



Mood Disorders Society of Canada

La Société Pour Les Troubles de L'Humeur du Canada



Elle prend toute la place

La stigmatisation peut paraître invisible, mais ses effets ne le sont pas.

Les personnes atteintes de maladie mentale disent que la stigmatisation peut être pire que la maladie elle-même.

La stigmatisation. Qu'est-ce que c'est?

Des jugements négatifs, irrespectueux et faux à votre sujet, fondés sur ce que les gens *pensent* savoir de vous – et de votre situation.

La discrimination. Qu'est-ce que c'est?

Des gestes négatifs et irrespectueux posés à votre endroit. En voici des exemples : vous proférer des injures, ne pas tenir compte de vos opinions, en faire l'objet de blagues cruelles, refuser de vous louer un appartement ou de vous accorder une promotion au travail – à cause de votre maladie. La discrimination est également *l'absence* de gestes posés, comme de ne pas vous inviter à une fête ou à un rassemblement de famille ou de ne pas vous accorder d'entrevue pour un emploi pour lequel vous êtes qualifié.

L'autostigmatisation. Qu'est-ce que c'est?

L'autostigmatisation se produit lorsque vous commencez à croire en ces opinions négatives à votre sujet, et que vous commencez à penser que vous méritez de vous faire injurier et de vous faire bloquer l'accès à des possibilités.

La stigmatisation et la discrimination blessent. La stigmatisation entraîne un sentiment de rejet, de blâme et d'incompréhension. Elle peut saper l'espoir, vous laissant avec un sentiment d'abandon – à un moment où vous avez besoin d'aide et de soutien. La discrimination vous empêche d'avoir accès aux mêmes possibilités que d'autres. Elle entraîne des répercussions concrètes sur votre capacité à obtenir et à maintenir un emploi. Elle peut même avoir une incidence sur l'endroit où vous habitez. L'autostigmatisation entraîne la honte envers soi-même.

La stigmatisation est dangereuse. Elle peut vous amener à nier les symptômes d'une maladie mentale et à cacher le fait que vous souffrez. Elle peut retarder – parfois pendant des années – le moment où vous obtiendrez



Mood Disorders Society of Canada

La Société Pour **Les Troubles de L'Humeur** du Canada

l'aide dont vous avez besoin. La stigmatisation peut être synonyme d'abandon alors que vous avez besoin d'être entouré de vos amis et de vos proches. Elle peut vous mettre en colère et vous faire peur. Elle peut entraîner des problèmes dans les relations avec autrui, à l'école ou au travail – aggravant ainsi votre maladie mentale et retardant davantage votre rétablissement.



Mood Disorders Society of Canada

La Société Pour Les Troubles de L'Humeur du Canada

Que faire pour regagner votre place?

Pour combattre la stigmatisation, commençons d'abord par vous et votre propre rétablissement.

Les personnes atteintes de maladie mentale sont d'avis que le fait d'examiner leur propre autostigmatisation constitue une étape importante de leur rétablissement.

Par exemple, le *Wellness Recovery Action Plan* (vous pouvez consulter le site Web du *WRAP* – en anglais seulement – à www.mentalhealthrecovery.com) suggère cinq actions à entreprendre :

1. ***Croyez en vous-même et en votre rétablissement*** – Les personnes atteintes de maladie mentale peuvent se rétablir et vivre pleinement et de manière productive.
2. ***Assumez-vous personnellement*** – Cela pourrait ne pas sembler juste, mais la réalité est telle que vous devez maîtriser votre maladie en participant pleinement à votre propre traitement et en faisant tout ce qui doit être fait pour retrouver la santé.
3. ***Renseignez-vous*** – Quels sont les symptômes de votre maladie, quels sont les traitements utilisés (traditionnels et alternatifs), qu'est-ce qui fonctionne pour vous et qu'est-ce qui ne fonctionne pas. Sachez reconnaître les signes avant-coureurs d'une rechute. Élaborez vos propres stratégies d'adaptation.
4. ***Défendez-vous*** – Vous êtes la personne qui connaît le mieux votre état et vous savez ce dont vous avez besoin. Dites à vos soignants professionnels que vous êtes partenaire à part entière de votre propre rétablissement.
5. ***Apprenez à la fois à recevoir et à donner du soutien*** – Vous ne pouvez y arriver seul. Expliquez aux amis et à la famille de quelle façon ils peuvent vous aider. Reconnaissez aussi la valeur de ce que vous avez à offrir. Offrez du soutien aux autres. Le soutien des pairs et l'entraide fonctionnent.



