



VITAM
CENTRE DE RECHERCHE
EN SANTÉ DURABLE

Dialogues
VITAM

La stigmatisation en santé mentale

1 personne sur 5 souffrira d'un trouble de santé mentale au Québec

(INSPQ, 2010)



Les personnes présentant un diagnostic de santé mentale peuvent être victimes de jugement, de stéréotypes ou être étiquetées à tort par la population, mais aussi par les professionnel(le)s de la santé, par des collègues de travail ou par leurs proches.

Il s'agit de **stigmatisation**.

La stigmatisation, c'est

quand on réduit une personne à une seule facette de sa personnalité (p. ex. un diagnostic de santé mentale) pour ensuite généraliser ce comportement, cette réaction ou ce trait de caractère à l'individu (p. ex. les personnes qui ont des troubles de santé mentale sont dangereuses, imprévisibles ou incompetentes).

L'autostigmatisation, c'est quand une personne reçoit un diagnostic et qu'elle s'approprie les étiquettes qu'elle croyait vraies pour les autres. C'est une dévalorisation de soi basée sur les fausses croyances et les idées véhiculées dans la société.



Quand on nous fait porter des images négatives de la maladie et de ce qu'on peut penser de nous, on se l'approprie.

C'est comme si j'avais l'impression que les autres savaient mieux qui j'étais que moi.

-Marie-Ève Côté

Des conséquences importantes pour les personnes

Sous prétexte d'un diagnostic de santé mentale, la stigmatisation mène souvent à des **situations inéquitables** pour les personnes, telles qu'obtenir des services, des emplois, ou des opportunités sociales. Ces événements peuvent mener à une diminution de l'estime de soi et à une difficulté à trouver sa place dans la société.



Le taux de chômage est de 80% pour les personnes avec un trouble mental jugé sévère, malgré le contexte de pénurie de main-d'oeuvre...

-Luc Vigneault

La stigmatisation demande aux personnes de prouver que **leur maladie n'influence pas leur fonctionnement**, et leur fait subir une pression énorme d'être « super » partout : superemployé(e), superparent, superpartenaire, etc.

Comment être un(e) allié(e) ?

- ✓ Être ouvert(e) à écouter les parcours des personnes et les partager
- ✓ Ne pas tolérer de propos stigmatisants et conscientiser avec bienveillance
- ✓ Demander aux personnes qui ont des croyances ce qui pourrait les faire changer d'avis
- ✓ Favoriser la participation des personnes (implications dans des comités, projets de recherche) et reconnaître leur contribution à juste titre (rémunération)



La stigmatisation n'est pas liée à un manque d'empathie des personnes qui ont les propos.

-Kevin-Marc Valery

Comment identifier si une personne tient un discours stigmatisant? Ça dépend des yeux de celui qui regarde.

-Michel Gervais

Dialogues
VITAM

Pour revoir les Dialogues VITAM ou vous inscrire aux prochains :
vitam.ulaval.ca/evenements/

Panélistes : Marie-Ève Côté, Michel Gervais, Kevin-Marc Valery, Luc Vigneault
Infographie produite par Joanie Bédard, Pht, M.Sc.



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale
Québec