

# Santé mentale: mythes (x) et réalités (v)

## (x) Demander de l'aide, c'est être faible

### (v) Demander de l'aide, c'est prendre soin de soi

Chacun·e peut ressentir un mal-être ou être confronté·e à une étape de vie à laquelle il·elle n'arrive pas à faire face seul·e. Le soutien d'un·e proche ou l'aide d'un·e professionnel·le est parfois nécessaire. Demander de l'aide est courageux et permet de trouver des solutions à ses difficultés.

## (x) La santé mentale, ça ne concerne que les autres

### (v) La santé mentale nous concerne toutes et tous

Chacun·e a une santé mentale dont il·elle peut prendre soin. Chacun·e peut être touché·e, de près ou de loin, par un problème de santé mentale.

## (x) Parler ne sert à rien

### (v) Parler peut faire toute la différence

De par les préjugés liés à la santé mentale – et la peur d'être jugé·e – il peut être difficile de partager ses préoccupations et souffrances. Or, plus tôt les problèmes sont abordés, plus rapidement une solution peut être trouvée.

## (x) La santé mentale, c'est personnel

### (v) La santé mentale est un enjeu collectif

Chacun·e peut être une ressource pour soutenir la santé mentale des personnes qui l'entourent. Une société inclusive et respectueuse de toutes et tous, sans discrimination, contribue à une meilleure santé mentale individuelle et collective.

## (x) La solitude, c'est toujours un choix

### (v) La solitude est parfois subie

La solitude peut permettre de se ressourcer. Mais lorsqu'elle est subie et s'accompagne d'un isolement social, elle peut alors être source de mal-être. Des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre bien-être. Chacun·e peut jouer un rôle pour soutenir ses proches.

## (x) La santé mentale est donnée une fois pour toutes

### (v) La santé mentale se cultive et s'entretient tout au long de la vie

La santé psychique n'est pas figée. Elle évolue tout au long de la vie et s'apparente à une constante recherche d'équilibre. De nombreux éléments peuvent perturber cet équilibre. Des ressources et un soutien adéquat aident à mieux faire face aux défis de la vie.

## (x) Pour aller bien, il suffit de faire des efforts

### (v) La santé mentale n'est pas une question de volonté

Les difficultés psychiques ne sont aucunement un signe de faiblesse ou de manque de volonté. Tout comme on ne choisit pas une douleur physique, on ne choisit pas de se sentir mal. Les difficultés psychiques sont des états contre lesquels on ne peut pas faire un effort ou prendre sur soi pour aller mieux.

## (x) Un problème de santé mentale, c'est pour toujours

### (v) Il est possible de se rétablir d'une difficulté psychique

Être et se sentir en bonne santé mentale est possible pour tout le monde, y compris pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Se rétablir, c'est apprendre à vivre avec ses vulnérabilités en ayant une bonne qualité de vie.

## (x) Toutes et tous égales et égaux face à la santé mentale

### (v) Les fragilités et les ressources ne sont pas les mêmes pour tout le monde

La santé psychique dépend de caractéristiques personnelles, mais aussi du contexte social et de l'environnement dans lesquels on évolue. Certains facteurs protègent le bien-être, d'autres le fragilisent. Ces facteurs ne sont pas les mêmes pour tout le monde.

