PEOPLE RESOURCES

Les mythes au sujet des maladies mentales

Dix mythes courants

Voici dix mythes courants au sujet des maladies mentales.

Mythe no 1 : Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.

Fait : Les mots utilisés pour décrire les maladies mentales ont beaucoup changé au fil du temps. Ce qui n'a pas changé, c'est le fait que les maladies mentales ne sont pas des hauts et des bas réguliers de la vie. Elles créent de la détresse, ne disparaissent pas d'elles-mêmes et sont de véritables problèmes de santé qui se traitent avec efficacité. Lorsque quelqu'un se casse un bras, on ne s'attendrait pas à ce qu'il « prenne sur lui ». On ne le blâmerait pas d'avoir besoin d'un plâtre, d'une écharpe ou d'un autre type d'aide dans sa vie quotidienne pendant son rétablissement.

Mythe no 2 : Les maladies mentales ne me toucheront jamais.

Fait : Nous serons tous touchés par les maladies mentales. La recherche estime qu'au moins un Canadien ou une Canadienne sur cinq aura une maladie mentale au cours de sa vie. Peut-être ne serez-vous pas atteint vous-même, mais il est très probable qu'un membre de votre famille, une connaissance, un collègue ou une collègue le sera.

Mythe no 3 : Les maladies mentales ne sont qu'un prétexte à un comportement répréhensible.

Fait : Il est vrai que certaines personnes atteintes de maladies mentales peuvent agir d'une manière inattendue ou paraissant étrange. Il faut se rappeler que la maladie est à l'origine de ces comportements, et non pas la personne. Personne ne choisit d'être atteint d'une maladie mentale. Les personnes dont le comportement change en raison d'une maladie mentale peuvent se sentir terriblement gênées ou avoir honte en présence d'autres personnes. Il est vrai également que les personnes ayant des antécédents de maladie mentale sont comme tout le monde : elles peuvent faire de mauvais choix ou un geste inattendu pour des raisons indépendantes des symptômes de leur maladie.

Mythe no 4 : Les mauvaises habiletés parentales causent des maladies mentales.

Fait : Aucun facteur à lui seul ne peut causer de maladies mentales. Les maladies mentales sont des conditions complexes qui découlent d'une combinaison de génétique, de biologie, d'environnement et d'expériences de vie. Les membres de la famille et les proches jouent un rôle important, en matière de soutien et de rétablissement.

Mythe no 5 : Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.

Fait : Certaines personnes essaient de prédire la violence, pour savoir ce qu'il faut éviter. Cependant, les causes de la violence sont complexes. La recherche reconnaît que les

Source: l'Association canadienne pour la santé mentale

maladies mentales ne sont pas prédictives de la violence. En réalité, si on examine les maladies mentales en soi, les personnes qui en sont atteintes ne sont pas plus violentes que celles qui ne le sont pas. Cependant, le fait que des personnes soient exclues d'une communauté est lié à la violence.

Et les personnes atteintes de maladies mentales se trouvent souvent parmi celles qui sont exclues. Il est également important de souligner que ces personnes sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes de violence que d'être violentes.

Mythe no 6 : Les gens ne se rétablissent pas d'une maladie mentale.

Fait : Les gens peuvent se rétablir d'une maladie mentale et s'en rétablissent. Aujourd'hui, il existe de nombreux types différents de traitements, de services et de soutiens qui peuvent aider. Personne ne devrait s'attendre à se sentir mal pour toujours. De fait, les personnes atteintes de maladies mentales peuvent mener et mènent des vies productives et engagées. Elles travaillent, sont bénévoles ou font bénéficier leur communauté de leurs compétences et de leurs aptitudes uniques. Même en cas de maladies mentales qui durent longtemps, elles peuvent apprendre à gérer leurs symptômes afin de retourner à leurs objectifs. Si une personne continue à relever de nombreux défis, cela indique peut-être qu'il lui faut de l'aide ou une approche différente.

