

Lutter contre la stigmatisation et prévenir les troubles mentaux

Discussion sur la santé mentale

Discutez avec les équipes :

Ils peuvent être réticents à demander ou à recevoir de l'aide et peuvent se sentir responsables de leur maladie.

EXPLIQUEZ LES DANGERS !

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives et de préjugés à l'égard d'une personne ou d'un groupe de personnes. Elle repose souvent sur des mythes et des normes sociales dépassées et peut mener à la discrimination, c'est-à-dire à des traitements et des comportements injustes à l'égard d'une personne ou d'un groupe.

Beaucoup de personnes sont stigmatisées ou victimes de discrimination pour plusieurs raisons, notamment leur orientation sexuelle, leur sexe, leur culture ou leur handicap physique.

Être victime de stigmatisation et/ou de discrimination peut :

- Conduire à des problèmes de santé mentale ou de toxicomanie, ou aggraver les problèmes existants.
- Empêcher les personnes déjà victimes de discrimination (pour quelque raison que ce soit) de trouver de l'aide ou d'accéder aux services.

Les personnes atteintes de maladies mentales sont souvent victimes de stigmatisation et de discrimination. Une étude récente a révélé que* :

- Un peu moins de la moitié des Canadiens pensaient qu'une maladie mentale n'était qu'une excuse pour justifier un mauvais comportement.
- Seulement environ un Canadien sur trois continuerait d'être ami avec une personne ayant un problème d'alcoolisme.
- Seulement environ un sur quatre resterait ami avec une personne ayant un problème de toxicomanie.

Cette stigmatisation peut faire en sorte que les personnes atteintes de maladie mentale se sentent honteuses, désespérées et angoissées.

Identifiez les contrôles

Les maladies mentales et les dépendances sont stigmatisées parce que, pendant des siècles, ces maladies n'étaient pas bien comprises. Nous ne savions pas comment elles influençaient le cerveau d'une personne ou affectaient ses pensées, ses sentiments et ses comportements.

Les personnes atteintes de maladies mentales ou de dépendances se voyaient rarement offrir un soutien. En fait, elles étaient souvent considérées comme des parias, voire comme dangereuses.

Il existe plusieurs façons de lutter contre la stigmatisation afin de prévenir les dommages psychologiques chez les autres :

- Comprenez et acceptez que les maladies mentales et les dépendances sont comme toute autre affection médicale et nécessitent un traitement approprié.
- Réfléchissez à vos propres sentiments à l'égard des maladies mentales ou des dépendances. Avez-vous des préjugés ou jugez-vous les gens ?
- Soyez attentif à votre langage. Évitez d'utiliser des mots qui peuvent être blessants, comme « psycho », « fou » ou « drogué ».
- Réfléchissez et discutez de ce que vous voyez dans les médias. Les personnes atteintes de maladies mentales ou de dépendances ne sont pas toujours représentées de manière juste ou précise.
- Renseignez-vous sur les maladies mentales auprès d'organismes fiables tels que l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) ou le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM).
- Explorez les possibilités de relations avec les personnes de votre entourage qui ont des problèmes de santé mentale et des maladies, y compris des dépendances.

*Association canadienne pour la santé mentale, division de la Colombie-Britannique

Utilisez les critères STOP pour reconnaître les attitudes et les actions qui stigmatisent les troubles mentaux. Pour cela, demandez-vous si ce que vous entendez :

- S — Stéréotyper les personnes atteintes de troubles mentaux (c'est-à-dire, supposer qu'elles sont toutes identiques, plutôt que des individus à part entière) ?
- T — Trivialiser ou rabaisser les personnes atteintes de troubles mentaux et/ou les troubles eux-mêmes ?
- O — Offenser les personnes atteintes de troubles mentaux en les insultant ?
- P — Traiter les personnes atteintes de troubles mentaux avec condescendance, comme si elles n'étaient pas aussi bonnes que les autres ?

La démonstration

Renforcez la compréhension des maladies mentales et de la toxicomanie en tant que problèmes médicaux. Vous ne diriez jamais à quelqu'un : « Pensez positivement et votre diabète disparaîtra ». Mais combien de fois avez-vous entendu : « Ne soyez pas si déprimé. Vous avez tellement de bonnes choses dans votre vie » ? Exprimez-vous et remettez en question les idées dépassées et les comportements nuisibles, que ce soit sur votre lieu de travail ou dans votre vie personnelle. Mettez fin à l'utilisation d'un langage stigmatisant et aux comportements discriminatoires.

Préparez-vous

À lire

Comment parler de santé mentale sur votre lieu de travail, guide de l'IHSA destiné aux superviseurs qui donnent des conférences sur la sécurité en matière de santé mentale.

À regarder

La stigmatisation qui entoure la santé mentale dissuade les personnes qui en ont besoin de demander de l'aide. La vidéo Seven Common Mental Health Myths Debunked (Sept mythes courants sur la santé mentale démystifiés) vise à briser cette stigmatisation en corrigeant les idées fausses sur la santé mentale.

À lire

Brève explication sur la stigmatisation liée à la santé mentale et comment la réduire dans le secteur de la construction.

À approfondir/À ajouter à vos favoris

Le Centre for Workplace Mental Health (Centre pour la santé mentale au travail) de l'American Psychiatric Association (Association américaine de psychiatrie) a enregistré une discussion publique virtuelle avec des conseils spécifiques au secteur de la construction pour mettre fin à la stigmatisation liée à la santé mentale.

À publier

Questions stimulantes du Centre for Addiction and Mental Health (Centre de toxicomanie et de santé mentale) (faites défiler vers le bas de la page).

Renforcez

Continuez à insister sur le fait que la maladie mentale et la toxicomanie sont des problèmes médicaux. Pour en savoir plus, consultez les ressources en ligne de ces associations reconnues :

- [Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#)

Continuez à vous exprimer et à remettre en question les idées dépassées et les comportements nuisibles parmi les membres de votre équipe.

Et METTEZ FIN à l'utilisation d'un langage stigmatisant et aux comportements discriminatoires.

Prochaines étapes

- Encouragez votre équipe à visionner le webinaire gratuit à la demande de l'IHSA sur la lutte contre la stigmatisation liée à la santé mentale dans les métiers (33 minutes).
- Envisagez de participer au cours en ligne gratuit du Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (environ 30 minutes).

Questions

Envisagez de poser ces questions à votre équipage après avoir donné la formation sur la sécurité :

- Quel est un mythe courant sur la santé mentale que vous avez appris pendant votre enfance et dont vous savez maintenant qu'il est faux ? Comment avez-vous appris qu'il était faux ?

Remarque à l'intention de facilitateur : Avant de poser la question ci-dessus, vous pouvez regarder la vidéo intitulée « Seven Common Mental Health Myths Debunked » (Sept mythes courants sur la santé mentale démystifiés) et sélectionner quelques exemples à partager avec le groupe afin d'encourager la discussion.

- Comment les méthodes utilisées par les entreprises pour traiter les problèmes de santé mentale ont-elles évolué depuis que vous avez commencé votre premier emploi ?
- Quel est aujourd'hui l'impact de la santé mentale sur le lieu de travail ?
- Que pouvez-vous faire pour aider à lutter contre la stigmatisation liée à la santé mentale au travail ou dans votre vie personnelle ?

Avez-vous des questions ? Votre équipe vous a-t-elle posé des questions auxquelles vous n'avez pas pu répondre ? N'oubliez pas qu'il n'y a rien de mal à ne pas avoir toutes les réponses.