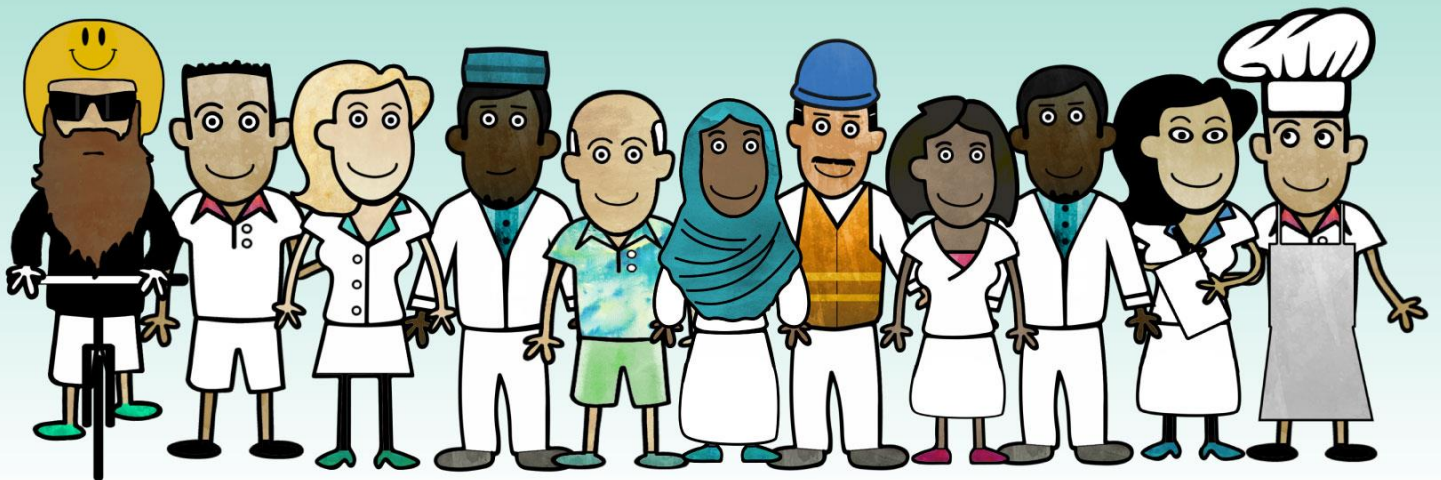


Réduire la stigmatisation (adultes)



Réduire la stigmatisation

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives, de préjugés et de comportements négatifs à l'encontre de certains groupes de personnes.¹ Les personnes sont stigmatisées pour de nombreuses raisons, dont leur race, leur religion, leur genre, leur orientation sexuelle et leur situation économique.

Quel est l'impact de la stigmatisation sur les gens?

Les personnes vivant avec des maladies mentales sont souvent stigmatisées. C'est ce qui peut se produire quand des gens ne comprennent pas ces maladies. C'est pourquoi ils peuvent traiter les personnes atteintes de maladies mentales comme des exclus ou penser qu'elles sont dangereuses ou étranges. Ce type de stigmatisation peut provoquer chez elles de la honte, du désespoir, du stress ou l'impression d'être blâmées pour leur maladie. Il devient alors difficile pour ces personnes de demander ou d'accepter de l'aide.

Il est important de se rappeler que les maladies mentales sont comme les autres problèmes de santé. Elles nécessitent des traitements et un soutien approprié. Plus tôt une personne reçoit de l'aide, meilleures sont ses chances de s'en sortir.

Réduire la stigmatisation

Il y a de nombreux moyens de réduire la stigmatisation, et avec la pratique, cette lutte devient plus facile à la longue.

- Réfléchissez à vos propres croyances. Avez-vous des croyances négatives et des préjugés sur les maladies mentales? Portez-vous des jugements sur les personnes vivant avec une maladie mentale?
- Réfléchissez aux mots que vous utilisez dans vos conversations de tous les jours. Les mots comme « fou » ou « cinglé » peuvent blesser les gens qui ont des maladies mentales et les plonger dans la crainte ou le désespoir.

