

# LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION ET LA DISCRIMINATION À L'ÉGARD DE LA SANTÉ MENTALE AU CANADA : FAIRE RAYONNER LE CHANGEMENT DEPUIS L'ÉCOLE

Le Centre d'excellence provincial au CHEO en santé mentale des enfants et des ados



Mention de source : Artistes ayant participé au projet de peinture murale en 2006 — Claire Brascoupé, Alan Hay, Sébastien Lemire-Mulato et Angéliqua Pauzé — sous la direction d'Adam Davidson de l'École d'art d'Ottawa.

*Un monde sans stigmatisation serait...*

*un monde où règnent la paix et l'égalité et où l'énergie positive et le bonheur abondent;*

*un monde où l'acceptation et l'aide vont de soi;*

*un monde où chacun est inclus et où les différences ne sont pas des obstacles;*

*un monde d'unité où l'importance de la singularité est reconnue.*

Ces mots, formulés par un groupe d'élèves artistes, traduisent l'inspiration ayant mené il y a quelques années à la conception d'une murale qui trône fièrement aujourd'hui au Centre d'excellence provincial en santé mentale des enfants et des ados au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). L'œuvre est un rappel constant de ce qu'un monde sans stigmatisation est beaucoup plus qu'un simple rêve : c'est une nécessité absolue pour que chaque enfant et chaque adolescente et adolescent bénéficie des conditions les plus propices à son épanouissement.

Selon la Commission de la santé mentale du Canada :

Le terme **stigmatisation** désigne les façons négatives et préjudiciables utilisées pour étiqueter les personnes qui vivent avec une maladie mentale. Souvent, les personnes sont étiquetées comme n'étant rien de plus que la maladie elle-même. La stigmatisation correspond à une attitude et à une croyance qu'entretiennent les personnes, souvent au sujet d'une minorité comme les personnes vivant avec une maladie mentale.

Le terme discrimination désigne la façon dont les personnes vivant avec une maladie mentale sont traitées, intentionnellement ou non, en raison de la stigmatisation. Souvent traitées sans respect, ces personnes font l'objet de comportements tels que l'exclusion, l'intimidation, l'agression, les railleries et la dépréciation. La discrimination peut engendrer des limites et des obstacles aux nombreuses possibilités qu'offre la vie.<sup>1</sup>

1 COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA. *Lutte contre la stigmatisation et la discrimination — Plan opérationnel*, Calgary, [En ligne], juin 2008. [[http://www.mentalhealthcommission.ca/SiteCollectionDocuments/Anti-Stigma/FR\\_AS\\_CampaignOpPlan2008.pdf](http://www.mentalhealthcommission.ca/SiteCollectionDocuments/Anti-Stigma/FR_AS_CampaignOpPlan2008.pdf)] (Consulté le 4 février 2009).

De 15 à 20 p. 100 des enfants et des jeunes sont atteints d'une forme ou d'une autre de maladie mentale, mais à peine un sur six obtient l'aide dont il a tant besoin. Divers facteurs contribuent à ce manque de soutien étonnant, mais la prévalence de la stigmatisation et de la discrimination comptent parmi les plus persistants et les plus complexes, atteignant des personnes et des groupes de tous âges, les empêchant d'aller chercher un soutien précieux et alimentant leur sentiment de honte et de culpabilité. La stigmatisation et la discrimination sont des obstacles à la réalisation d'un plein potentiel et à l'expérience d'une vie comblée.

La société canadienne offre peu de refuge contre ces deux facteurs. Les familles, les groupes, les organismes, les lieux de travail, les services de santé et les écoles présentent chacun leur mode unique d'isolement et leurs stéréotypes propres à l'égard des personnes atteintes d'un trouble de santé mentale.

Il ne sera pas facile de comprendre ces difficultés afin de s'attaquer au coeur du problème. Où commencer?

Il est de plus en plus évident que les écoles, compte tenu de leur rôle prépondérant dans la vie des enfants, des familles et des collectivités, sont le milieu idéal où commencer à façonner un monde libre de toute stigmatisation. Les salles de classe permettent de joindre un grand nombre d'élèves en leur offrant de l'information et des programmes conçus spécialement pour favoriser les attitudes et les comportements sains à l'égard de la maladie mentale. Des travaux de recherche révèlent que les jeunes cerveaux sont loin d'être figés et qu'enfants et ados peuvent contribuer à en faire beaucoup plus pour la communauté scolaire. Les programmes en milieu scolaire devraient par ailleurs permettre d'avoir une incidence sur les quartiers, les villes, les provinces et, au bout du compte, le pays entier.

