

**French
Français**

LES MYTHES SUR LES MALADIES MENTALES

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association
and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

Association canadienne pour la santé mentale
(Canadian Mental Health Association)

Saskatchewan SWIS Website: www.swissask.ca

Funded by:



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Financé par :

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



**Canadian Mental
Health Association**
Saskatchewan
Mental health for all

Que puis-je faire à ce sujet ?

Changer les attitudes et les comportements cela prend du temps ; et on peut avoir l'impression qu'il est impossible qu'une seule personne fasse une différence. En fait, nous pouvons tous trouver des petits moyens d'aider.

Premièrement, nous pouvons tous penser à nos sources d'information. Les nouvelles, les émissions télévisées, les films, et autres média ne nous donnent pas forcément tous les éléments. Ces articles sont généralement voués à faire sensation ou à choquer car c'est ce qui fait vendre, mais ils ne représentent pas nécessairement les expériences vécues de la plupart des gens. Avoir une réflexion critique sur nos sources d'information peut nous aider à séparer les articles à sensation de ceux qui offrent des points de vue équilibrés.

Deuxièmement, nous pouvons tous adhérer aux lois et pratiques qui aident à éliminer la discrimination contre les personnes ayant des maladies mentales et qui promeuvent l'insertion dans nos communautés.

Troisièmement, nous pouvons tous consacrer du temps aux personnes qui souffrent de maladies mentales pour partager et apprendre les uns des autres. C'est le meilleur moyen de mettre tout le monde sur un pied d'égalité. Faire du bénévolat avec un organisme communautaire est un excellent moyen de créer des liens avec les autres.

Avez-vous besoin de plus d'aide ?

Contactez un organisme communautaire tel que l'Association canadienne pour la santé mentale (Canadian Mental Health Association – CMHA) pour en savoir plus sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme de bienfaisance national qui aide à maintenir et améliorer la santé mentale pour tous les canadiens. En tant que chef de fil et défenseur national pour la santé mentale, la CMHA aide les gens à accéder aux ressources communautaires dont ils ont besoin pour accroître leur résilience et qui soutiennent le rétablissement des personnes souffrant de maladies mentales.

Consultez le site internet de la CMHA à www.cmha.ca aujourd'hui.

Les maladies mentales affectent tout le monde d'une façon ou d'une autre. Nous connaissons tous probablement quelqu'un qui a souffert d'une maladie mentale à un moment donné. Pourtant il y a toujours des attitudes blessantes relatives aux maladies mentales qui alimentent la stigmatisation et la discrimination et font qu'il est plus difficile de demander de l'aide. Il est temps d'examiner les faits.

10 mythes communs

Voici dix mythes communs sur les maladies mentales.

Mythe #1 : Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.

Fait : Les mots que nous utilisons pour décrire les maladies mentales ont énormément changé au cours du temps. Ce qui n'a pas changé c'est le fait que les maladies mentales ne sont pas les hauts et les bas de la vie courante. Les maladies mentales causent la détresse, elles ne partent pas toutes seules, et elles sont de vrais problèmes de santé avec des traitements efficaces. Lorsque qu'une personne se casse un bras, on ne s'attend pas à ce que tout simplement elle « oublie ça ». De même on ne la culpabiliserait pas si elle avait besoin d'un plâtre, d'une attelle ou quoique ce soit d'autre pour l'aider dans sa vie quotidienne pendant son rétablissement.

Mythe #2 : Les maladies mentales ne m'affecteront jamais.

Fait : Nous serons tous affectés par les maladies mentales. Les chercheurs estiment que jusqu'à un canadien sur cinq souffrira d'une maladie mentale à un moment donné pendant sa vie. Il se peut que vous ne souffriez pas vous-même d'une maladie mentale, mais il est fort probable qu'un membre de votre famille, un ami ou un collègue y sera confronté.

Mythe #3 : Les maladies mentales sont simplement une excuse pour un mauvais comportement.

Fait : Il est vrai que certaines personnes qui souffrent de maladie mentale peuvent agir de façon inattendue ou paraître étrange aux autres. Nous devons nous rappeler que la maladie, pas la personne, est la cause de ces comportements. Personne ne choisit de souffrir d'une maladie mentale. Les gens qui ont un changement de comportement à cause d'une maladie mentale peuvent se sentir extrêmement gênés ou honteux auprès des autres. Il est également vrai que les personnes qui ont des antécédents de maladie mentale sont comme tout le monde : ils

peuvent faire de mauvais choix ou faire quelque chose d'inattendu pour des raisons indépendantes des symptômes de leur maladie.

Mythe #4 : Les maladies mentales sont causées par une mauvaise éducation parentale.

