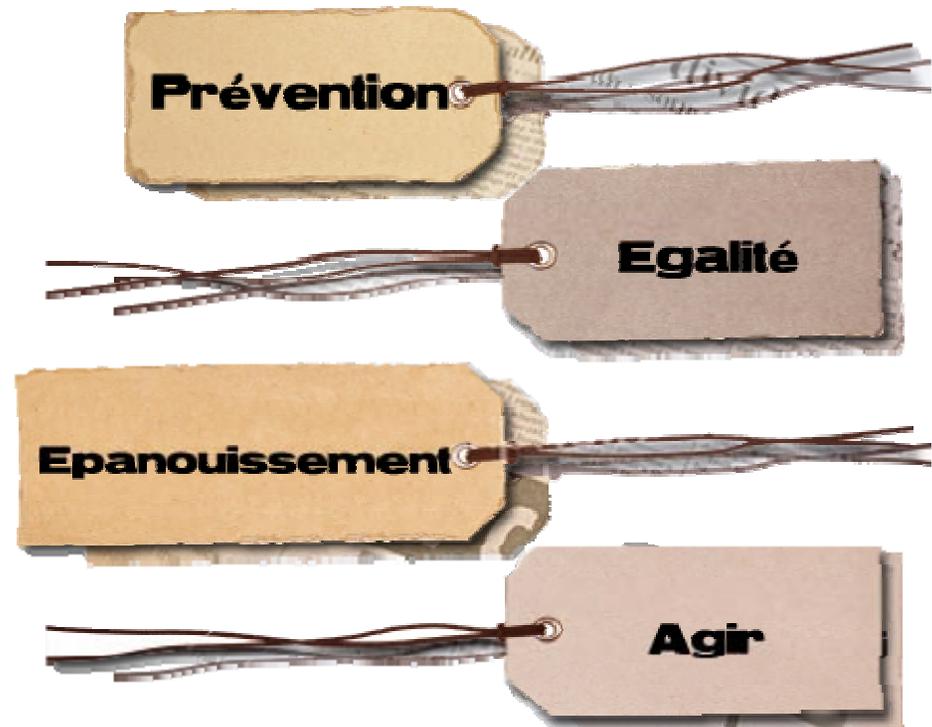
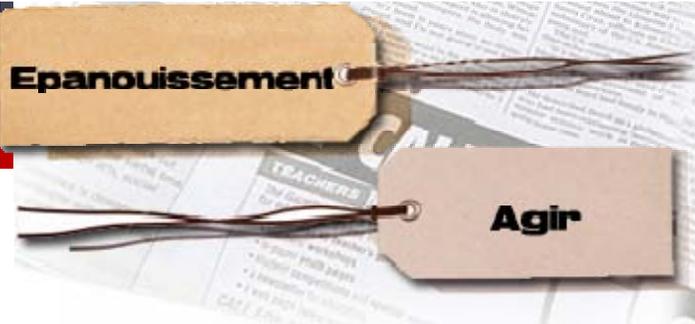


La Stigmatisation en Santé mentale

« Quelle triste époque
où il est plus facile de
désintégrer un atome
qu'un préjugé. »

Albert Einstein



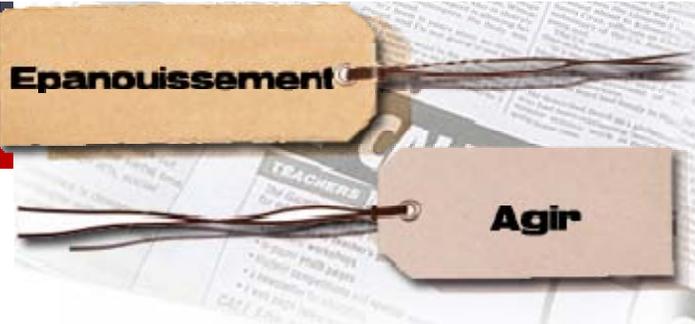


Quelques définitions

Santé mentale

- Une personne en bonne santé mentale est une personne capable de s'adapter aux diverses situations de vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre. Une personne en bonne santé mentale est donc quelqu'un qui se sent suffisamment en confiance pour s'adapter à une situation à laquelle elle ne peut rien changer ou pour travailler à la modifier si c'est possible. La santé mentale est « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté ».

