

Mythes et Réalités

La Santé Mentale en général



Idée reçue n° 1

Les problèmes de santé mentale
ne me concernent pas

Réalité n° 1

Aucune famille n'est à l'abri d'un problème de santé mentale (dépression, anxiétés, addictions, schizophrénie, anorexie...)

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les troubles mentaux concernent environ une personne sur quatre dans le monde, quels que soient les pays et les cultures.

L'OMS estime qu'en 2020, la dépression sera, la deuxième cause de maladie et d'incapacité de travail.

1,7 million de personnes (+ de 16 ans) sont suivies par les services de psychiatrie publique et/ou privés en France en 2015

Troubles mentaux, OMS

Chômage et santé mentale en France, In Économie et statistiques N° 486-487, 2016

Les soins sans consentement en psychiatrie : bilan après quatre années de mise en œuvre de la loi du 5 juillet 2011, IRDES, 2017

Idée reçue n° 2

Handicap psychique
et handicap mental c'est pareil

Réalité n° 2

Il ne faut pas confondre les deux. Le **handicap psychique** est la conséquence de troubles psychiques limitant l'activité et la participation sociale et professionnelle. Il peut être associé à des troubles cognitifs, mais il n'implique pas de déficience intellectuelle. Alors que le **handicap mental** est la conséquence d'une déficience intellectuelle, que l'OMS définit comme « un arrêt du développement mental ou un développement mental incomplet ».

Le **handicap cognitif**, quant à lui, est la conséquence de dysfonctionnements des fonctions cognitives (attention, mémoire, langage, etc.). Il n'implique pas de déficience intellectuelle, mais des difficultés à mobiliser ses capacités cognitives.

[Brochure « Santé mentale et emploi »](#), Psycom, 2016

Idée reçue n° 3

Les schizophrènes sont
dangereux et violents

Réalité n° 3

Les patients suivis en psychiatrie sont plus souvent victimes qu'agresseurs.

Aucune corrélation entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent n'a été scientifiquement prouvée. Il existe des facteurs de risques passage à l'acte violent : alcool, toxicomanie, isolement social, rupture de la continuité des soins cumulés augmentent les risques.

Ces dernières décennies, de nombreuses études ont montré que les personnes ayant des troubles psychiques représentent seulement 3 à 5 % des actes de violence en général.

Dangerosité criminologique : données contextuelles, enjeux cliniques et experts. In L'information psychiatrique, Jean-Louis Senon et al, 2009.

Dangerosité psychiatrique. Rapport d'orientation de la commission d'audition, HAS, 2011

Idée reçue n° 4

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

Réalité n° 4

80% des personnes suivies en psychiatrie ne sont jamais hospitalisées, mais suivis à domicile ou en ville. Les médicaments, les thérapies, l'entraide, l'environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

Si les hospitalisations sont parfois nécessaires, elles ne sont pas systématiques et ne sont qu'une aide parmi d'autres pour se rétablir : en 2014, près de 2 millions de personnes ont été suivies en ambulatoire et 415 000 en hospitalisation.

[Les établissements de santé, Les patients suivis en psychiatrie, fiche 20, DRESS, 2016](#)

[Brochure « Les professionnels de la psychiatrie »](#), Psycom, 2015

Idée reçue n° 5

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

Réalité n° 5

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.

Des études ont montré que l'espoir de rétablissement joue un rôle essentiel dans la capacité de rétablissement des personnes.

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 ». Psycom, 2014, Verbatim issu de l'enquête « Les mots de la santé mentale »

Se rétablir de troubles psychiatriques : un changement de regard sur le devenir des personnes, In L'information Psychiatrique, Bernard Pachoud, 2012

Deep Concern [grave préoccupation], In Schizophrenia Bulletin, vol. 36, Ciompi L., Harding C.M. & al, 2010

Idée reçue n° 6

Les problèmes de santé mentale
ne concernent pas les employeurs ou
l'entreprise

Réalité n° 6

« Premièrement, la dépression et l'anxiété font partie des maladies mentales les plus fréquentes et représentent un enjeu majeur en matière de santé publique.

En effet, Sobocki et al. (2006) estiment que le coût total de la dépression en Europe s'est élevé à 118 milliards d'euros en 2004.

De plus, l'OMS estime qu'en 2020, la dépression sera, après les maladies cardiovasculaires, la deuxième cause de maladie et d'incapacité. Deuxièmement, parmi les facteurs favorisant l'apparition d'épisodes dépressifs ou d'anxiété forte, on dénombre les facteurs psychosociaux, en particulier les facteurs de stress »

[Chômage et santé mentale en France](#), In Économie et statistiques
N° 486-487, 2016

Idée reçue n° 7

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

Réalité n° 7

« Les taux d'emploi des personnes souffrant de troubles mentaux sont beaucoup plus élevés qu'on le pense généralement. Ainsi, le taux d'emploi des personnes atteintes TMC (troubles mentaux courants) est compris entre 60 % et 70 %, soit 10 à 15 points de moins que les personnes qui n'en souffrent pas. Le taux d'emploi correspondant des personnes ayant des TMG (troubles mentaux graves) est de l'ordre de 45 % à 55 %. Là encore, ce pourcentage est supérieur à ce que l'on a tendance à croire, en partie du fait que les individus souffrant des maladies mentales les plus graves ne font généralement pas partie de la population de référence utilisée dans les études sur la santé. »

Mal-être au travail ? Mythes et réalités sur la santé mentale et l'emploi, OCDE, 2012

Idée reçue n° 8

Les enfants n'ont pas de problèmes de santé mentale

Réalité n° 8

Les problèmes de santé mentale peuvent se révéler tôt dans la vie. Plus le diagnostic est précoce, plus les conséquences des maladies peuvent être maîtrisées.

En France, environ 12% des enfants et adolescents souffrent de troubles mentaux qui interfèrent avec leur développement, freinent leurs apprentissages scolaires et compromettent leur devenir par une répercussion sur la qualité de vie au quotidien.

Les demandes de traitement en pédopsychiatrie sont souvent tardives, alors qu'une prise en charge précoce semble essentielle pour le pronostic.

Dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent, Inserm, 2002

Idée reçue 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 n° 9

Une personne peut jouir d'un bien-être mental malgré un diagnostic de maladie mentale, ou, au contraire, la personne peut ne pas avoir une maladie mentale mais vivre dans la souffrance mentale.

Concernant le bien-être, les gens atteints d'une maladie mentale ont les mêmes besoins que les autres et la même capacité à les combler.

Promotion de la santé mentale auprès de personnes atteintes d'une maladie mentale, Association canadienne pour la santé mentale et The Empowerment Connection, 2002

Idée reçue n° 10

En se faisant reconnaître travailleur
handicapé, tout le monde peut
savoir de quelle maladie on souffre

Réalité n° 10

Il n'existe aucune obligation légale imposant de révéler à son employeur que l'on bénéficie d'une reconnaissance de travailleur handicapé.

[Article L5213-1 du code du travail, Legifrance](#)