

# Déconstruire les idées reçues sur «le monde psy»

Un guide apporte des éléments de réponse aux principales idées reçues, souvent négatives, qui circulent sur la santé psychique. Il contribue ainsi à surmonter les préjugés et la stigmatisation qui en résultent.



capture d'écran © Trajectoires De nos jours, beaucoup d'idées reçues sur la santé psychique, les troubles, les personnes qui en souffrent ou encore les professionnel·les et les soins subsistent. Largement partagées au sein de notre société, ces croyances s'avèrent majoritairement négatives et difficiles à faire évoluer.

Pourtant, elles sont le plus souvent incorrectes et peuvent avoir des conséquences importantes. Elles impactent d'une part les personnes concernées et la société dans son ensemble : stigmatisation, discrimination, retard dans la recherche d'aide, mésinformation, mauvaise compréhension, souffrance, isolement. D'autre part, elles affectent la manière dont les professionnel·les sont perçus·es et l'accès aux soins psychologiques : dévalorisation des métiers du soin psychique, méfiance, incompréhension des approches théoriques.

Dans une volonté de remettre en question ces idées reçues, l'association genevoise Trajectoires a développé un guide. Concis et accessible, il s'inscrit dans une démarche essentielle de démystification.

En abordant dix idées reçues courantes, le document lutte contre la stigmatisation en apportant des réponses informées et pédagogiques. Il contribue ainsi à normaliser la discussion sur la santé psychique, à améliorer la compréhension générale et à encourager les personnes concernées à chercher l'aide dont elles ont besoin, sans crainte d'être jugées.

Les idées reçues déconstruites dans le guide :

1. Les problèmes de santé psychique ne me concernent pas.
2. Les autres vont penser que je suis fou/folle si je fais une thérapie.
3. Ça ne sert à rien de parler à quelqu'un, je peux parler à mes amis.
4. Si je me lance, j'en ai pour des années et ça va me coûter cher.
5. Le ou la psy peut prescrire des médicaments.
6. La seule façon de soigner les maladies mentales, ce sont les médicaments.
7. Ceux et celles qui consultent un·e psy manquent de force de caractère pour s'en sortir seul·es.
8. Même si je vais mal, je n'ai pas besoin d'aide, je me débrouille seul·e.
9. Quand on a des problèmes de santé psychique, c'est pour la vie, on ne peut pas guérir.
10. La ou le psy ne va pas parler, je vais devoir trouver quelque chose à dire moi-même et parler de mon passé.

## L'association Trajectoires

Trajectoires est une association genevoise à but non lucratif, reconnue d'utilité publique, œuvrant depuis 2007 dans le domaine de la santé psychique. Sa démarche s'inscrit dans le champ de l'intervention précoce ; elle vise à prévenir le développement de troubles psychiques et/ou à y répondre le plus tôt possible.

(NIB avec Trajectoires)

[Télécharger le Guide](#) pour déconstruire les idées reçues sur «le monde psy»

[Consulter le site](#) de l'association Trajectoires