OMS

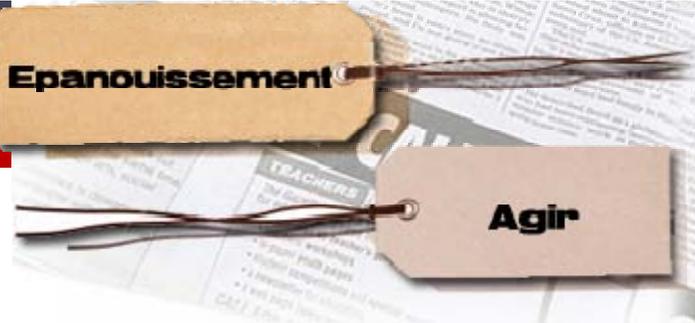


Quelques définitions

Maladie mentale

- Un trouble mental (ou maladie mentale) se caractérise par une perturbation de la réflexion, de l'humeur ou du comportement qui ne rentre plus dans le cadre des normes ou des croyances culturelles. Dans la plupart des cas, les symptômes s'accompagnent d'une détresse et interfèrent avec les fonctions personnelles. Les troubles mentaux entraînent des symptômes dont s'aperçoivent ceux qui en souffrent ou leurs proches. On observe:
 - des symptômes physiques (maux de tête, troubles du sommeil par ex.)
 - des symptômes émotionnels (tristesse, peur, angoisse par ex.)
 - des symptômes cognitifs (difficulté à raisonner normalement, croyances anormales, troubles de la mémoire par ex.)
 - des symptômes comportementaux (comportement agressif, incapacité à exécuter les activités de la vie courante, usage abusif de substances, par ex.)
 - des troubles de la perception (perception visuelle ou auditive de choses que les autres ne voient ou n'entendent pas par ex.)

OMS



Quelques définitions

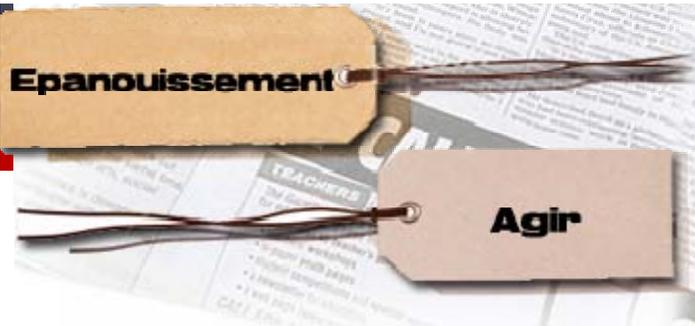
Stigmatisation

- Réaction d'un groupe ou d'une société envers des personnes ou des groupes minoritaires, différents ou défavorisés consistant à attribuer une étiquette qui les catégorise comme déviants. Les personnes à la source de la stigmatisation éprouvent des sentiments de gêne et de ressentiment, et manifestent des comportements d'abandon, d'exclusion, de rejet.

*(E. Goffman, **Stigmate : les usages sociaux des handicaps**, Les Éditions de Minuit, Paris, 1993. - C.-N. Robert, "Fabriquer la délinquance juvénile", in : **Revue Suisse de Sociologie**, 3, 1977, pp. 31-65.)*

- La stigmatisation n'est pas le nom d'une maladie; c'est le nom qu'on utilise pour caractériser une personne à travers l'attribution de **déterminants** perçus comme négatifs par la société et qui conduit à la discrimination.

