

La santé mentale sans tabous

“ Les stéréotypes sur les personnes en souffrance psychique provoquent le rejet et l'isolement. Ils engendrent plus de souffrance que la maladie elle-même.

En adoptant un discours nuancé et positif sur la santé mentale, je brise cet isolement et permets à plus de Belges d'oser demander de l'aide. ”

Cliché 1

" Je ne suis pas concerné(e) "

1 personne sur 4 souffre d'un trouble mental au cours de son existence.

(OMS, 2001)

Cliché 2

" Ces fous sont dangereux "

Les personnes souffrant d'un trouble mental sont 7 à 17 fois plus souvent victimes d'actes de violence que la population générale.

(Santé mentale et Médias, 2017)

Cliché 3

" Les maladies mentales, ça se soigne par les médicaments dans les hôpitaux psychiatriques "

Les soins psychiatriques sont délivrés en grande majorité en dehors de l'hôpital. Ils comprennent bien d'autres options que les seuls médicaments.

Cliché 4

" Quand on a un trouble mental, c'est pour la vie "

Le trouble mental peut évoluer, être plus ou moins présent. Plus tôt il est pris en charge, plus les chances de rétablissement augmentent.

1 Je cite les statistiques avec prudence. Je les replace dans leur contexte et je les mets en perspective avec d'autres sources que je cite

2 J'informe sur les services de soin et d'écoute

6 Je relaie des faits et non des mots et images choc



6 conseils

3 Je consulte des experts

5 Je distingue la personne de sa pathologie. Par ex, je dis "personne en souffrance psychique" et non "malade mental", "dépressif" ou "schizophrène"

4 Je respecte le droit à la vie privée

Plus d'infos sur www.cresam.be

Centre de
Référence
en Santé
Mentale



Avec le soutien de la



Wallonie



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

Avec le soutien
de la Fondation
Roi Baudouin