



# Santé mentale et jeunes

## MYTHE N° 1

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

### RÉALITÉ

Selon les enquêtes, 10 à 20% des jeunes de 15 à 25 ans ont des troubles psychiques (anxiété, dépression, addictions, etc.). Ce qui signifie aussi que 80 à 90% des jeunes n'ont pas de problème de santé mentale.

## MYTHE N° 2

« La schizophrénie c'est un dédoublement de la personnalité »

### RÉALITÉ

Il ne faut pas confondre le diagnostic de schizophrénie et celui de Trouble dissociatif de l'identité (ou personnalité multiple). La schizophrénie n'engendre pas un dédoublement de la personnalité.

## MYTHE N° 3

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

### RÉALITÉ

Les personnes qui sont confrontées à ces maladies souffrent de la stigmatisation qui y est associée : honte d'en parler, isolement, perte de confiance...

## MYTHE N° 4

« Les bipolaires changent tout le temps d'humeur : ils sont en pleine forme et dans l'heure qui suit, ils sont très mal »

### RÉALITÉ

Un trouble bipolaire se caractérise par l'apparition de phases d'excitation dites « maniaques » qui peuvent alterner avec des phases dépressives. L'intensité, la fréquence et l'alternance entre ces deux phases sont variables d'une personne à l'autre.

## MYTHE N° 5

« La seule façon de soigner les malades psychiques c'est de les enfermer à l'hôpital psychiatrique et de leur donner des médicaments »

### RÉALITÉ

80% des personnes suivies en psychiatrie ne sont jamais hospitalisées, mais soignées à domicile ou en ville.

Les médicaments, les psychothérapies, l'entraide, l'environnement social (familial, amical ou professionnel) peuvent aider les personnes à aller mieux.

## MYTHE N° 6

« Quand on a des problèmes de santé mentale on ne peut pas en guérir »

### RÉALITÉ

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

« Les psys c'est pour les fous »

### RÉALITÉ

Les « psys » peuvent aider toutes les personnes qui en ont besoin et qui le souhaitent.

Parce qu'ils ont une formation spécifique, et parce qu'ils ne font pas partie de vos relations amicales et familiales, vous pouvez aborder avec eux des questions très personnelles. Ils ne vous jugeront pas et ne parleront pas à d'autres de vos problèmes.

## MYTHE N° 8

« Les personnes qui ont un trouble psychique sont incapables de travailler »

### RÉALITÉ

Le taux d'emploi des personnes atteintes troubles dépressifs ou anxieux est compris entre 60% et 70%, soit 10 à 15 points de moins que les personnes qui n'en souffrent pas.

## MYTHE N° 9

« Handicap psychique, handicap mental c'est pareil ! »

### RÉALITÉ

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 ».

Ce poster a été conçu par le Psycom à partir des données disponibles.

PLUS D'INFORMATION ET DE SOURCES SUR [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

