



**RÉDUIRE LA
STIGMATISATION
ENTOURANT LES PROBLÈMES
DE SANTÉ MENTALE**

QUELS QUE SOIENT SON ÂGE, SON MILIEU CULTUREL OU SON REVENU, AU MOINS UN CANADIEN* SUR CINQ DÉVELOPPERA UNE MALADIE MENTALE AU COURS DE SA VIE¹.

La prévalence des maladies mentales a incité l'auteur de cet article à faire porter celui-ci sur les mythes et réalités liés aux troubles de santé psychologique. Il est inconcevable qu'une personne souffre seule et en silence, et il est temps d'aborder la question.

Selon l'OMS, la santé est « un état de bien-être physique, mental et social complet et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Or, beaucoup de gens la réduisent à la santé physique. L'état mental est pourtant tout aussi important, mais il ne bénéficie pas de l'attention qu'il mérite.

Sans égard à l'impact économique, la maladie mentale empêche des millions de Nord-Américains de réaliser leur potentiel et de profiter pleinement de leur vie.

Un canadien sur cinq (24,1 % des femmes et 17 % des hommes) répond aux critères de trouble de santé mentale à un moment de sa vie. Que ce soit un collègue, un proche ou soi-même qui en souffre, les maladies mentales touchent tout le monde².

- Gouvernement du Canada

Au sommaire :



QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE?

La santé psychologique a un effet décisif sur la façon dont une personne ressent, perçoit et interprète le monde qui l'entoure ainsi que sur ses interactions avec lui. Une santé mentale déficiente altère le jugement, l'humeur et le comportement, causant de la détresse et de la difficulté à vivre au quotidien.

Il existe plusieurs catégories de troubles de santé mentale, dont voici les plus courantes :

Le **trouble anxieux** est le trouble de santé mentale le plus répandu. Il se distingue de l'appréhension et du stress normaux de tous les jours par sa gravité, son caractère durable et son impact négatif sur le travail et les relations interpersonnelles. Le trouble panique, les phobies, le trouble d'anxiété sociale, le trouble obsessionnel-compulsif, l'état de stress post-traumatique et le trouble anxieux généralisé font partie de cette catégorie.

Les personnes atteintes de **troubles alimentaires** comme l'anorexie et la boulimie ont une image déformée de leur corps et adoptent des comportements extrêmes pour gérer leur alimentation et leur poids. L'hyperphagie boulimique consiste en une prise alimentaire compulsive, excessive et très rapide.

Les **troubles de l'humeur** provoquent des changements et des perturbations de l'humeur et des émotions. La plupart des gens peuvent se sentir très tristes ou très heureux de temps à autre, mais les personnes souffrant de troubles de l'humeur tels que la dépression ou le trouble bipolaire vivent ces émotions avec plus d'intensité et pendant des périodes plus longues.

Les **troubles de la personnalité** nuisent au comportement, aux sentiments et aux interactions sociales de la personne qui en souffre. Ils peuvent également la rendre plus impulsive. Les troubles de la personnalité limite et de la personnalité antisociale sont deux exemples de ces maladies.

MYTHES ET PRÉJUGÉS COURANTS



Les troubles de santé mentale font l'objet de stigmatisation et d'idées erronées qui ont donné naissance à des préjugés et à des faussetés à l'endroit des personnes qui sont aux prises avec ces maladies. Bien que les gens se soient récemment mis à parler plus librement de leur expérience et des défis que leur posent des affections comme l'anxiété ou la dépression, d'autres maladies psychologiques, comme la psychose ou la schizophrénie, font toujours l'objet de fictions et de mythes.

Pour dissiper ces mythes, il est essentiel de comprendre de quoi il s'agit. Un trouble psychologique peut se définir comme une manifestation mentale qui se reflète parfois dans le comportement; qui est généralement associé à de la détresse ou à une invalidité; et qui est considéré comme étranger au développement normal d'une personne.

Les personnes atteintes de maladies mentales hésitent souvent à en parler à leurs proches ou à leur employeur, de peur d'être étiquetées ou de subir des préjudices. D'autres se font dire de « se secouer un peu » ou de « se prendre en main ». Il est important de savoir que les troubles de santé mentale peuvent être traités, souvent avec d'excellents résultats.

