



**La santé mentale
au travail**

**Les problèmes de santé mentale sont
une réalité pour bien des gens.**

**Une meilleure compréhension de la
maladie mentale permet de réduire la
stigmatisation et encourage les gens à
obtenir l'aide dont ils ont besoin.**

MYTHE :

Les maladies mentales ne sont pas de vraies maladies.

FAIT :

Les maladies mentales suscitent de la détresse et elles ne finissent pas simplement par disparaître; ce sont de vrais problèmes de santé pour lesquels il existe des traitements efficaces.

MYTHE :

Les maladies mentales servent simplement d'excuses pour expliquer les mauvais comportements.

FAIT :

Certaines personnes qui ont une maladie mentale pourraient agir différemment. Toutefois, il faut se rappeler que ces comportements sont attribuables à la maladie, pas à la personne, et que cette dernière pourrait être très embarrassée par ces comportements ou en avoir très honte.

A green graphic consisting of a central banner with a halftone pattern. The banner is a dark green color and contains the text "Dissipez les mythes!" in a white, bold, sans-serif font. The banner is set against a white background.

**Dissipez
les mythes!**

MYTHHE :

Les personnes qui demandent de l'aide pour gérer une maladie mentale sont faibles.

FAIT :

Demander de l'aide quand on en a besoin est un signe de force, pas de faiblesse.

MYTHE :

Les personnes qui ont une maladie mentale sont violentes et dangereuses.

FAIT :

Les personnes qui ont une maladie mentale ne sont pas plus violentes que les autres. En fait, elles sont beaucoup plus susceptibles d'être victimes de violence que de commettre des actes de violence.



**Votre
santé
mentale
compte!**



BIEN-ÊTRE Mental
Supérieur
AU TRAVAIL