

ACTIVITÉS MYTHES ET FAITS

MYTHE

Il faut stabiliser l'état de santé des personnes sans abri qui vivent des problèmes de santé mentale avant de pouvoir leur trouver un logement.

FAIT

Des études ont démontré que les personnes sans abri vivent des problèmes de santé mentale sont plus susceptibles de s'attaquer à leur problèmes et de devenir plus stables si elles ont un logement convenable et abordable.

—

MYTHE

La plupart des personnes ayant des problèmes de santé mentale ont de la difficulté à s'intégrer au reste de la société.

FAIT

Les préjugés associés aux problèmes de santé mentale font en sorte qu'il est difficile pour les personnes aux prises avec ces problèmes de s'ouvrir à leurs amis, leur famille et leurs collègues.

—

MYTHE

La plupart des personnes ayant des problèmes de santé mentale n'ont pas de problème de toxicomanie.

FAIT

De 40 à 60% des personnes ayant un problème de santé mentale auront un problème de toxicomanie au cours de leur vie.

—

MYTHE

Les personnes ayant une maladie mentale grave ont tendance à devenir violentes.

FAIT

En 2001, des chercheurs ont déterminé qu'environ 3% des infractions avec violence pouvaient être attribuées à une maladie mentale.

LA CHRONIQUE D'HÉLÈNE

Quels sont les mythes et les réalités en santé mentale?

Voici notre troisième article sur la stigmatisation. Cette fois-ci, le ROBISM se questionne sur quels sont les mythes et les réalités en santé mentale. Mais tout d'abord, nous aimerions vous donner la définition d'un mythe.

Un mythe est une croyance qui ne repose pas sur un fait. En quelque sorte, les mythes sont des préjugés qui s'enracinent dans les croyances ou les réactions émotionnelles des gens à l'égard de personnes victimes de stigmatisation. Vous retrouverez à gauche, dans l'encadré bleuté, des exemples de mythes et de faits.

Ces exemples illustrent bien le pouvoir du mythe dans la discrimination et exclusion des personnes vivant avec une problématique en santé mentale. Comme vous pouvez le constater, ces personnes sont toujours confrontées à la peur et aux idées préconçues et finissent par ressentir un sentiment de honte, d'infériorité et qui engendre l'isolement social et l'auto-stigmatisation.

Par ailleurs, il existe des moyens de contrer ces mythes ou préjugés en éduquant la population afin d'atténuer les fausses croyances.

Les préjugés reposent surtout sur l'ignorance et la peur. Les gens sont influencés par ce qu'ils voient et entendent dans les médias et par ce que d'autres personnes leur disent.

Je vous propose donc une activité brise préjugés avec cette fiche de mythes et de faits. Nous aimerions que vous formiez un groupe d'intervenants dans votre organisme afin de participer à cet exercice de réflexion. L'activité a pour objectif de mieux faire connaître l'incidence des mythes et la façon dont ils perpétuent les préjugés, les opinions préconçues et la discrimination.

À partir des mythes et des faits énumérés dans l'encadré à gauche, veuillez faire une première lecture et choisir celui qui vous

accroche le plus et inscrivez-le sur une feuille. En groupe, demander à chaque personne de lire le mythe qu'il ont choisi et collez vos feuilles sur un mur afin que tous les gens puissent les lire.

Par la suite, demandez aux participants qui ont choisi le même mythe que vous de discuter des raisons pour lesquelles ils ont choisi ce mythe et par la suite rechercher ensemble les mesures correctives.

Il est permis d'utiliser d'autres mythes et faits que ceux mentionnés ci-joints.

Pour terminer l'activité, faites nous parvenir un résumé de vos discussions par la poste ou par courriel. Dans le prochain ROBMINET, nous ferons paraître les résultats de votre réflexion.

Merci d'avoir participé.

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale.

Document *Au-delà des étiquettes*

Hélène Beaulieu

