



«La santé mentale pour tous» fiche de renseignements

La discrimination et la stigmatisation associées aux problèmes de santé mentale

Parmi les six millions et demi de Canadiens, une personne sur cinq a souffert ou souffrira d'un trouble mental au cours de sa vie. Malheureusement, nombre d'entre elles ne demandent pas d'aide parce qu'elles éprouvent de la honte ou de la peur, et que les gens pourraient les juger et les traiter de manière négative en raison de leur problème de santé mentale. D'autres ont de la difficulté à trouver un endroit où loger, à obtenir un emploi, à entretenir des relations avec les autres et à maintenir d'autres parties importantes de leur vie. En réalité, la majorité des personnes ayant un trouble mental disent que la stigmatisation est pire que les symptômes qu'ils ressentent.

À l'origine, la stigmatisation n'avait trait qu'à des marques ou à des signes physiques de déshonneur. Maintenant, elle peut aussi concerner une marque invisible qui vous distingue des autres. Le problème avec le terme « stigmatisation » est qu'il met l'accent sur la différence de la personne plutôt que sur les gens qui la mettent à part. On pourrait penser que le fait d'employer ce terme distingue la stigmatisation du racisme, de l'homophobie ou du sexisme, mais ce n'est pas le cas. En fait, il s'agit d'une forme de préjugé et de discrimination. Un préjugé est une attitude ou une croyance négative à propos de personnes considérées comme différentes. Quant à la discrimination, elle a trait à toute action fondée sur de telles idées ou croyances.

Causes et effets de la discrimination

Nombre de facteurs entraînent la discrimination, y compris les suivants :

Peur : Par exemple, la peur de la violence ou des problèmes eux-mêmes, car ils affectent notre esprit et notre comportement. Certaines peurs peuvent être accentuées par les médias.

Fausse croyances : Notamment, le fait de croire qu'une personne ne pourra se rétablir ou qu'elle ne pourra être active au sein de sa collectivité.

Culpabilité : On peut faire croire à certains qu'ils sont responsables de leur état et les considérer comme faibles. Les personnes souffrant d'un trouble mental et leurs proches peuvent aussi éprouver un profond sentiment de culpabilité.

La discrimination affecte tous les aspects de la vie et peut empêcher les gens d'obtenir ce que la majorité d'entre nous tiennent pour acquis :

- Obtenir un emploi ou une promotion ou conserver son emploi.
- Trouver ou conserver un logement dans un environnement sécuritaire et au sein d'une collectivité accueillante.
- Obtenir des soins de santé appropriés.
- Se sentir aimé, désiré et accepté par les membres de sa famille et ses amis.
- Être actif au sein de sa collectivité et avoir le sentiment d'être utile.
- S'assurer.
- Aller à l'école.
- Émigrer dans un autre pays.
- Avoir une bonne estime de soi.

La discrimination peut également affecter les familles et les amis alors que d'autres peuvent faire abstraction de leurs



préoccupations. Dans bien des cultures, tous les membres de la famille subissent la stigmatisation de leur proche, car ils se présentent fortement comme un groupe. Ils peuvent donc ne pas se confier à leurs amis ni aux autres personnes dans leur réseau de soutien.

Les « niveaux » de stigmatisation

Nombreux sont ceux qui subissent de la stigmatisation pour plusieurs raisons. Ils peuvent être victimes de discrimination fondée sur différents préjugés, comme leur orientation sexuelle, leur sexe, leur culture ou leur déficience physique. La discrimination elle-même peut entraîner des problèmes de santé mentale. Et ceux qui sont déjà victimes de discrimination pour quelque raison que ce soit peuvent être encore moins en mesure de trouver de l'aide pour traiter leurs problèmes de santé mentale ou des services qui répondent à leurs besoins.

Quelle est l'ampleur de ce phénomène?

Les recherches ont démontré que plus de la moitié des personnes souffrant d'un trouble mental considèrent leurs problèmes de santé mentale comme une source d'embarras et que plus de la moitié d'entre elles ont l'impression d'avoir été victimes de discrimination. Selon une étude canadienne récente :

- Près de la moitié des Canadiens croient que la maladie mentale est simplement une façon de justifier un comportement déplorable.
- Seul un Canadien sur trois continuerait d'être ami avec une personne souffrant d'un problème de consommation d'alcool.
- Seul un Canadien sur quatre continuerait d'être ami avec une personne souffrant d'un problème de consommation de drogue.

Que pouvons-nous faire?

La discrimination liée à la santé mentale est une question qui relève des droits de la personne. Ces derniers sont des droits et des libertés dont tous les gens devraient jouir. Les Nations Unies ont déclaré : « Toute personne souffrant d'une maladie mentale [...] doit être traitée avec humanité et avec le respect de la dignité inhérente à la personne humaine ». Le respect et la dignité sont des libertés qu'on ne devrait pas leur enlever. Il s'agit de droits fondamentaux pour toute personne ayant un problème de santé mentale, peu importe où elle habite. Tout le monde a le droit de vivre sans aucune discrimination, y compris la discrimination liée aux problèmes de santé mentale.

