Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Maladie mentale : Savez-vous distinguer le mythe de la réalité?

La maladie mentale est souvent un sujet tabou : tout le monde sait qu'elle existe, mais personne n'en parle. Pourquoi en est-il ainsi? Pour deux raisons qui commencent par un S : la **stigmatisation** et le **silence**. La stigmatisation est un mot que l'on associe souvent à la maladie mentale, mais que signifie-t-il? La stigmatisation est une marque de honte qui engendre les stéréotypes, l'embarras, le désespoir et la peur. Elle est la principale cause du **silence** chez les gens atteints d'une maladie mentale, les membres de leur famille et leurs amis. Ce silence contribue à la stigmatisation, créant un cercle vicieux qu'il est difficile de briser. Ces deux mots qui commencent par un S reposent largement sur des mythes et des idées fausses à propos de la maladie mentale : donc plus vous en savez sur le sujet, mieux vous êtes outillé pour lutter contre la stigmatisation et rompre le silence!

Examinons quelques-uns des mythes les plus répandus sur la maladie mentale, et la réalité qui les dissipe.

Mythe: *La maladie mentale n'est pas une vraie maladie.*
Bien des gens comprennent mal la réalité de la maladie mentale, croyant à tort qu'il ne s'agit que de paresse, d'une mauvaise attitude ou d'une faiblesse de caractère.

Réalité: La maladie mentale est une maladie comme les autres, reconnue comme telle par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Elle n'est la faute de personne et doit souvent être traitée par les professionnels de la santé, soit par la prise de médicaments, soit par du counseling, soit par l'association des deux.

Mythe: *La maladie mentale est rare et ne me concerne pas.*
On croit souvent que la maladie mentale est quelque chose qui arrive ailleurs et aux autres, mais certainement pas à quelqu'un de notre entourage.

Réalité: Les troubles mentaux sont en fait très courants. D'ailleurs, ils sont plus fréquents que le cancer, le diabète ou les maladies du cœur (en anglais seulement). Cela signifie qu'un jour ou l'autre, la plupart des gens seront touchés par la maladie mentale, que ce soit parce qu'ils en seront atteints eux-mêmes ou parce que des membres de leur famille, des amis ou des collègues en souffriront.

Mythe: *Les gens qui ont une maladie mentale sont imprévisibles et dangereux.*
Ce mythe nuit souvent aux efforts de sensibilisation à la maladie mentale, car son omniprésence répand la peur et alimente la honte.

Réalité: Les gens aux prises avec une maladie mentale ne sont pas plus enclins à la violence que les autres. En fait, ils sont plus susceptibles d'être victimes de violence que de commettre des actes de violence (en anglais seulement).

Mythe: *La maladie mentale ne touche pas les enfants et les jeunes.*
Des maladies mentales répandues comme les troubles anxieux ou la dépression sont considérées comme

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

des problèmes propres aux adultes uniquement. Par exemple, si un enfant ou un adolescent semble être déprimé, on se dit que c'est passager.

Réalité: Un grand nombre d'enfants et d'adolescents sont aux prises avec la maladie mentale : environ 20 % des enfants dans le monde en sont atteints. En outre, le suicide est, après les accidents, l'une des principales causes de décès chez les Canadiens de 15 à 24 ans.

Mythe: *La maladie mentale est causée par de mauvais parents.*
Lorsque la maladie mentale apparaît chez un enfant, les parents sont pointés du doigt, ce qui fait en sorte qu'ils évitent de demander de l'aide pour leur enfant.

Réalité: Un foyer instable et des relations malsaines peuvent empirer les maladies mentales chez les enfants, mais celles-ci sont souvent d'origine biologique (en anglais seulement). Or, les parents jouent un rôle clé dans le soutien apporté aux enfants, en les faisant traiter et en sensibilisant leur entourage afin de lutter contre la stigmatisation.

Mythe: *Les gens me traiteront différemment s'ils découvrent que j'ai une maladie mentale ou qu'une personne que j'aime en est atteinte.*

Vérité: Ce n'est pas exactement vrai, et il y a bien sûr des exceptions, mais vous seriez étonné de voir à quel point les gens montrent de la compassion, surtout considérant la prévalence des maladies mentales. Comme nous l'avons vu ci-dessus, tout le monde sera un jour ou l'autre touché par la maladie mentale. Donc, si vous en parlez et racontez votre expérience, vous pourriez inspirer les autres à faire de même. Plus les gens en parleront, plus les mythes se dissiperont, et les deux mots qui commencent par un S disparaîtront à jamais.