Renseignez-vous davantage sur la santé mentale, les maladies mentales et la santé liée à l'usage de substances. Des ressources fiables comme l'[Association canadienne pour la santé mentale](#), la [Commission de la santé mentale du Canada](#) et le [Centre de toxicomanie et de santé mentale](#). Cela vous aidera à mieux comprendre ce que ressentent les personnes vivant avec des problèmes de santé mentale et comment vous pouvez les soutenir.

Autres Ressources

En français

- [Plan de réduction de la stigmatisation](#)
- [La tête haute](#)
- [Les mythes au sujet des maladies mentales](#)
- [Langage axé sur la personne](#)
- [Formation en ligne sur la stigmatisation](#)

En anglais

- [Cross-Cultural Mental Health and Substance Use](#)
- [Framework to Help Eliminate Stigma](#)
- [Myths about Mental Illness](#)
- [People-First Language](#)
- [Online Stigma Training](#)

Vidéos

En français

- [Promouvoir la santé mentale : adopter un langage commun](#)

En anglais

- [Promoting Mental Health: Finding a Shared Language](#)

¹ Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), (s.d.), Stigma and Discrimination, document extrait du site <http://ontario.cmha.ca/documents/stigma-and-discrimination/>.

Activité 1 : Quels sont les effets de la stigmatisation sur nous tous?

But

- Comprendre la stigmatisation et comment elle nous affecte.

Messages

- La stigmatisation est un ensemble de croyances négatives envers une personne que nous percevons comme différente de nous. Les gens peuvent être stigmatisés pour de nombreuses raisons, dont leur race, leur religion, leur orientation sexuelle et leur situation économique.
- La stigmatisation empêche les gens de demander et de recevoir de l'aide.
- Les personnes vivant avec des maladies mentales font face à la stigmatisation. Elles peuvent être traitées différemment à cause des attitudes négatives dans notre société.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo : [« Réduire la stigmatisation »](#).
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Activités

- Regardez la vidéo « Réduire la stigmatisation ».
- Demandez aux participants de parler de ce qu'ils ont vu, ressenti et entendu.
- Posez les questions ci-dessous pour stimuler la discussion et notez les réactions sur un tableau à feuilles mobiles :
 - a. Qu'est-ce que la stigmatisation ?
 - b. « Avez-vous vécu un moment dans votre vie où vous vous êtes senti différent ? Comment cela vous a-t-il fait ressentir ? »
 - c. Comment pouvons-nous réduire la stigmatisation ?

Réponses possibles

La stigmatisation, c'est :	Les sentiments liés à la stigmatisation peuvent inclure :	Des façons de réduire la stigmatisation :
• Avoir des attitudes négatives; • Être méchant(e) envers les autres; • Maltraiter les autres; • Blesser les autres;	• Se sentir isolé(e), dépassé(e) ou craindre pour sa sécurité; • Ne pas pouvoir mener ses activités habituelles;	• Réfléchir à ses préjugés et à ses jugements; • Réfléchir à ce que l'on voit et entend dans les médias; • Se renseigner sur maladies mentales et

• Juger des gens pour des choses qu'ils ne peuvent pas contrôler.	• Craindre d'être jugé(e); • Ne pas savoir où chercher de l'aide.	créer des liens avec les personnes vivant avec une maladie mentale; • Parler de la stigmatisation avec d'autres personnes.
---	--	---

Activité 2 : Découvertes

Buts

- Apprendre des moyens de réduire la stigmatisation.
- Apprendre à soutenir les personnes vivant avec une maladie mentale.

Messages

- Renseignez-vous sur la santé mentale, les maladies mentales, les dépendances et la santé liée à l'usage de substances à partir de sources fiables.
- Offrez du soutien aux personnes vivant avec une maladie mentale. Même de petits gestes, comme boire un café ensemble, peuvent faire une grande différence.
- Les maladies mentales sont comme toute autre maladie. Elles nécessitent un traitement et un soutien appropriés. Plus tôt une personne reçoit de l'aide, meilleures sont ses chances de s'en sortir.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe)

Fournitures

- Vidéo : [« Réduire la stigmatisation »](#).
- Tableau à feuilles mobiles et marqueurs.
- Une copie de la fiche d'activité « Découvrir la stigmatisation » à remettre à chaque participant.