Bien que de nombreuses écoles s'intéressent déjà au problème de la stigmatisation et de la discrimination à l'égard de la race, de l'origine ethnique et de l'orientation sexuelle, les questions de santé mentale en demeurent plutôt absentes. Il ne faut d'ailleurs pas s'en surprendre, car il s'agit d'une tendance courante dans l'ensemble de la société.

Malgré le potentiel énorme que pourraient offrir les programmes scolaires de lutte contre la stigmatisation et la discrimination associées à la maladie mentale, il existe peu de données indiquant ce qu'ils devraient être, quand ils devraient être offerts et comment en mesurer les retombées. La Commission de la santé mentale du Canada a déterminé que les enfants et les jeunes formeraient un des deux groupes ciblés par sa campagne nationale de lutte contre la stigmatisation (l'autre étant composé des spécialistes des soins de santé), mais même cet organisme éprouve des difficultés à trouver des approches allant au-delà de l'enrichissement des connaissances et de l'évolution des perceptions. Pour régler le problème efficacement, il faut également trouver la façon de modifier les comportements discriminatoires néfastes qui sont perpétués à l'âge adulte.

Alors, comment y parvenir? Pour répondre à cette question, le Centre a entrepris une analyse documentaire systématique des interventions en milieu scolaire visant à atténuer ou à enrayer la stigmatisation et la discrimination à l'égard de la santé mentale. Cette démarche n'a pas permis de dégager de panacée, mais a mené à la tenue à Toronto d'une réunion de spécialistes d'ici et de l'étranger au cours de laquelle un éventail complet de parties intéressées ont débattu de pratiques prometteuses et se sont engagées à promouvoir un programme de recherche afin de dégager des éléments probants qui pourront être mis en œuvre dans les écoles du Canada et du monde entier.

Les spécialistes conviennent généralement qu'il n'y a pas de temps à perdre lorsqu'il est question d'empêcher ou d'annuler l'acquisition de préjugés et de comportements discriminatoires. Il importe de toucher les enfants le plus tôt possible à l'aide d'interventions qui conviennent à leur groupe d'âge et serviront de fondement à des programmes ultérieurs, plus complexes et plus ciblés. L'élève de six ans n'aura vraisemblablement aucun intérêt à écouter une leçon sur les symptômes de la dépression, mais discuter souvent d'une vaste gamme d'émotions pourrait l'aider à comprendre que les comportements sont intimement liés aux sentiments.

Les spécialistes conviennent également que toute mesure de lutte contre la stigmatisation et la discrimination doit tenir compte du facteur humain. Enseigner aux enfants et aux jeunes ce que sont les problèmes de santé mentale n'est pas suffisant : il faut donner vie aux faits et aux statistiques en incitant les élèves à entretenir un contact personnel approprié à leur groupe d'âge avec des personnes qui peuvent étayer les messages véhiculés. Interagir régulièrement avec une personne atteinte de troubles psychologiques peut permettre aux enfants d'un certain âge et aux jeunes de mieux comprendre les problèmes et les émotions dont cette personne fait l'expérience au quotidien.

Les initiatives scolaires de lutte contre la stigmatisation et la discrimination ont en outre l'avantage de contribuer au dépistage et au traitement rapides des problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes. Une approche coordonnée et stratégique à cet égard rendrait les élèves plus à l'aise de demander de l'aide et inciterait tout le personnel de l'établissement à leur fournir dans une telle situation un soutien sain et efficace.

Bien sûr, la stigmatisation et la discrimination sont associées à des problèmes beaucoup plus graves que ceux qu'une personne, une école ou une profession peut régler seule. Le personnel enseignant, administratif et de soutien, les parents, le personnel des conseils ou commissions scolaires, les gouvernements, les spécialistes de la santé mentale et les services communautaires ont tous un rôle à jouer pour susciter l'avènement d'un monde exempt de stigmatisation.

Au Centre, nous avons mis au point diverses ressources pour aider les écoles et le personnel enseignant à lutter contre la stigmatisation et la discrimination tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la salle de classe.

## Programme oser rêver

Au Centre, nous avons découvert que les élèves eux-mêmes sont souvent les plus ardents défenseurs de la sensibilisation à la santé mentale, mais que leur esprit d'initiative et leur créativité demeurent essentiellement des ressources inexploitées. En Ontario, les jeunes et leurs mentors sont incités à découvrir le Programme oser rêver ([www.programmeoserrever.ca](http://www.programmeoserrever.ca)), qui finance à hauteur d'au plus 5000 \$ des projets d'élèves destinés à sensibiliser la communauté scolaire et la collectivité en général à la maladie mentale.

