



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

Soumis par: L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

## Comment lutter contre la stigmatisation associée aux maladies mentales

Malheureusement, nous sommes encore confrontés à la stigmatisation associée aux maladies mentales dans notre entourage. La stigmatisation se produit lorsque nous percevons une personne de manière négative en raison d'une caractéristique ou d'un attribut particulier. Un type de stigmatisation se produit lorsqu'une personne est définie par sa maladie mentale plutôt que par ce qu'elle est en tant qu'individu. Lorsque des personnes sont traitées de manière négative en raison de leur maladie mentale, il s'agit de discrimination. La stigmatisation et la discrimination sont souvent le résultat d'un manque de compréhension ou de la peur. La stigmatisation sociale et la discrimination peuvent aggraver les problèmes et rendre plus difficile le rétablissement des personnes vivant avec une maladie mentale.

Il existe de nombreuses façons de lutter contre la stigmatisation. **Si vous êtes une personne vivant avec une maladie mentale,**

- **Sensibilisez les autres** : Si vous vous sentez prêt, vous pouvez partager votre histoire personnelle autour de vous et les défis que vous vivez en lien avec la maladie mentale. Vous pouvez le faire sur les médias sociaux ou en personne avec des gens de votre entourage. Si vous entendez une conversation sur la maladie mentale, vous pouvez en profiter pour partager vos connaissances et votre expérience. Si quelqu'un fait des commentaires irrespectueux, vous pouvez exprimer gentiment ce que vous ressentez et dire qu'il est important de mettre fin à ce comportement, car il contribue à la stigmatisation.

- **Encouragez l'égalité entre les maladies physiques et mentales** : Lorsque les gens réalisent qu'une maladie mentale est aussi considérée comme étant une maladie, au même titre que le cancer ou le diabète, ils sont moins enclins à se moquer d'une personne vivant avec une maladie mentale.

- **Soyez honnête au sujet de votre traitement** : N'ayez pas peur de dire que vous consultez un thérapeute ou un psychiatre. Les gens ne craignent pas d'être jugés en disant qu'ils ont un rendez-vous avec leur médecin de famille. Nous pouvons encourager la même ouverture d'esprit au sujet de l'aide reçu en lien avec la santé mentale.

- **Si la stigmatisation est présente dans les médias**, faites-leur savoir : si vous regardez une émission de télévision qui donne une image négative des personnes vivant avec une maladie mentale, vous



Canadian Mental  
Health Association  
Champlain East  
*Mental health for all*

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

pouvez écrire un message à la société de radiodiffusion ou à l'émission elle-même. La même stratégie peut être appliquée lorsque vous lisez des articles sur les médias sociaux qui contiennent des commentaires négatifs ou ignorants sur la santé mentale.

**Vous ne vivez peut-être pas avec des problèmes de santé mentale, mais vous souhaitez tout de même lutter contre la stigmatisation.** Voici quelques suggestions :

- **Informez-vous et informez les autres** : renseignez-vous sur les maladies mentales, y compris les troubles liés à l'utilisation de substances, et partagez vos connaissances avec les personnes qui vous entourent. Vous pouvez parler des faits et combattre les mythes et les stéréotypes.

- **Prenez conscience de vos attitudes, de votre comportement et des mots que vous utilisez** lorsque vous parlez des maladies mentales. Examinez les jugements que vous pouvez avoir qui peuvent provenir de la société ou de votre éducation.

- **Soutenez les gens** : Apportez votre soutien et vos encouragements aux personnes qui vivent avec des défis au niveau de leur santé mentale. Mettez un point d'honneur à traiter tout le monde avec dignité et respect.

- **Mettez l'accent sur le positif** : Transmettez des attitudes positives et mettez l'accent sur les forces des individus. Les maladies mentales, y compris les dépendances, ne sont qu'une partie de l'histoire de la vie d'une personne.

#### **Sources:**

<https://ontario.cmha.ca/documents/stigma-and-discrimination/>

<https://www.camh.ca/en/driving-change/addressing-stigma>

<https://www.nami.org/education/9-ways-to-fight-mental-health-stigma/>

#### **AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?**

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

**Si vous pensez au suicide, composez le 9-8-8, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.**



**Canadian Mental  
Health Association**  
Champlain East  
*Mental health for all*

**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
Champlain Est  
*La santé mentale pour tous*

329 rue Pitt Street  
Cornwall, ON K6J 3R1  
Tel 613-933-5845  
1-800-493-8271  
Fax 613-936-2323  
cmha-east.on.ca  
acsm-est.on.ca

***Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse [www.cmha-east.on.ca](http://www.cmha-east.on.ca).***