*(BRENDAN BANNON, **Médecins sans frontières**)*



Quelques définitions

Autostigmatisation

- 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 Société pour les Troubles de l'humeur du Canada

- *L'autostigmatisation se produit lorsque les personnes atteintes de maladie mentale et leurs familles intériorisent les attitudes négatives de la société à leur égard, ce qui les amène à se blâmer et à avoir une faible estime de soi ».*

Texte publié du site Internet : Semaine de sensibilisation aux maladies mentales 2008



Epanouissement

Agir

Autostigmatisation

Statistiques quant à l'autostigmatisation

- Les préjugés entourant la maladie mentale incitent près de **2/3** des personnes atteintes à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin.

(Institut de santé publique du Québec (2008))

- D'après le Michigan Psychiatric Society dans laquelle la moitié des psychiatres interrogés ont déclaré qu'ils se traiteraient eux-mêmes en secret plutôt que d'avoir une maladie mentale inscrite à leur dossier médical.

(Commission de la santé mentale du Canada, 28 juin 2008)

Epanouissement

Agir

Logique de l'exclusion

Extrait de la conférence du Dr. David J. Roy

Colloque de l'AQRP

8 novembre 2010





Epanouissement

Agir

Les effets néfastes et les préjugés

Constatation

- Les personnes concernées sont toujours confrontées à la peur et aux idées préconçues et finissent par ressentir un sentiment de honte et d'exclusion.
- Les expériences de discrimination et de la stigmatisation exercent une influence négative sur différentes sphères de l'existence des personnes atteintes de maladie mentale.
 - La satisfaction de leur vie;
 - Leur estime de soi;
 - Leur santé subjective et bien-être psychique;
 - Leur consommation de soin.

(Discrimination et stigmatisation des handicapés: leur impact sur les différentes sphères de la vie)



Epanouissement

Agir

Les effets néfastes et les préjugés

Constatation

- Ces expériences engendrent aussi pour les personnes atteintes :
 - L'isolement social;
 - Un sentiment de culpabilité, de honte et d'infériorité;
 - Un désir de dissimulation.



Epanouissement

Agir

La stigmatisation et les médias

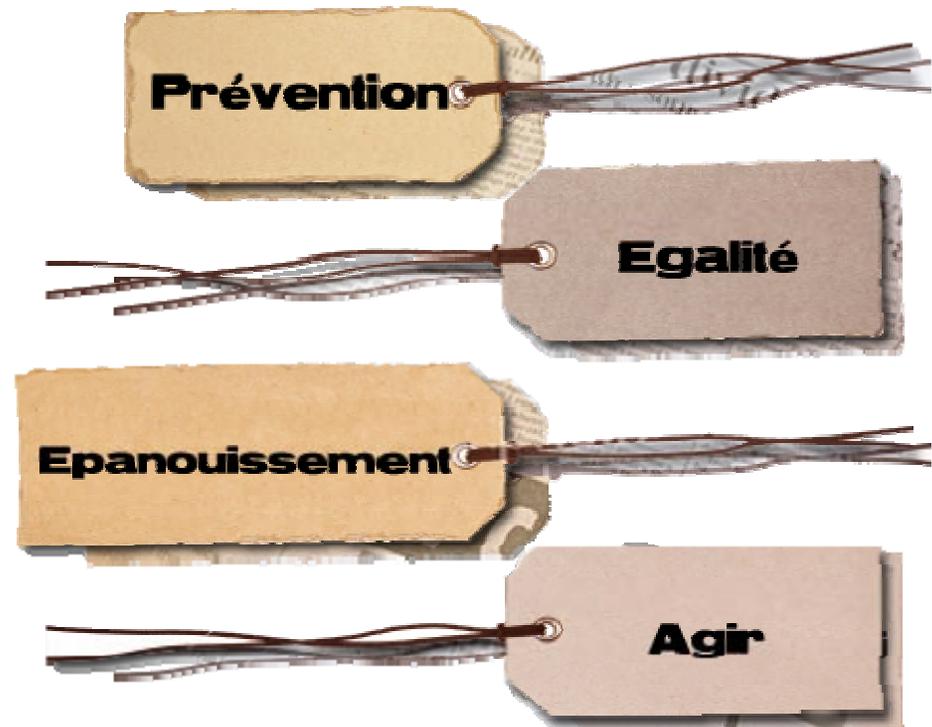
- Si notre vision du monde était façonnée uniquement par les médias, aurions-nous une opinion exacte des personnes souffrant de problèmes mentaux et de leur **stigmatisation** ? Les études réalisées au cours de ces 30 dernières années démontrent de manière convaincante que les médias peuvent largement influencer les systèmes de croyances (6). Comme la grande majorité, les malades stigmatisés ne se font pas directement connaître, nous formons nos opinions sur la base de films, d'émissions de télévision et de reportages. Les médias ont, par conséquent, un rôle important à jouer dans cette lutte contre la **stigmatisation**, et peuvent diffuser une information exacte que s'ils reçoivent des données correctes et valables.