## YooMagazine.net

YooMagazine.net est un programme interactif qui permet aux jeunes, à leurs parents et au personnel enseignant d'approfondir leurs connaissances sur la santé mentale et physiologique. Créé au Centre par le Dr Darcy Santor, YooMagazine.net est fondé sur le principe voulant que la santé mentale soit inhérente à la santé. En traitant les troubles psychologiques précisément de la même manière qu'elle le fait pour la nutrition, l'exercice et le tabagisme, cet cyberoutil contribue à combler le fossé qui, en matière d'acceptation, existe entre les maladies physiologiques et les maladies mentales.

YooMagazine.net enrichit les connaissances des jeunes et leur processus décisionnel relativement à la santé mentale en leur fournissant de l'information exacte à ce sujet, et ce, selon divers formats. L'outil permet en outre aux écoles participantes d'évaluer les besoins en santé mentale de leurs élèves grâce à un cybersondage annuel dont les résultats, anonymes et personnalisés pour chaque établissement, présentent un instantané des besoins et des tendances nouvelles à ce sujet.

## Nouvelle mentalité

Nouvelle mentalité est un projet de mobilisation des jeunes qu'appuie le Centre en collaboration avec Santé mentale pour enfants Ontario. Des groupes d'adolescentes et d'adolescents de toute la province communiquent avec des partenaires adultes et entre eux afin de créer un réseau dynamique et durable qui vise à

accroître la sensibilisation aux problèmes de santé mentale chez les enfants et les jeunes ainsi qu'à atténuer la stigmatisation connexe.

## Speak Up!

En cours d'élaboration au Centre, Speak Up! About Stigma and Mental Illness est un outil à utiliser en classe afin de faire découvrir aux élèves de 7<sup>e</sup> et de 8<sup>e</sup> année le concept de stigmatisation et sa relation avec la maladie mentale. Speak Up! est constitué d'une présentation en quatre volets accompagnée d'un guide pédagogique exhaustif qui comprend de la documentation générale, des recoupements avec le curriculum, des notes pour animer les leçons, des activités et d'autres ressources. Le projet est mis à l'essai dans quelques écoles de l'Ontario et devrait être offert à plus grande échelle d'ici la fin de l'année.

La santé mentale nous concerne toutes et tous. Puisque la majorité des membres de la population canadienne éprouveront des problèmes de cet ordre à un moment ou à un autre de leur vie, il incombe à chacune et chacun de nous de faire sa part pour veiller à ce que ces personnes soient traitées avec respect et dignité. La stigmatisation et la discrimination qui y sont associées empêchent la société d'accorder aux maladies mentales l'importance qu'elles méritent et d'offrir l'aide qui fait tant défaut. Les programmes scolaires ne régleront pas le problème, mais ils offrent néanmoins une occasion sans pareille de donner le jour à un Canada et à un monde exempts de stigmatisation.

## Au sujet des auteurs

Le Centre d'excellence provincial au CHEO en santé mentale des enfants et des ados réunit capital humain et savoir afin de promouvoir une santé optimale pour chaque enfant et chaque jeune. Son équipe contribue à renforcer le système de santé, de la prévention à l'intervention intensive, en enrichissant les connaissances, en renforçant les capacités et en élargissant les partenariats qui sont nécessaires pour le soutenir. Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le [www.onthepoint.ca/index\\_f.htm](http://www.onthepoint.ca/index_f.htm).

---

*Suite de la page 32*

- 4. Autres ressources proposées dans le site Web.** Mentionnons une section sur l'éducation en matière de santé sexuelle pour les jeunes ayant des déficiences physiques ou intellectuelles ainsi qu'une trousse de communication exhaustive renfermant des conseils, des guides et des modèles de lettre pour informer les parents et les parties intéressées et les inciter à faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des programmes d'éducation en matière de santé sexuelle. L'accent est mis sur l'absence de préjugés et la compréhension des divers points de vue. On y trouve en outre des stratégies permettant à l'enseignant ou l'enseignante de tirer le maximum des ressources scolaires et communautaires et d'offrir ainsi aux élèves le meilleur programme d'éducation possible en matière de santé sexuelle, compte tenu des moyens dont il dispose.

## À propos de l'auteur

Douglas McCall est le directeur général de l'Association canadienne pour la santé en milieu scolaire, formée de 12 coalitions provinciales et territoriales et dont les membres font la promotion de la santé des enfants et des jeunes en milieu scolaire.