Voici six des mythes parmi les plus répandus, et les vérités qui les réfutent :

1^{er} mythe : La maladie mentale est un trouble unique et rare. Il existe plusieurs types de maladies psychologiques, chacune possédant ses propres particularités et causes sous-jacentes. De même, chaque trouble de santé mentale est lié à une chimie et à des fonctions défectueuses du cerveau. Chacune de ces maladies a ses propres causes, et exige des méthodes de traitement particulières.

2^e mythe : Les personnes atteintes de troubles de santé mentale ne s'en remettent jamais. Les thérapies appliquées aux maladies psychologiques sont plus nombreuses et plus sophistiquées que jamais. Avec l'avancement des connaissances et des traitements, beaucoup de gens se remettent complètement de leur maladie, tandis que d'autres acquièrent les compétences nécessaires pour gérer et maîtriser leurs symptômes. Les médicaments modernes arrivent à mieux cibler les régions particulières du cerveau où le traitement sera le plus bénéfique. Une guérison complète peut demander plus qu'une médication; le traitement peut en effet comprendre des activités sociales et physiques visant à ramener le patient à la vie normale.

MYTHES ET PRÉJUGÉS COURANTS



3e mythe : Les troubles mentaux ne sont pas de « vraies » maladies. Contrairement à une fracture à la jambe ou à une crise cardiaque, lesquelles se détectent facilement grâce à de simples tests, les troubles de santé mentale ont toujours été des maladies « invisibles ». Cette incapacité de « voir » de quoi souffre le patient crée la perception ou l'illusion de l'absence de maladie. Les troubles mentaux sont bel et bien des maladies, et impliquent des processus physiologiques complexes, ainsi que des changements ou déséquilibres chimiques du cerveau.

4e mythe : Les enfants ne souffrent pas de troubles de santé mentale. « Leurs problèmes émotionnels font simplement partie du processus normal de la croissance ». Les parents souhaitant naturellement le bien de leurs enfants, certains peuvent sous-estimer les problèmes comportementaux ou autres difficultés enfantines, ou les expliquer comme étant de simples « crises de croissance ». Toutefois, de nombreuses maladies psychiatriques, comme la dépression, les troubles de l'alimentation, le trouble obsessionnel-compulsif et les troubles anxieux, peuvent se manifester dès l'enfance. Environ 1 enfant sur 33 et 1 adolescent sur 8 souffrent de dépression³.

5e mythe : Les personnes atteintes de maladies mentales manquent d'intelligence. L'intelligence n'a rien à voir avec les troubles de santé mentale.

6e mythe : Les personnes atteintes de maladies psychologiques ne devraient pas travailler. Les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale ne s'absentent pas davantage du travail que celles souffrant d'une affection physique chronique comme le diabète ou une maladie cardiaque. Les collègues d'un employé atteint d'une affection mentale ne remarquent généralement pas sa maladie. Soit dit en passant, un milieu de travail stressant peut s'avérer un terrain propice au développement de troubles de santé mentale liés au stress, comme la dépression ou les troubles anxieux, et menacer l'équilibre travail-vie personnelle.

RÉDUIRE LA STIGMATISATION RATTACHÉE À LA MALADIE MENTALE

Trois travailleurs canadiens sur dix disent que leur milieu de travail n'est ni sûr ni sain du point de vue psychologique².

Quels que soient nos fonctions ou champs d'activité, la santé mentale est l'affaire de tous. Il peut être difficile de demander de l'aide lorsqu'on craint d'être jugé par ses collègues ou supérieurs. En tant que société, nous devons nous rendre à l'évidence que la maladie mentale n'est pas une faiblesse, mais une réalité naturelle à laquelle nous devons faire face. Nous sommes des individus complexes qui réagissent chacun à sa manière aux défis quotidiens. L'ouverture d'esprit, la sollicitude et la compassion sont de bonnes façons d'aider ceux qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale sur le lieu de travail.