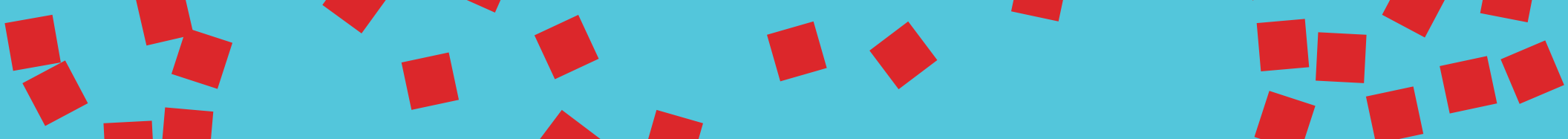
Fait : Les maladies mentales ne découlent pas d'un seul facteur. Les maladies mentales sont des états compliqués issus d'une combinaison de facteurs génétiques, biologiques, environnementaux et d'expériences de vie. Les membres de la famille et les proches ont un grand rôle à jouer pour le soutien et le rétablissement.

Mythe #5 : Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.

Fait : Certaines personnes essaient de prédire la violence, afin de savoir ce qu'elles doivent éviter. Toutefois, les causes de la violence sont compliquées. Les chercheurs s'accordent sur le fait que les maladies mentales ne sont pas de bons prédicteurs de la violence. En fait, si l'on regarde seulement les maladies mentales, les gens qui souffrent d'une maladie mentale ne sont pas plus violents que ceux qui n'en souffrent pas. L'exclusion des personnes d'une communauté est liée à la violence. Et, les personnes atteintes de maladies mentales sont souvent celles qui sont exclues. Il est également important de noter que les personnes qui sont atteintes de maladies mentales sont aussi celles qui sont le plus susceptibles d'être les victimes de violence plutôt que d'être violentes.

Mythe #6 : Les gens ne se rétablissent pas des maladies mentales.

Fait : Les gens peuvent se remettre des maladies mentales et le font. Aujourd'hui, il y a de nombreuses formes de traitements, de services et de soutien qui peuvent aider. Personne ne devrait se résigner à être souffrant pour toujours. Le fait est que les gens qui sont atteints de maladies mentales peuvent mener des vies productives et engagées et qu'elles le font. Elles travaillent, font du bénévolat, ou contribuent selon leurs aptitudes et compétences à leurs communautés. Même



lorsque les personnes souffrent de maladies mentales pendant longtemps, elles peuvent apprendre à gérer leurs symptômes de façon à se reconcentrer sur leurs objectifs. Si quelqu'un continue à souffrir, cela peut être un signe que des approches ou des soutiens différents sont nécessaires.

Mythe #7 : Les personnes atteintes de maladies mentales sont faibles et ne peuvent pas gérer le stress.

Fait : Le stress impacte le bien-être, mais c'est vrai pour tout le monde. Les gens atteints de maladies mentales peuvent en fait être plus apte à gérer le stress que les personnes qui n'ont jamais souffert de maladies mentales. Nombreuses sont les personnes qui souffrent de maladies mentales et qui apprennent les techniques de gestion du stress et de résolution des problèmes, afin qu'elle puissent gérer le stress avant qu'il n'affecte leur bien-être. Prendre soin de soi et demander de l'aide lorsque vous en avez besoin sont des signes de force et non pas de faiblesse.

Mythe #8 : Les gens atteints de maladies mentales ne peuvent pas travailler.

Fait : Que vous le réalisiez ou non, les lieux de travail sont pleins de personnes qui souffrent de maladies mentales. Les maladies mentales ne veulent pas dire que quelqu'un n'est plus capable de travailler. Certaines personnes bénéficient de modifications au travail pour les aider à atteindre leurs objectifs, mais beaucoup d'autres travaillent avec peu de soutien de leurs employeurs. La plupart des gens qui souffrent de maladies mentales veulent travailler mais font face à des barrières systématiques pour trouver et garder un emploi valorisant.

Mythe #9 : Les enfants ne peuvent pas avoir une maladie mentale telle que la dépression. Ce sont des problèmes d'adultes.

Fait : Même les enfants peuvent souffrir de maladies mentales. En fait, de nombreuses maladies mentales font leur première apparition

lorsque la personne est jeune. Les maladies mentales peuvent avoir des symptômes différents chez les enfants et chez les adultes, mais ce sont néanmoins des troubles réels. Les maladies mentales peuvent avoir un impact sur la façon dont les jeunes apprennent et développent leurs compétences, ce qui peut entraîner des difficultés futures. Malheureusement, de nombreux enfants ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin.

Mythe #10 : Tout le monde devient dépressif en vieillissant. Cela fait simplement partie du processus de vieillissement.

Fait : La dépression n'est jamais un aspect inévitable du vieillissement. Les personnes âgées ont peut-être un risque plus élevé de dépression car elles passent par beaucoup de changement de rôles et de réseaux sociaux. Si une personne âgée souffre de dépression, elle a besoin du même soutien que n'importe qui d'autre.

Ces mythes – et beaucoup d'autres – excluent les gens atteints de maladies mentales de nos communautés et créent des barrières au bien-être. Si nous voulons réduire l'impact des maladies mentales sur nos communautés, nous devons apprendre les faits et commencer par nos propres préjugés et comportements.

Les maladies mentales causent la détresse, elles ne partent pas d'elles-mêmes, et sont de vrais problèmes de santé avec des traitements efficaces.