Lorsqu'il est question de discrimination, les lois sur les droits de la personne qui visent à protéger les gens contre la discrimination ne sont qu'une partie de la solution. Pour que ces lois soient vraiment efficaces et qu'elles protègent vraiment les gens, tout le monde doit souscrire sans réserve à leur esprit et à leur intention.

Être en santé ne signifie pas seulement ne pas être malade ni souffrir d'un problème de santé. La santé et le bien-être comprennent aussi les droits de la personne, les relations avec la collectivité et l'accès à différentes possibilités. La discrimination contribue à un manque de bien-être, car elle viole les droits de la personne, empêche ses relations avec les membres de sa collectivité et rend son accès inéquitable. Lorsque nous appuyons les droits de la personne et que nous aidons les autres à s'engager dans leur collectivité, nous luttons contre la discrimination et contribuons au bien-être des gens. Voici quelques exemples de ce que nous pouvons faire :

Aborder les différences qui empêchent les gens de s'engager dans leur collectivité

La pauvreté et le manque de logements abordables, d'accès à l'éducation et d'emplois enrichissants sont quelques-uns des facteurs sociaux qui nuisent au bien-être. Ces facteurs peuvent être à la fois le résultat d'une mauvaise santé et la cause d'une mauvaise santé. Le fait d'aborder ces inégalités parmi les membres de sa collectivité est bénéfique tant pour les personnes que pour la collectivité dans son ensemble. Nous pouvons remettre en question les systèmes qui engendrent des différences en exhortant nos gouvernements à adopter des politiques sociales et des lois. Nous pouvons également appuyer les personnes qui s'emploient à réduire ces différences au sein de notre collectivité.

Appuyer le droit au travail pour tous

Il n'est pas étonnant que les Nations Unies aient établi le droit au travail comme un des droits de la personne. Le travail nous donne un sens et une raison d'être. Il est également lié au revenu, qui est à son tour lié à d'autres facteurs sociaux. Par exemple, si nous avons un bon revenu, nous pouvons mieux nous loger et nous avons accès à plus de services. Bien que tous ne désirent pas nécessairement travailler à temps plein, nous devons aider les personnes qui désirent trouver un sens et une raison d'être au moyen de leur emploi. Pour ce faire, nous devons nous assurer que les gens ont accès à de la formation, de l'éducation et d'autres programmes en milieu de travail.

Promouvoir les contacts personnels directs

Rencontrer des gens qui souffrent d'un problème de santé mentale et dialoguer avec eux est un des meilleurs moyens de modifier

notre attitude et nos comportements. Cette démarche donne de meilleurs résultats lorsque les personnes qui se rencontrent ont le même statut et qu'elles peuvent discuter, et lorsque les participants qui partagent leurs expériences personnelles peuvent réfuter les principaux mythes. Les efforts de sensibilisation, comme la présente fiche de renseignements, peuvent nous aider à comprendre les défis, mais elles ne peuvent pas changer l'attitude des gens.

Aider les gens à se faire entendre

Nous devons encourager et habiliter les personnes souffrant d'un problème de santé mentale à être les principaux acteurs des initiatives de sensibilisation, comme des programmes de lutte contre la stigmatisation et des recherches. Cela inclut notamment leur offrir un soutien et les jumeler à des pairs. Lorsque les gens se reconnaissent dans les batailles qu'ils mènent et qu'ils veulent voir des changements, ils sont plus portés à partager leurs histoires et à protester lorsqu'ils sont témoins d'injustices.

Aider les médias à être une force positive

Les médias, comme la télévision, les films, les journaux et les sites Web, influencent la manière dont nous percevons les autres. Nous devrions donc les encourager à présenter les gens pour ce qu'ils

sont vraiment, des êtres compétents et productifs de la société. La présence des personnes atteintes d'un problème de santé mentale dans les médias peut avoir une puissance incroyable. Nous devons remettre en question les médias qui exercent une discrimination contre un groupe de personnes.

Cinq petits gestes qui comptent

1. Parler ouvertement de mes problèmes personnels de santé mentale à quelqu'un qui ne connaissait pas mon histoire, ou aider les autres à raconter leur histoire.
2. Communiquer directement avec des organismes œuvrant dans le domaine de la santé mentale en devenant bénévole, ou chercher des cas vécus de rétablissement.
3. Penser aux mots que j'emploie. Est-ce que j'utilise un langage axé sur les personnes, comme « une personne souffrant de... », ou est-ce que je dis plutôt « un schizophrène » ou « un dépressif »?
4. Penser à la manière dont je soutiens et traite les gens de mon entourage qui souffrent d'un problème de santé mentale.
5. Dénoncer toute discrimination ou toute loi ou politique qui exclue injustement certaines personnes.

Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada.

Obtenez plus d'information sur le site www.semainedelasantementale.ca

Cette fiche d'information a été développée en 2010 par l'ACSM, section de la Colombie-Britannique, pour *B.C. Partners for Mental Health and Addictions Information* (Partenariat de la Colombie-Britannique pour les renseignements sur la santé mentale et la toxicomanie) et HeretoHelp.bc.ca. Le Partenariat est financé par la *Provincial Health Services Authority* (Autorité provinciale en matière de services de santé).