Activités

- Regardez la vidéo « Réduire la stigmatisation ».
- Distribuez la fiche d'activité « Découvrir la stigmatisation ».
- Demandez aux participants de compléter chaque énoncé.
- Au bout de 5 à 10 minutes, demandez aux participants de partager leurs réponses avec le groupe.
- Notez les réponses sur le tableau à feuilles mobiles.
- Encouragez les autres participants à noter les réponses qu'ils préfèrent.

Réponses possibles

J'ai découvert que:	J'ai remarqué que:	Des façons de réduire la stigmatisation :
• La stigmatisation existe toujours. • La stigmatisation est un problème	• La stigmatisation peut être arrêtée. • Les petits gestes peuvent aider. • Je peux contribuer à réduire la	• Réfléchir à ses préjugés et jugements. • Réfléchir à ce qu'on voit et à ce qu'on entend dans

majeur. • La stigmatisation peut amener les gens à ressentir du désespoir. • La stigmatisation empêche les gens d'obtenir de l'aide.	stigmatisation. • Tout le monde peut aider, qu'on ait ou non une maladie mentale.	les médias. • Ne pas utiliser de mots blessants. • Parler aux autres de la stigmatisation.
--	--	--

Découvrir la stigmatisation

Réfléchir à la stigmatisation...

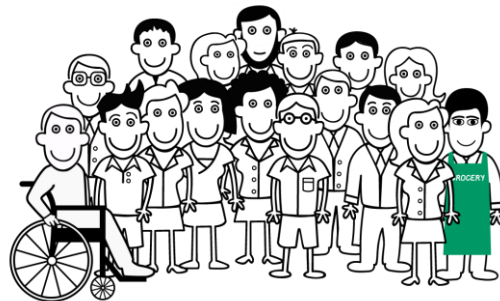
J'ai découvert que : _____

J'ai remarqué que : _____

Je prévois de : _____

Je vais parler à : _____

Date : _____ Signature (facultatif) : _____



Activité 3 : Vrai ou faux?

But

- Corriger les mythes courants sur les maladies mentales.

Messages

- Les mythes sur les personnes vivant avec des maladies mentales contribuent à la stigmatisation.
- Pour certaines personnes, la stigmatisation entourant les maladies mentales peut être pire que la maladie elle-même.

Durée

- De 15 à 20 minutes (selon la taille du groupe).

Fournitures

- Vidéo : [« Réduire la stigmatisation »](#).
- Placez des affiches « Vrai » et « Faux » à des extrémités opposées de la salle.

Activités

- Regardez la vidéo « Réduire la stigmatisation ».
- Lisez les énoncés ci-dessous à voix haute, une à la fois (ne lisez pas les réponses « V » ou « F »).
- Demandez aux participants de se diriger vers l'affiche « Vrai » ou « Faux » selon ce qu'ils pensent.
- Discutez en groupe de chaque énoncé avant de passer à l'énoncé suivant. Veuillez consulter le « guide de discussion » reproduit ci-dessous pour vous aider à animer la conversation avec le groupe.

Énoncés vrais ou faux

1. La santé mentale et la maladie mentale sont la même chose. (F)
2. Les maladies mentales ne touchent que certaines personnes. (F)
3. Les gens ne se rétablissent pas de leurs problèmes de santé mentale. (F)
4. Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale devraient s'en sortir seules. (F)
5. La plupart des personnes seront touchées par une maladie mentale à un moment ou à un autre dans leur vie. (V)
6. Toutes les cultures perçoivent la santé mentale et la maladie mentale de la même façon. (F)
7. Nous avons un certain contrôle sur notre santé mentale. (V)

Guide de discussion

1) La santé mentale et la maladie mentale sont la même chose. (Faux)

- La santé mentale désigne le bien-être d'une personne. Les personnes qui ont une bonne santé mentale sont capables de gérer leur stress, de travailler et à aider leur communauté. Les différentes communautés ont des façons différentes de comprendre et de discuter de la santé mentale.
- La santé mentale peut changer au cours de la vie. Elle est liée aux environnements dans lesquels les gens vivent, apprennent, travaillent et s'amuse. Une personne peut avoir une bonne santé mentale, avec ou sans maladie mentale. Elle peut aussi avoir une mauvaise santé mentale, avec ou sans maladie mentale.
- Une santé mentale positive protège contre le stress de la vie quotidienne. Elle peut réduire le risque de développer une mauvaise santé mentale ou une maladie mentale.

