à la santé mentale, de fausses idées circulent encore sur les troubles de la santé mentale, ce qui peut engendrer de la méconnaissance et de la stigmatisation.

**Découvrez les faits au verso.**



- **Reconnaître une personne ayant un trouble de santé mentale est facile.**

**FAUX.** Les maladies mentales sont en grande partie invisibles, surtout lorsqu'une personne est épaulée pour gérer ses symptômes. De nombreuses personnes parviennent à dissimuler leurs symptômes (souvent en raison de la stigmatisation, notamment l'autostigmatisation).

- **Les personnes aux prises avec un trouble de santé mentale sont dangereuses et violentes.**

**FAUX.** Les titres des journaux sur les crimes violents commis par des personnes aux prises avec des maladies mentales ont contribué à entretenir le mythe selon lequel les deux sont indissociables. Il s'agit d'un domaine de recherche complexe, mais les experts s'accordent pour dire que la maladie mentale n'est pas, à elle seule, un facteur prédictif de violence. De nombreuses études montrent que les personnes vivant avec une maladie mentale sont en fait plus susceptibles d'être victimes de crimes violents.

- **Les médicaments ne sont pas la seule option possible pour traiter les troubles de santé mentale.**

**VRAI.** Les médicaments peuvent être des outils efficaces pour gérer les symptômes de certaines maladies mentales, mais ils ne constituent souvent qu'une partie d'un plan de traitement plus étoffé incluant la thérapie cognitivo-comportementale.

Il est essentiel de travailler avec un professionnel de la santé qualifié pour déterminer ce qui convient le mieux à la personne et comment la médication s'intègre dans un plan de traitement plus vaste. Il n'y a pas de honte à utiliser des médicaments pour gérer une maladie.

- **Certaines personnes ont une immunité contre les troubles de santé mentale.**

**FAUX.** Personne n'est à l'abri des maladies mentales, mais les facteurs de risque et de protection peuvent jouer un rôle important. Les facteurs de risque sont des éléments comme la pauvreté, les traumatismes vécus pendant l'enfance et les logements inadéquats. Les facteurs de protection comprennent notamment des liens sociaux solides, un emploi valorisant et l'activité physique.

- **Les troubles de santé mentale sont incurables.**

**FAUX.** Se rétablir et même s'épanouir après une maladie mentale est possible. Le rétablissement peut mener à la résolution complète d'un problème de santé mentale, comme il peut consister à accorder une attention renouvelée au fonctionnement au quotidien. Même les personnes aux prises avec des maladies mentales telles que le trouble bipolaire, qui nécessitent généralement une prise en charge des symptômes tout au long de la vie, peuvent bénéficier d'une qualité de vie très élevée.

- **Il est possible d'avoir une vie professionnelle active avec un trouble de santé mentale.**

**VRAI.** Les personnes vivant avec une maladie mentale peuvent exceller au travail, comme n'importe qui d'autre. De nombreuses maladies mentales sont épisodiques, ce qui signifie qu'un travailleur peut connaître des hauts et des bas. Avec un traitement adéquat, des mesures d'adaptation et un soutien approprié, tous peuvent tirer profit d'un emploi valorisant et contributif à la société.

- **Consulter pour un problème de santé mentale est signe de force et de courage.**

**VRAI.** Aller chercher de l'aide est signe de force. Il faut faire preuve de courage pour aller consulter et ainsi augmenter les chances de voir des améliorations. Les problèmes de santé mentale, s'ils sont détectés et traités tôt, peuvent être temporaires et réversibles.

- **Les personnes atteintes de maladie mentale sont incapables de gérer leur vie.**

**FAUX.** Les personnes vivant avec la maladie mentale ont la capacité de prendre le contrôle de leur vie et de participer activement à leur traitement. En fonction de leur pouvoir d'agir, elles peuvent faire des choix et participer activement aux décisions qui les concernent.

- **La personne aux prises avec un trouble de santé mentale est la seule responsable de son trouble.**

**FAUX.** La santé mentale résulte de l'interaction entre les individus, les milieux et la société. C'est un mythe de penser que la santé mentale est uniquement influencée par des facteurs individuels, car elle implique des dimensions génétiques, émotionnelles, cognitives, psychologiques, mais aussi sociales.