Mood Disorders Society of Canada

La Société Pour Les Troubles de L'Humeur du Canada

Que pouvez-vous faire de plus?

Renseignez d'autres personnes au sujet de la maladie mentale. Plusieurs groupes d'entraide et de défense de la cause disposent de bureaux de conférenciers voués à renseigner les étudiants, les professionnels de la santé en formation et les groupes communautaires. La recherche a démontré que *la technique la plus efficace pour combattre la stigmatisation est la touche personnelle* – des personnes atteintes de maladie mentale qui discutent de leur vécu en face à face avec d'autres gens.

Donnez de votre temps auprès d'un comité ou d'un conseil d'administration. À l'heure actuelle, il n'est pas rare de voir des personnes atteintes de maladie mentale et leurs familles participer à l'élaboration, à la mise en oeuvre et à l'évaluation des services de santé mentale. Les personnes atteintes de maladie mentale disent souvent que les services qu'ils utilisent sont, eux-mêmes, stigmatisants et que certains professionnels de la santé adoptent des comportements discriminatoires. Le fait de faire partie de la direction de ces organismes signifie que vous pouvez opérer des changements.

Faites la surveillance des médias. Les médias constituent une source importante de stéréotypes négatifs envers les personnes atteintes de maladie mentale. Mais il est possible de les persuader de la nécessité du changement. Vous pouvez rechercher des exemples de reportages injustes et de portraits réalisés de manière insensible – et vous adresser aux responsables pour qu'ils sachent que vous et votre groupe avez des objections quant à leur travail. Ces objections sont plus efficaces lorsqu'elles sont rendues publiques – dans une lettre à la rédaction d'un journal, ou lors d'un boycottage de produits ou de films.

Faites-vous entendre et soyez fiers. Bien que cela ne s'adresse pas à tout le monde, plusieurs usagers et familles participent à des parades de fierté ou à des manifestations. Certains se joignent à des troupes de théâtre qui racontent leurs histoires de façon à favoriser la compréhension de l'auditoire. Quelques personnes (très) courageuses apprennent à faire des monologues humoristiques et à gagner le cœur des gens par le rire.



Mood Disorders Society of Canada
La Société Pour **Les Troubles de L'Humeur** du Canada

Que peuvent faire les autres?

Les **employeurs** peuvent s'assurer qu'ils disposent des politiques propres à appuyer les personnes atteintes de maladie mentale au moyen de prestations pour invalidité, de programmes de retour au travail et de mesures d'accommodement. Les politiques antidiscriminatoires doivent aussi comprendre la maladie mentale. Les employeurs sont responsables de l'établissement et du maintien d'un milieu de travail où la contribution de tout le monde est valorisée et où le bien-être mental, comme le bien-être physique, est soutenu.

Les **employés** peuvent s'assurer de traiter leurs collègues atteints de maladie mentale avec autant d'égard que ceux atteints de maladie physique.

Les **amis et membres des familles** peuvent se montrer compréhensifs, apporter du soutien et des encouragements. Ils peuvent se porter à la défense de leur proche lorsqu'il se sent faible.

Les **dirigeants des collectivités** peuvent s'assurer que leurs villes, leurs villages et leurs municipalités sont des endroits où tous se sentent les bienvenus.

Les **législateurs** peuvent s'assurer que leurs stratégies en matière d'investissement public comprennent la santé mentale, comme la santé physique, et que leurs lois protègent les droits de TOUS les citoyens – y compris ceux atteints d'une maladie mentale.

Que pouvez-**VOUS** faire pour faire de la place?

Un seul petit mot – mais une IDÉE ÉLÉPHANTESQUE — permet de libérer l'espace... ..

R E S P E C T

Vous pouvez nous aider dans le cadre de notre campagne **Stigma – l'éléphant dans la chambre** en contribuant au fond « Elephant Fund » à CanaDon.org. Pour des dons de 20,00 \$ ou plus, vous allez recevoir un éléphant cadeau.



cliquez ici : www.canadahelps.org/CharityProfilePage.aspx?CharityID=d78513