

« Je n'ai rien en commun avec
un autre schizophrène, à part la schizophrénie... »

Paul, 37 ans

ADES RHÔNE
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ



IDEES REÇUES SANTÉ MENTALE

DEFINITIONS

SANTÉ MENTALE

Une personne en bonne santé mentale est capable de s'adapter aux diverses situations, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre.

MALADIE MENTALE

Une maladie mentale (ou trouble mental) se caractérise par une perturbation de la réflexion, de l'humeur ou du comportement qui ne rentre plus dans le cadre des normes ou des croyances culturelles.

STIGMATISATION

Réaction d'un groupe ou d'une société envers des personnes ou des groupes minoritaires, différents ou défavorisés consistant à attribuer une étiquette qui les catégorise comme déviants.

La stigmatisation porte préjudice à l'estime de soi, contribue à la dégradation des relations familiales et freine les personnes dans leur socialisation, dans l'obtention d'un logement ou d'un emploi.

DISCRIMINATION

Fait de distinguer et de traiter différemment (le plus souvent plus mal) quelqu'un ou un groupe par rapport au reste de la collectivité ou par rapport à une autre personne.

& MYTHES
REALITES

ADES DU RHÔNE
292 RUE VENDÔME
69003 LYON
04 72 41 66 01
contact@adesdurhone.fr
www.adesdurhone.fr

ars
Agence Régionale de Santé
Auvergne-
Rhône-Alpes

IDEES REÇUES SANTÉ MENTALE

& MYTHES REALITES

Les études menées depuis une vingtaine d'années montrent que les stéréotypes attachés aux personnes présentant un trouble psychique, véhiculent les notions de danger, d'imprévisibilité et d'irresponsabilité.

La stigmatisation et la discrimination dont souffrent les personnes atteintes de troubles psychiques portent préjudice à l'estime de soi, contribuent à la dégradation des relations familiales et freinent les personnes dans leur socialisation, dans l'obtention d'un logement ou d'un emploi.

La stigmatisation apparaît de plus en plus comme l'une des barrières majeures à la décision d'accès aux soins de santé mentale.

L'outil « Mythes et réalités », initialement développé par le Psycom, constitue un support de réflexion et d'échanges autour des mythes qui entourent les troubles psychiques.

CONTENU

- 9 affichettes format A4,
- 4 jeux identiques de 9 cartes format A6, correspondant à des mythes courants sur les troubles psychiques. Un côté aborde une idée reçue répandue (**le mythe**), le verso apporte sa contre vérité, argumentée (**la réalité**).

UTILISATION

Les deux formats de cartes permettent deux types d'utilisation de l'outil :

- **Sous la forme d'un « Arbre aux idées reçues »** : les cartes en format A4 sont accrochées à un support, idéalement de taille humaine (structure en forme d'arbre, porte-manteau...).

L'« Arbre aux idées reçues », animé sur un stand par exemple, permet d'interpeller le public et de débattre sur les questions de stigmatisation et de discrimination envers les personnes atteintes d'un trouble psychique.

- **Sous la forme d'un jeu** : les cartes en format A6 constituent un support interactif favorisant les échanges et les apports d'informations au sein d'un groupe. Chacun pouvant alors se saisir d'une carte et interroger les autres participants.

Les définitions sur la santé mentale, la maladie mentale, la stigmatisation et la discrimination viennent compléter ces apports d'informations.

NB : la rencontre et les échanges avec les personnes présentant un trouble psychique constituent la stratégie la plus efficace pour lutter contre la stigmatisation. Il est ainsi recommandé d'animer cet outil avec une personne concernée par un trouble psychique