

Santé mentale :

les idées reçues

Malgré des progrès positifs ces dernières années, les mythes et les idées reçues à propos de la santé mentale persistent.

Mythe n° 1 :

Les personnes qui souffrent de troubles mentaux sont dangereuses.

EN VÉRITÉ : moins de 5 % des crimes violents sont imputés à des maladies mentales.

Mythe n° 2 :

Les médicaments sont toujours nécessaires pour corriger les problèmes de santé mentale.

EN VÉRITÉ : d'autres traitements incluent la thérapie, les groupes de soutien communautaires et les stratégies d'auto-thérapie comme la méditation et les exercices.

Mythe n° 3 :

Les troubles mentaux sont rares.

EN VÉRITÉ : selon l'Organisation mondiale de la Santé, 1 personne sur 4 dans le monde souffrira d'un trouble mental à un moment donné de sa vie.

VOTRE ACTIVITÉ BIEN-ÊTRE

DEMANDEZ À VOTRE
MÉDECIN

Préparez une liste de questions à poser à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous. Cela vous permet de noter vos symptômes ou vos inquiétudes afin de vous en souvenir lors de votre prochaine consultation.