



## Idées fausses et idées reçues sur la santé mentale

### **La maladie mentale, c'est héréditaire. Je le sais bien, ma grand-mère était folle.**

Faux. La maladie mentale est causée par un déséquilibre entre des facteurs externes et des protections internes. Le patrimoine génétique est une composante qui prédispose à des maladies mentales par une plus grande fragilité mais le fait d'avoir un parent ou un grand-parent ayant une maladie mentale n'implique pas que l'on aura un trouble mental soi-même. Le patrimoine génétique n'est qu'un des facteurs qui influencent la santé mentale. D'autres facteurs individuels existent : l'estime personnelle, la personnalité, les événements marquants de la vie (deuils, rencontres, séparations...). Les facteurs externes qui relèvent de l'environnement d'une personne : ses conditions de travail, de logement, de sécurité, ses ressources financières, ses accès à l'éducation, aux soins, sont souvent ce qui déclenche la maladie mentale.



## **La dépression, c'est surtout un manque d'effort face à l'adversité de la vie.**

Faux ! Certaines circonstances liées à l'actualité peuvent avoir une influence importante sur notre santé mentale. Lors de la première année de la pandémie de Covid-19, l'Organisation Mondiale de la Santé a constaté une augmentation de 25 % des cas d'anxiété dans le monde. Le dérèglement climatique (éco-anxiété) ou encore la guerre en Ukraine ont eux aussi des répercussions. La personne souffrant de dépression ne peut pas contrôler sa tristesse et souvent n'est pas en capacité d'accomplir des actes de la vie quotidienne.

## **« La psy, c'est pas pour moi ! »**

Faux ! 64 % des Français déclarent avoir déjà ressenti une souffrance ou un trouble psychique, et même 75 % des moins de 35 ans, selon la 5e édition de l'Observatoire-Place de la santé de la Mutualité Française de 2021. À tous les âges de la vie, comme la santé physique, la santé mentale peut avoir des hauts et des bas. Chacun de nous peut avoir besoin d'aide dans son parcours de vie. Des professionnels sont formés pour accompagner dans le rétablissement les personnes en souffrance mentale : psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychanalyste, assistant de service social, psychomotricien, infirmier spécialisé, pair-aidant, ergothérapeute, neuropsychologue, et encore d'autres professionnels qui peuvent intervenir en complément (orthophoniste, sophrologue, ergothérapeute, art-thérapeute...). La psy s'adresse à la fois aux personnes atteintes de maladies mentales mais elle peut aussi apporter une aide à dépasser un épisode difficile de sa vie.

## **Une personne souffrant d'une maladie mentale n'est pas capable de travailler.**

Faux ! L'activité professionnelle peut être une source de souffrance importante, voire d'un syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out. Mais le travail peut aussi être une source de bien-être psychique, et ce, même lorsqu'on vit une période de souffrance mentale, ou avec une maladie mentale. Il faut parfois aménager les conditions de travail et être bienveillants avec ses collègues souffrant d'une maladie mentale.

## **Ce sont surtout les femmes qui ont des problèmes de santé mentale.**

Vrai et faux ! les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à souffrir d'anxiété ou de dépression que les hommes, elles consultent plus souvent des professionnels de la santé mentale et consomment aussi plus de médicaments psychotropes mais probablement parce que les femmes sont plus attentives à leur santé en général.

À l'inverse, les hommes représentent près des trois quarts des décès par suicide chaque année.

En 2019, chez les Français de plus de 15 ans : 12 % des femmes souffrent d'un syndrome dépressif, contre 9 % des hommes (Source : Insee, 2019).

*Auteurs : Direction Prévention, éducation et promotion de la santé, Dr Denis Mathieu*

*Sources : guide Santé mentale, si on osait en parler ? du Groupe VYV*

*Date : septembre 2023 - Crédit photo : © Gettyimages-1149785758*