Mythe no 7 : Les personnes atteintes de maladies mentales sont faibles et ne peuvent pas gérer le stress.

Fait : Le stress a une incidence sur le bien-être, mais cela est vrai pour tout le monde. Les personnes atteintes de maladies mentales pourraient en fait mieux gérer le stress que les autres. Beaucoup acquièrent des compétences comme la gestion du stress et la résolution de problèmes qui leur permettent de faire face au stress avant qu'il nuise à leur bien-être. Prendre soin de soi-même et demander de l'aide quand on en a besoin sont des signes de force, et non de faiblesse.

Mythe no 8 : Les personnes atteintes de maladies mentales ne peuvent pas travailler.

Fait : Que vous en ayez conscience ou non, les lieux de travail regorgent de personnes atteintes de maladies mentales. Ces maladies ne les rendent pas incapables de travailler. Certaines personnes bénéficient de modifications au travail pour réaliser leurs objectifs, mais plusieurs travaillent en recevant peu de soutien de leur employeur. La plupart des personnes atteintes de maladies mentales graves veulent travailler, mais se heurtent à des obstacles systémiques pour trouver et conserver un emploi enrichissant.

Mythe no 9 : Les enfants ne peuvent pas avoir de maladie mentale comme la dépression. Ce sont des problèmes d'adultes.

Fait : Même les enfants peuvent être atteints de maladies mentales. En réalité, beaucoup de maladies mentales se manifestent d'abord durant la jeunesse. Chez les enfants, elles peuvent sembler différentes de celles des adultes, mais elles sont une préoccupation bien réelle. Elles peuvent influencer la façon dont les jeunes acquièrent et développent des compétences, ce

qui peut entraîner des défis à l'avenir. Malheureusement, de nombreux enfants ne reçoivent pas l'aide dont ils ont besoin.

Mythe no 10 : Tout le monde est déprimé en vieillissant. Cela fait seulement partie du processus de vieillissement.

Fait : La dépression n'est jamais une partie inévitable du vieillissement. Les personnes âgées peuvent courir un risque plus élevé de dépression à cause des nombreux changements de rôles et de réseaux sociaux qu'elles vivent. Si une personne âgée fait une dépression, elle a besoin du même soutien que n'importe qui d'autre.

Ces mythes, et de nombreux autres, excluent les personnes atteintes de maladies mentales de notre communauté et créent des obstacles à leur bien-être. Si nous voulons réduire l'incidence des maladies mentales dans nos communautés, nous devons connaître les faits et commencer par revoir nos propres suppositions et comportements.

Qu'est-ce que je peux faire?

Il faut du temps pour changer ses attitudes et ses comportements. On pourrait avoir l'impression qu'une personne ne peut pas changer les choses. En fait, nous pouvons tous y contribuer, par des gestes modestes.

Premièrement, nous pouvons tous réévaluer la provenance de nos renseignements. Les reportages, les émissions de télévision et les autres médias ne dressent pas nécessairement un portrait complet des maladies mentales. Il s'agit habituellement de cas sensationnels ou ahurissants, parce que c'est ce qui fait vendre, mais cela ne représente pas nécessairement les expériences de la plupart des gens. Une réflexion critique sur la provenance de nos renseignements peut nous aider à distinguer les cas sensationnels des points de vue équilibrés.

Deuxièmement, nous pouvons tous soutenir les lois et les pratiques qui mettent un terme à la discrimination envers les personnes atteintes de maladies mentales et promouvoir l'inclusion dans nos communautés.

Troisièmement, nous pouvons tous passer du temps avec des personnes atteintes de maladies mentales, pour partager et apprendre les uns des autres. Pour que cette méthode soit optimale, tout le monde doit être sur un pied d'égalité. Le bénévolat pour un organisme communautaire est une excellente façon d'établir des relations avec d'autres personnes.

Source: l'Association canadienne pour la santé mentale