(Stigmatisation et discrimination envers les malades mentaux)

Une mesure corrective l'information et l'éducation

« Quelle triste époque
où il est plus facile de
désintégrer un atome
qu'un préjugé. »

Albert Einstein





Epanouissement

Agir

Une mesure corrective
l'information et l'éducation

Que pouvons-nous faire pour lutter contre la stigmatisation?

Le meilleur moyen de lutter contre la stigmatisation, au travail ou ailleurs, c'est de s'informer adéquatement sur la maladie mentale et de renseigner les autres par la suite.

(Réseau Canadien de la Santé)



Epanouissement

Agir

Une mesure corrective l'information et l'éducation

- L'amélioration des connaissances a aussi une influence positive sur la distance sociale : plus le niveau de compréhension est élevé, moins les gens ont tendance à se tenir à l'écart d'une personne aux prises avec une maladie mentale;
- Une recherche a été menée afin d'éliminer ou atténuer les préjugés dont faisaient l'objet divers groupes. La stratégie était de combattre les perceptions négatives en intensifiant les contacts avec les personnes ayant un problème de santé mentale.

(Maladie mentales et la stigmatisation)



Epanouissement

Agir

Une mesure corrective l'information et l'éducation

Il est possible de diminuer ce phénomène en :

- Donnant une information exacte sur les causes, la prévalence, l'évolution et les effets des maladies mentales;
- Combattant les stéréotypes négatifs et les idées erronées sur le sujet ;
- Fournissant des services d'appui et de traitement permettant aux personnes atteintes de participer pleinement à tous les aspects de la vie communautaire ;
- Assurant l'existence d'une législation qui vise à réduire les discriminations sur le lieu de travail ainsi que dans l'accès aux services sociaux et sanitaires de la collectivité;

OMS Santé mentale: la charge cachée et indéterminée



Epanouissement

Agir

Une mesure corrective l'information et l'éducation

- Assurer la prestation et la pleine intégration des soins de santé mentale dans les autres services de soins de santé primaires et dans un environnement facilement accessible tel que les centres d'accueil et les hôpitaux généraux;
- Promouvoir des modes de vie sains et réduire les facteurs de risque de troubles mentaux et du comportement, tels que les environnements familiaux instables, les sévices et les troubles civils ;

OMS



Epanouissement

Agir

Une mesure corrective Organisation des services

- Il reste encore beaucoup à faire dans le cadre de la santé publique pour réduire l'impact des troubles mentaux ; on doit :
 - Formuler des politiques destinées à améliorer la santé mentale des populations ;
 - Veiller à ce que chacun puisse accéder à des services appropriés et d'un bon rapport coût/efficacité, y compris des services de promotion et de prévention en santé mentale ;
 - Protéger les droits fondamentaux des patients institutionnalisés les plus gravement atteints et leur offrir des soins adéquats ;
 - Évaluer et surveiller la santé mentale dans les communautés, et notamment chez les populations vulnérables;