2) Les maladies mentales ne touchent que certaines personnes. (Faux)

- Les maladies mentales peuvent toucher n'importe qui. Elles peuvent affecter des personnes de tous âges, revenus, statuts sociaux, religions et origines ethniques.
- Parfois, lorsqu'une personne ressent des symptômes liés à sa maladie mentale, son état émotionnel, ses pensées ou son comportement peuvent différer de ce qui est habituel pour elle.

3) Les gens ne se rétablissent pas de leurs problèmes de santé mentale. (Faux)

- Les gens peuvent se rétablir de leurs problèmes de santé mentale. Obtenir de l'aide est essentiel. Parfois, les gens ont besoin de l'aide d'un conseiller, d'un travailleur social, d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre. Il se peut aussi qu'ils aient besoin de l'aide et du soutien des amis et de la famille, ainsi que de la compréhension des collègues de travail ou d'études.
- La honte ou la peur du rejet empêchent parfois les gens de demander de l'aide. Beaucoup de personnes éprouvent des problèmes de santé mentale dans leur vie. Avec de l'aide, ils peuvent s'en remettre et mener une vie épanouissante et heureuse.

4) Les personnes qui ont des problèmes de santé mentale devraient s'en sortir seules- (Faux)

- Lorsque des gens ont des problèmes de santé physique, ils consultent souvent un médecin ou demandent de l'aide à leur entourage. Malheureusement, à cause de la stigmatisation, beaucoup de gens ne demandent pas d'aide pour leurs problèmes de santé mentale. Ces problèmes peuvent être liés au fonctionnement du cerveau. Il est important d'obtenir l'aide et le soutien d'un professionnel ou d'autres personnes comme des amis à qui on fait confiance, la famille et les membres de votre communauté.

5) La plupart des personnes seront touchées par une maladie mentale à un moment ou à un autre dans leur vie. (Vrai)

- La maladie mentale est une maladie qui peut être diagnostiquée et qui affecte nos pensées, nos sentiments et nos actions. Au Canada, une personne sur cinq sera touchée par une maladie mentale au cours d'une année donnée. Ces maladies n'affectent pas seulement la personne concernée, mais aussi leur famille, leurs amis et leur communauté, qui se préoccupent de leur bien-être.

6) Toutes les cultures perçoivent la santé mentale et la maladie mentale de la même façon. (Faux)

- Les maladies mentales touchent des personnes de tous âges, niveaux d'éducation, revenus et cultures. Comme toutes les autres maladies, elles sont diagnostiquées par un médecin et traitées par un professionnel de la santé. Les croyances culturelles influencent notre compréhension de la santé mentale et des maladies mentales. Par exemple, certaines cultures considèrent la maladie mentale comme une malédiction, une punition de Dieu ou causée par des démons. Ces croyances sont stigmatisantes. La stigmatisation rend difficile de demander du soutien. C'est important, plus tôt une personne reçoit de l'aide, meilleures sont ses chances de s'en sortir.

7) Nous avons un certain contrôle sur notre santé mentale. (Vrai)

- La vie est remplie de changements qui peuvent causer le stress et affecter notre santé mentale.
- Nous ne pouvons pas toujours contrôler les défis de la vie, mais nous pouvons contrôler la façon dont nous réagissons et prenons soin de notre santé mentale. Voici des idées :
 - Prendre soin de sa santé.
 - Développer des façons positives et réalistes de penser à nous-mêmes et au monde qui nous entoure.
 - Parler de notre santé mentale à des personnes de confiance.
 - S'assurer d'avoir un réseau d'amis et de membres de la famille pour nous soutenir.
 - Chercher de l'aide lorsque nous rencontrons des difficultés.

Texte adapté de l'ouvrage Connexions jeunesse Ottawa – Guide de mise en œuvre : Trousse pour la mise en œuvre du programme d'entraide par les pairs, Santé publique Ottawa, Ottawa (Ontario), Santé publique Ottawa, 2023.

Parler de santé mentale est l'un des
meilleurs moyens de réduire la
stigmatisation dans votre communauté.

