Idées reçues en psychiatrie : mythes et réalités

Une idée reçue est une croyance qui constitue la bibliothèque de nos schémas de pensées. Pas toujours fausse mais jamais éprouvée, elle permet de classer nos idées. Les idées reçues sont construites et transmises par l'environnement familial, social, culturel et l'histoire de chaque individu.

Une idée reçue (le mythe) est d'autant plus acceptée et adoptée par chacun qu'elle convient à notre système de pensée et reste conforme à nos dispositions en nous offrant une réponse simple à des questions complexes. Elle répond à une stimulation émotionnelle et non intellectuelle.

Le domaine de la psychiatrie et de la santé mentale inspire de nombreuses fausses croyances, de nombreux mythes, qu'il convient de confronter à la réalité.

En voici quelques exemples...

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

1 IDÉE REÇUE

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

RÉALITÉS

Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), les troubles mentaux concernent environ une personne sur quatre.

Aucune famille n'est à l'abri d'un trouble mental : dépression, anxiété, addictions, schizophrénie, anorexie...

1,4 million de personnes suivies par les services de psychiatrie publique en France.

Trouble de l'humeur	13.7%
Anxiété	21.9%
Problème d'alcool	4.2%
Problème de drogue	2.6%
Syndrome d'allure pyschotique	13.7%
Risque suicidaire	13.9%

Prévalences des troubles mentaux en France - (Moyennes nationales) Enquête SMPG 2004

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

2

IDÉE REÇUE

« Maladie mentale, handicap mental, retard mental, déficience mentale : c'est la même chose. »

RÉALITÉS

Le retard mental et le handicap mental sont caractérisés par des limitations du fonctionnement intellectuel.

Les maladies mentales (encore appelées troubles psychiques) entrainent des changements dans la manière de penser, l'humeur et les comportements. Le niveau intellectuel des personnes varie comme dans la population générale.

Les problèmes de santé mentale peuvent entrainer des limitations dans le fonctionnement quotidien (autonomie, insertion professionnelle, vie sociale).

La notion de handicap psychique a été récemment reconnue par la loi (2005) et donne maintenant droit à compensation.

Maladies mentales, maladies psychiatriques, pathologies psychiatriques, troubles mentaux, troubles psychiatriques, troubles psychiques : c'est la même chose.

Souffrance psychique, souffrance psychosociale, souffrance sociale sont des termes moins médicaux mais qui traduisent la même détresse.

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

3

IDÉE REÇUE

« Les schizophrènes sont dangereux et violents. Ils tuent souvent des gens. »

RÉALITÉS

Moins de 1% des crimes sont commis par des personnes atteintes de troubles graves de santé mentale.

Aucune corrélation entre diagnostic psychiatrique et passage à l'acte violent.

Facteurs de risques du passage à l'acte violent : alcool, toxicomanie, isolement social, rupture de la continuité des soins.

Par contre...

Un patient suivi en psychiatrie a 12 fois plus de risques d'être victime d'un crime violent que la population générale...

...et 140 fois plus de risques d'être victime de vols.

Environ 90% des suicides sont associés avec des troubles psychiques (dépression majeure, troubles bipolaires, troubles schizophréniques...).

Sources :
A. Lovell - Rapport ministériel 2008
J.-L. Senon - 2008

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

4 IDÉE REÇUE

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

RÉALITÉS

En 2008, 86% des personnes soignées en service public de psychiatrie sont suivies en ambulatoire (et 68% ne sont jamais hospitalisées).

11% sont hospitalisées (alors que c'était le seul mode de soin en 1960).

Et 80% des personnes hospitalisées le sont librement.

A noter

Les traitements pour les troubles mentaux sont variés : psychothérapies, médicaments, thérapies corporelles, réhabilitation sociale...

L'entraide par les pairs joue un rôle grandissant (association de patients et de proches, groupes d'entraide mutuelle).

Il est important de lutter contre l'exclusion sociale : accès et maintien dans le logement, accès et maintien dans l'emploi, accès aux loisirs et à la culture, scolarisation en milieu ordinaire, soutien social...

