

## Vrai ou faux

Peu de gens éprouvent des difficultés liées à leur santé mentale.



## Réponse : FAUX

Un adulte sur cinq a eu un trouble de santé mentale. Une personne sur vingt a souffert d'une maladie mentale grave comme la schizophrénie, le trouble bipolaire ou la dépression sévère.

## Vrai ou faux

Les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale sont violentes et imprévisibles.

2

## Réponse : FAUX

**La grande majorité des personnes qui éprouvent des problèmes de santé mentale ne sont pas plus susceptibles d'être violentes que quiconque.** La plupart des personnes qui souffrent d'une maladie mentale ne sont pas violentes, et de 3 % à 5 % seulement des actes de violence sont attribuables à des personnes qui souffrent d'une telle maladie. En fait, les personnes aux prises avec une maladie mentale grave sont dix fois plus susceptibles d'être victimes de crimes violents que la population générale.

## Vrai ou faux

Les personnes qui présentent des besoins particuliers quant à leur santé mentale n'arrivent pas à gérer le stress au travail.

3

## Réponse : FAUX

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale sont aussi productives que les autres employés. Les employeurs qui embauchent des personnes éprouvant ce genre de problèmes affirment qu'en général, elles se présentent au travail, sont ponctuelles et motivées, travaillent bien et ont une ancienneté professionnelle égale ou supérieure à celle des autres employés. Cela est dû au fait que bon nombre de ces personnes développent des compétences et des habitudes leur permettant de gérer le stress sans subir d'épuisement professionnel.

## Vrai ou faux

La personnalité ou les défauts de caractère peuvent causer des problèmes de santé mentale. Une personne peut s'en sortir si elle fournit assez d'efforts.

4

## Réponse : FAUX

Les problèmes de santé mentale n'ont rien à voir avec la paresse ou la faiblesse, et beaucoup de personnes ont besoin d'aide pour aller mieux. De nombreux facteurs contribuent aux problèmes de santé mentale, y compris les facteurs biologiques comme les gènes, les maladies physiques, les blessures ou la chimie du cerveau, ainsi que les expériences de vie comme les traumatismes, les abus ou un historique familial de problèmes de santé mentale. Les personnes qui en souffrent peuvent améliorer leur situation, et beaucoup se rétablissent totalement.



## Vrai ou faux

Une personne qui doit faire face à des problèmes de santé mentale ne pourra jamais se rétablir.

5

## Réponse : FAUX

Les études démontrent que les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale peuvent améliorer leur situation et que beaucoup d'entre elles se rétablissent même totalement.

**Remarque :** Le rétablissement est un processus qui permet aux personnes de vivre, de travailler, d'apprendre et de s'investir pleinement au sein de leur communauté. Il existe plus de traitements, de services et de réseaux de soutien communautaires que jamais, et ils fonctionnent.

## Vrai ou faux

La thérapie et l'auto-assistance représentent une perte de temps.

6

## Réponse : FAUX

Le traitement des problèmes de santé mentale qui comprend la médication, la thérapie ou une combinaison des deux s'est révélé efficace pour soutenir les gens et leur permettre de se rétablir. Bon nombre de personnes font appel à un réseau de soutien durant le processus de guérison et de rétablissement.

## Vrai ou faux

Je ne peux rien faire pour aider une personne éprouvant des problèmes de santé mentale.

7

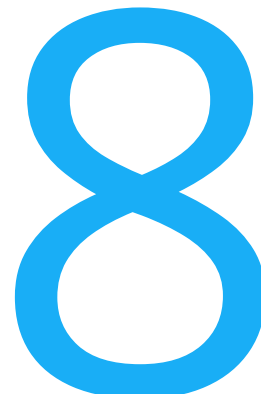
## Réponse : FAUX

Les amis et les proches peuvent faire une grande différence. Vous pouvez exercer une influence positive auprès d'une personne pour qu'elle cherche à obtenir le traitement ou les services dont elle a besoin en :

- prenant de ses nouvelles et en lui faisant savoir que vous pouvez l'aider;
- l'aidant à accéder à des services en santé mentale;
- vous informant sur la santé mentale et en partageant vos apprentissages, surtout si vous entendez une fausseté;
- faisant preuve de respect à son égard, comme vous le feriez avec n'importe qui;
- refusant de la définir par son diagnostic ou en lui attribuant une étiquette de « fou ou folle ».

## Vrai ou faux

Appeler une personne qui souffre de dépression et d'autres problèmes de santé mentale, lui envoyer des messages textes ou encore l'inviter à des événements sociaux de manière régulière peut lui être bénéfique.



## Réponse : VRAI

Le fait de rester en contact avec une personne qui souffre de dépression, même si elle ne répond pas à vos messages ou qu'elle ne veut pas passer de temps avec vous peut réellement l'aider. Ne l'abandonnez pas!



## Vrai ou faux

Une personne déprimée doit éviter de penser à sa situation. Ainsi, il vaut mieux ne pas lui demander comment elle va et plutôt lui parler d'autre chose.

9

## Réponse : FAUX

C'est bien de demander à une personne comment elle va. N'hésitez pas à le faire, mais préparez-vous à l'écouter si elle ressent le besoin de parler. Discuter de choses ordinaires est également important.

## Vrai ou faux

Vous ne devriez jamais parler de suicide avec une personne qui se sent déprimée, car cela pourrait l'encourager à s'enlever la vie.

10

## Réponse : FAUX

Parler avec une personne qui a des idées suicidaires peut aider à réduire le risque qu'elle se fasse du mal. Cela pourrait même contribuer à lui sauver la vie.