Dix façons de réduire la stigmatisation rattachée à la maladie mentale :

- 1. S'informer.** Renseignez-vous sur la maladie mentale. Sachez faire la part des faits et des mythes. La lecture de cet article est un très bon point de départ! Vous trouverez de l'information relative à la santé et à la sécurité psychologiques au travail auprès du fournisseur de votre PAEF, lequel constitue une excellente source de renseignements sur la santé et la sécurité psychologiques au travail pour votre personnel.
- 2. Être conscient de son attitude et de son comportement.** Nous avons tous été coupables à un moment ou un autre de préjugés ou de jugements hâtifs, mais il est possible de maîtriser ses pensées. Voyez les gens comme des individus et non comme des étiquettes ou des stéréotypes. Sachez voir la personne derrière le trouble de santé mentale; la maladie ne fait pas disparaître ses qualités.
- 3. Être à l'écoute.** Il faut du courage à une personne atteinte de maladie mentale pour en parler. La chose la plus utile que vous puissiez faire est sans doute de l'écouter.
- 4. Demander comment vous pourriez lui être utile.** N'agissez pas sur des suppositions; demandez-lui comment vous pourriez l'aider. Cela pourrait vous guider dans vos actes et dans votre capacité à lui apporter votre soutien.
- 5. Choisir vos mots avec soin.** Nos paroles exercent une influence sur la pensée d'autrui. Évitez les mots blessants ou désobligeants. Lancez-vous ce défi, car c'est en effet le jugement des autres que les gens craignent le plus.

RÉDUIRE LA STIGMATISATION RATTACHÉE À LA MALADIE MENTALE

- 6. Éduquer les autres.** Trouvez des occasions de transmettre de l'information factuelle et de dégager une attitude positive. Si des amis, membres de votre famille, collègues, voire les médias présentent de l'information erronée, réfutez leurs mythes et stéréotypes. Dites-leur que leurs commentaires négatifs et descriptions inexactes font du tort aux gens en perpétuant des idées fausses.
- 7. Se concentrer sur le positif.** Des problèmes de santé peuvent représenter un aspect positif de la personnalité d'un individu. Nous connaissons tous les côtés négatifs. Reconnaissons et applaudissons les côtés positifs.
- 8. Offrir son soutien.** Traitez tout le monde avec dignité et respect. Pensez à la façon dont vous souhaiteriez qu'on se comporte envers vous si vous étiez dans la même situation. Si des membres de votre famille, des amis ou des collègues sont aux prises avec un trouble de santé mentale, soutenez-les dans leurs choix et encouragez leurs efforts visant à se rétablir. Le représentant de votre PAEF peut vous fournir bon nombre d'outils et de ressources à cette fin. Proposez-leur de faire des appels pour eux, de leur obtenir de l'information ou de les conduire à des rendez-vous. N'oubliez pas cependant d'obtenir leur assentiment au préalable.
- 9. Être inclusif.** Au Canada, il est illégal de pratiquer la discrimination à l'égard de personnes présentant des troubles de santé mentale. Leur refuser l'accès à l'emploi, au logement ou aux soins de santé constitue une infraction aux droits humains fondamentaux^{4,5}.
- 10. Se ménager.** Il peut être physiquement et émotionnellement exténuant d'aider une personne aux prises avec une maladie physique ou mentale. Préservez votre propre santé physique et psychologique.

Les personnes atteintes de troubles mentaux ont le droit de participer pleinement à la société. Faisons notre part pour veiller à ce que ce soit le cas.

La source

¹. CSMC. Rapport sur les premiers résultats du projet de recherche sous forme d'étude de cas, Commission de la santé mentale du Canada, 2015. Internet le 15 mars 2017.
². Gouvernement du Canada, Chapitre 1 : Les maladies mentales au Canada : Aperçu – Rapport sur les maladies mentales au Canada – Agence de santé publique du Canada. S. l., le 5 janvier 2012. Internet le 15 mars 2017.

³. Partenaires pour la santé mentale. Présentpourtoi. S. d. Internet le 15 mars 2017.

⁴. Santillan, Carolyn. Beyond Emotion: Depression Created Disconnect for Canadians At Home, With Friends and in the Workplace. Fasken Martineau, juillet 2009. Internet le 15 mars 2017.

⁵. Seven Important things we can do to reduce Stigma and Discrimination. Shatter the Stigma Mend The Mind. s. l., 2017. Internet le 15 mars 2017.



Le nom Manuvie, le logo qui l'accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.