

# Santé mentale et Inclusion sociale : Un pas de plus en avant



## Santé Mentale Europe (SME)

est une organisation qui travaille à la promotion de la santé mentale positive, à la prévention des troubles mentaux, à l'amélioration des soins, à la défense de l'inclusion sociale et à la protection des droits fondamentaux des (ex)usagers des services de santé mentale, de leurs familles et de leurssoignants.

## Mental Health Europe - Santé Mentale Europe aisbl

Boulevard Clovis 7, Brussels

Tel +32 2 280 04 68

Fax +32 2 280 16 04

Contact: [info@mhe-sme.org](mailto:info@mhe-sme.org)

Web: [www.mhe-sme.org](http://www.mhe-sme.org)



# Se peut le faire

...J'ai des problèmes de santé mentale



# Campagne de Santé Mentale Europe en faveur de l'inclusion des personnes souffrant de problèmes de santé mentale dans tous les aspects de leur vie. - RAPPELONS-NOUS : CHACUN A SES POTENTIALITÉS !!

## Que devons nous savoir à propos des problèmes de santé mentale ?

Chacun d'entre nous peut souffrir de problèmes de santé mentale. D'après l'OMS, une personne sur quatre présentera un problème de santé mentale au cours de son existence. Des difficultés financières, le chômage, le manque d'un réseau social et l'incertitude du lendemain ont très souvent un impact négatif sur la santé et le bien être. Les problèmes de santé mentale peuvent être en même temps la cause et la conséquence de l'exclusion sociale. De nombreuses personnes souffrant de problèmes de santé mentale doivent faire face à la stigmatisation et à la discrimination et pour un nombre important, la pauvreté est une réalité.

## Quand parle-t-on d'inclusion sociale ?

Souvent la société marginalise les personnes ayant des problèmes de santé mentale ce qui les empêche de prendre part à la vie en société :

- ★ accès à l'emploi
- ★ obtenir un logement approprié
- ★ accès à la formation et à l'éducation
- ★ respect des droits de l'Homme
- ★ participer à des activités et à la vie sociale.



## Rappelons-nous ... chacun de nous a des potentialités !

Pour arriver à l'intégration de ces personnes dans la société et dans le marché du travail, il est nécessaire de changer la perception négative trop fréquente envers cette population ; Trop souvent, nos réactions sont négatives et nous pensons que les problèmes de santé mentale sont synonymes d'étrangeté, d'excentricité et même de folie. Ces perceptions négatives doivent disparaître et une approche positive est nécessaire : chacun a sa place dans la société.

## Comment chacun de nous peut faciliter l'inclusion sociale ?

Rappelons- nous que les personnes ayant des problèmes de santé mentale désirent apporter leur collaboration en ce qui concerne :

- ★ leurs potentialités à l'emploi: ils peuvent le faire !
- ★ leurs droits à la formation et à l'éducation : ils peuvent le faire !
- ★ leur besoin à mener une vie sociale : ils peuvent le faire !

Un pas de plus vers l'inclusion social!

*Se peut le faire*

...J'ai des problèmes de santé mentale

## Que pouvons - nous faire pour que l'inclusion sociale soit une réalité ?

### ★ *Mettre en évidence les capacités des personnes ayant des problèmes de santé mentale :*

Chacun a le droit de trouver sa place dans la société. Ces personnes peuvent travailler, ils ont des talents et des savoirs et ont le droit des les utiliser.

### ★ *Combattre la stigmatisation envers ces personnes :*

La santé mentale est aussi importante que la santé physique pour le bien être des individus et des sociétés. Encore aujourd'hui seule une minorité des personnes souffrant de problèmes mentaux reçoit un traitement. La crainte de la découverte par les autres de leurs problèmes, le rejet de la part des amis et la discrimination sont quelques unes des raisons pour lesquelles ces personnes ne demandent pas d'aide.

Nous devons dé-stigmatiser la maladie mentale et nous pouvons faire cela en pensant et en réagissant de façon positive à leur égard.

### ★ *Promouvoir l'inclusion active de ces personnes dans la société ;*

En vainquant les préjugés et la discrimination, en obtenant des services efficaces et en participant à un réseau de soutien, nous pouvons aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale à mener une vie et avoir des relations comme chacun de nous.