Source :
Rapport Coldefy -2008

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Paycom | Février 2016

5

IDÉE REÇUE

« Quand on a des problèmes de santé mentale,
c'est pour la vie,
on ne peut pas vraiment en guérir. »

RÉALITÉS

Les études montrent que la plupart des personnes qui ont des pathologies psychiatriques évolue favorablement, voire se rétablit complètement.

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.

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

La notion de rétablissement est de plus en plus défendue pour tous les troubles psychiatriques de la dépression à la schizophrénie.

Source :
Ciompi L., Harding C.M. & al (2010),
« Deep Concern [Grave Préoccupation] »,
Schizophrenia Bulletin, vol. 36

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

6 IDÉE REÇUE

Même si on ne va pas bien de temps en temps, cela ne veut pas dire qu'on a des «problèmes psy »

RÉALITÉS

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.

Santé mentale optimale

Exemple : la personne jouit d'un niveau élevé de santé mentale et ne souffre d'aucune maladie mentale.

Exemple : la personne jouit d'un niveau élevé de santé mentale même si elle souffre d'une maladie mentale.

Etat maximal de la maladie mentale

Etat minimal de la maladie mentale

Exemple : la personne qui ne souffre pas d'une maladie mentale jouit d'un faible niveau de santé mentale.

Exemple : la personne qui souffre d'une maladie mentale jouit d'un faible niveau de santé mentale.

Santé mentale minimale

Source :
Agence de la santé publique du Canada
« Promotion de la santé mentale
auprès de personnes atteintes d'une maladie mentale »

Schéma :
Vivons ensemble,
« La santé mentale,
un continuum »

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

7

IDÉE REÇUE

« Les médecins généralistes traitent plus les maladies somatiques que les maladies mentales. »

RÉALITÉS

25% des personnes consultant un médecin généraliste ont des problèmes de santé mentale (dépression, anxiété, schizophrénie, addictions).

En France, les médecins généralistes sont les premiers prescripteurs d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.

Les médecins généralistes sont les premiers interlocuteurs choisis par la population générale pour entendre un problème de santé mentale.

Source :
Etude OMS
« Troubles psychologiques en médecine générale »

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

8 IDÉE REÇUE

« Les problèmes de santé mentale, c'est personnel : cela ne concerne pas l'entreprise ou l'employeur. »

RÉALITÉS

En France, les problèmes de santé mentale font parties des premières causes d'invalidité et la deuxième cause d'arrêt de travail.

Le milieu du travail doit être sensibilisé aux questions de santé mentale, car elles comptent dans leur rang des personnes concernées.

Source :
Rapport CNAM 2004

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

9 IDÉE REÇUE

« Les personnes qui vivent avec des maladies mentales ne peuvent pas travailler. »

RÉALITÉS

Les personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale peuvent travailler, mais on leur en donne peu l'opportunité :
le taux de chômage des personnes vivant avec un handicap reconnu par la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) est plus du double de celui de l'ensemble de la population générale de 15 à 64 ans.

La situation est encore plus critique pour les personnes en situation de handicap psychique puisqu'elles ne sont que 40% à exercer une activité professionnelle.

Les personnes qui vivent avec des troubles psychiques sont discriminées à l'embauche.

Source :
INVS « Prévalence des troubles de santé mentale et conséquences sur l'activité professionnelles en France dans l'enquête SMPG », Août 2007

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Paycom | Février 2016

10 IDÉE REÇUE

« Les enfants n'ont pas de problèmes de santé mentale. »

RÉALITÉS

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.

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

Source :
Inserm
« Dépistage et prévention chez l'enfant et l'adolescent » 2002

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016

Conclusions sur les idées reçues en psychiatrie

Les représentations sociales organisent la perception que nous avons du monde, de la réalité et des autres.

Elles commandent nos attitudes et nos comportements.

Les représentations des maladies interagissent avec les recours thérapeutiques utilisés.

Les représentations des malades influent sur les attitudes d'intégration ou de rejet, impactant sur la vie des malades.

Fondation Bon Sauveur | Service Communication | Sources : Psycom | Février 2016