

L'importance de mettre en place des stratégies



La stigmatisation est souvent inconsciente et dans toutes les strates de la société. Il est essentiel d'intervenir à tous les niveaux (personnel, éducation, gouvernement, recherche).

Les impacts de la stigmatisation sur la vie des personnes sont énormes, et les stratégies proposées pour l'éviter permettent de mettre de l'avant l'ouverture aux autres et aux différences, ainsi que de développer le savoir-être, pour une société plus bienveillante, plus empathique et plus inclusive.

Les personnes vivant avec des troubles de santé mentale peuvent être des modèles positifs qui favorisent l'espoir et valorisent la résilience, le courage et la persévérance.

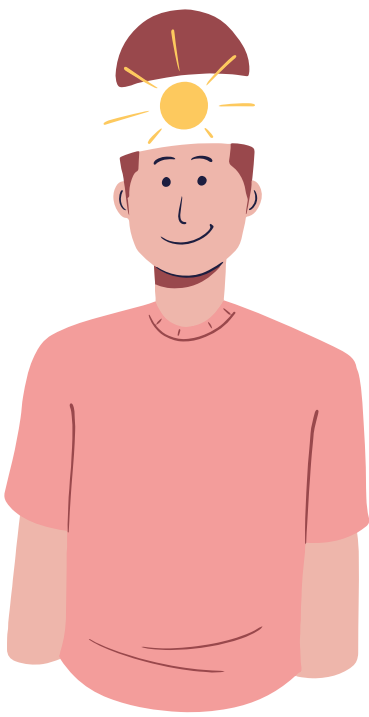
Les trucs de nos citoyen(ne)s partenaires

« Permettre aux personnes de s'exprimer à propos de leur souffrance et d'obtenir du soutien pour le rétablissement du plus grand nombre ainsi que faciliter la réintégration à l'emploi »
Marie-Ève Côté

« Trouver une chose que tu vas arrêter de faire pour moins stigmatiser, et une chose que tu vas commencer à faire pour contrer la stigmatisation »
Luc Vigneault



Les stratégies de nos clinicien(ne)s-chercheur(-euse)s



- Être authentique, pratiquer l'introspection afin d'identifier nos tendances stigmatisantes et faire preuve d'ouverture lorsqu'on nous rapporte que nos paroles et nos actions ont pu être stigmatisantes
- Aller à la rencontre des personnes qui ont une expérience vécue de stigmatisation, s'exposer aux histoires des personnes et discuter avec ouverture
- Contester et rectifier les propos erronés et stigmatisants qui sont véhiculés lorsque nous en sommes témoins
- Enseigner la santé mentale de manière non stigmatisante, en misant sur le côté humain et le continuum de la santé mentale
- Soulager le stigmate de l'accès aux soins et viser les soins précoces (incluant l'auto-prise en charge)
- Oublier le principe que le milieu de l'emploi devrait être un « *one-size-fits-all* » et accepter que chacun contribue différemment à certains moments, selon les défis rencontrés dans leur vie personnelle
- Offrir des ressources aux personnes qui sentent que leurs droits sont brimés, par exemple des associations de patient(e)s
- Privilégier une vision holistique de la santé, telle que mise de l'avant dans le concept de santé durable, et appeler au respect pour tous

Des acronymes à retenir

La méthode HOP, utilisée par la Dre Tania Lecomte

H Honest (honnête)
O Open (ouvert)
P Proud (fier)

Cette méthode est reconnue dans la littérature scientifique pour avoir démontré des effets positifs sur la stigmatisation et sur la décision des personnes avec des problématiques de santé mentale de dévoiler leur diagnostic.

[Rüsch & Kösters (2021)]

L'acronyme AILES proposé par le Dr Tin Ngo-Minh

A Auto-détermination
I Identité
L Liens sociaux
E Espoir
S Sens

Dr Ngo-Minh a proposé cet acronyme qui représente les 5 composantes indissociables du rétablissement.

