



Centre d'Excellence en
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



Stigma et santé mentale

Qu'est-ce
qu'un stigma?

Le cerveau humain est conçu pour organiser les informations provenant de l'environnement. On remarque fréquemment des différences entre nous et d'autres personnes basées sur diverses caractéristiques personnelles et physiques. Le stigma apparaît quand nous voyons l'autre comme étant différent de nous **d'une façon négative**. Le stigma est un **facteur de risque** pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale qui affecte **leur estime de soi** et les mettent à risque **d'attitudes discriminatoires** dans leurs relations personnelles et professionnelles.

Quels sont les effets du stigma?

- 1) Le stigma contribue directement à des sentiments négatifs tels que tristesse et dépression, faible estime de soi et manque de sentiment d'efficacité personnelle.
- 2) Les personnes peuvent craindre de divulguer leur problème de santé mentale ou leurs difficultés, ce qui en retour peut réduire leur réseau de support social et l'accès à des services.
- 3) Les attitudes discriminatoires envers les personnes ayant des problèmes de santé mentale ont un impact sur les opportunités au plan personnel et professionnel.

*Ce n'est pas seulement un problème d'adulte. Les chercheurs ont trouvés des visions stigmatisantes sur des problèmes de santé mentale développés pendant l'enfance et l'adolescence. De plus, les enfants ayant des problèmes de santé mentale perçoivent le stigma envers leurs difficultés.

Pourquoi le stigma existe-t-il?

Le manque de conscience, la non-compréhension, une mauvaise conception des problèmes de santé mentale contribuent tous à des visions stigmatisantes. Par exemple des émissions de télé, des films et des histoires rapportées dans les médias dépeignent souvent la personne ayant un problème de santé mentale comme violente, imprévisible et dangereuse; ou encore faible, se donnant des excuses ou incapable de faire face à ses difficultés. Les blagues concernant les problèmes mentaux et l'emploi de termes comme « sauté » et « fou » sont communs. Les représentations négatives, le langage discriminatoire et le manque de conscience et de compréhension des problèmes de santé mentale renforcent les visions stigmatisantes.

*Les recherches ont démontré que malgré notre plus grande compréhension des problèmes de santé mentale, les visions stigmatisantes ont très peu changé au cours des 20 dernières années.

Que peuvent faire les écoles pour aider?

- ➔ Éduquer les gens sur des faits en regard des problèmes de santé mentale (par exemple: aider à dissiper les mythes, <http://www.mendthemind.ca/top-11-myths-about-mental-illness>).
- ➔ Examiner comment les problématiques de santé mentale s'étendent sur un continuum et non seulement en termes de « bonne » ou « mauvaise » santé mentale.
- ➔ Promouvoir une atmosphère dans laquelle on se sent sécuritaire et confortable pour divulguer ses propres inquiétudes ou celles concernant un ami pour que l'aide nécessaire soit offerte.
- ➔ Identifier des individus dans la place qui peuvent être approchés pour discuter des inquiétudes face à la santé mentale.
- ➔ Porter attention au langage et utiliser une terminologie judicieuse et précise.
- ➔ Demander si des personnes ont vécu l'adversité ou la discrimination et les aider à bâtir un réseau de support.
- ➔ Mettre l'emphase sur les contributions et les caractéristiques positives des personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale.
- ➔ S'associer à des organisations communautaires qui peuvent offrir du support supplémentaire incluant des ateliers de conscientisation, de défense des droits et des groupes de support.

Saviez-vous que?

- Jusqu'à 70% des adultes ayant des problèmes de santé mentale ont rapporté que leurs symptômes étaient apparus durant l'enfance mais n'avaient pas été dévoilés par peur. (mentalhealthweek.cmha.ca)
- Une fois identifiés, 42% des individus craignent de discuter de leur problème de santé mentale à cause du stigma. (msss.gouv.qc.ca)
- Les stéréotypes négatifs abondent, plus de 46% des gens considèrent les problèmes de santé mentale comme « une excuse pour de mauvais comportement » (mentalhealthcommission.ca).

RESSOURCES

- Bring Change 2 Mind Campaign
<http://www.bringchange2mind.org/?gclid=CODf4q6qvLoCFFRI0godTgIA3Q>
- Mental Health Commission of Canada: Stigma & Discrimination
<http://www.mentalhealthcommission.ca/English/Issues/stigma?routetoken=4941fb5ef9a3b61b08a203e62dccc447&terminal=31>
- Canadian Mental Health Commission of Ontario: Stigma & Discrimination
<http://ontario.cmha.ca/mental-health/mental-health-conditions/stigma-and-discrimination/>
- Stigma of Mental Illness and Ways to Diminish it
<http://apt.rcpsych.org/content/6/1/65.full>
- My Mental Health Anti-Stigma Campaign
<http://www.mymentalhealth.ca/LinkClick.aspx?fileticket=BBHLYv8Jvg0%3D>

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plaît partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

Pour plus d'information : Gerry Weintraub, PhD., OPQ
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale
514-422-3000 poste 32468, gweintraub@lbpsb.qc.ca