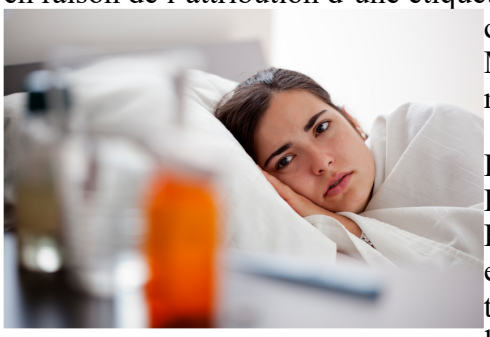
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les répercussions des préjugés sur la vie quotidienne

Il est dans la nature de l'être humain de craindre ce qu'il ne comprend pas. C'est la raison pour laquelle la maladie mentale inspire souvent de la crainte et continue d'avoir une connotation associée à la honte en raison de l'attribution d'une étiquette négative à la personne qui en est atteinte, ce qui contribue à la création de stéréotypes sociaux, en plus de susciter de la peur. Malheureusement, la honte de souffrir d'un problème de santé mentale est parfois plus destructrice que la maladie elle-même.



Dans son discours inaugural, le président américain Franklin D. Roosevelt a cité la célèbre phrase de l'écrivain du XIXe siècle Henry David Thoreau : « Nous n'avons rien à craindre sauf la peur elle-même ». Roosevelt référait alors aux conditions économiques très difficiles à l'époque, soit la Grande Dépression, et disait que si les Américains continuaient de persévérer dans leur pessimisme, il serait très difficile de renverser la vapeur. Il en est de même pour notre vision de la dépression qui frappe la société moderne. Si les gens ne modifient pas leur perception à l'égard de la maladie mentale, il sera difficile pour ceux qui sont touchés par ces problèmes de jouir d'une bonne qualité de vie.

Une personne souffrant d'une maladie mentale (et les membres de sa famille) éprouve souvent de la honte. Comme elle a assimilé les idées négatives de son entourage, y compris les stéréotypes et mythes entretenus par les médias, elle peut porter un regard très critique sur elle-même, au point de ressentir de la gêne et même du dégoût à son propre endroit. Voici des besoins essentiels qui sont habituellement compromis par les répercussions de la stigmatisation des personnes vivant des problèmes de santé mentale :

Obtenir un emploi

Préjugés tenaces. Une personne atteinte d'une maladie mentale est plus à risque d'être au chômage. Qu'elle soit aux prises avec la dépression, un trouble anxieux ou une consommation problématique de substances, il lui sera plus difficile de trouver et d'obtenir un emploi. Une étude médicale importante indique que 44 % des personnes ayant reçu un diagnostic de dépression croient que leur recherche d'emploi s'est compliquée en raison des préjugés rattachés à maladie mentale. À bien des égards, la maladie mentale se situe à la limite de la discrimination socialement acceptable. Ceux qui considèrent qu'il est inadmissible de passer des remarques désobligeantes sur des groupes ethniques n'hésitent parfois pas à utiliser des qualificatifs tels que dingue, fou ou « schizo ». Et, comme par hasard, qui voudrait embaucher un « cinglé »?

Faible estime de soi. Nombre d'études ont montré que les personnes aux prises avec un problème de santé mentale perdent leur estime de soi. Il n'est déjà pas facile de trouver un emploi dans le contexte actuel, alors imaginez le défi à relever lorsque votre estime de soi en a pris un coup!

Conserver son emploi

Répercussions en milieu de travail. Chaque jour, 500 000 Canadiens s'absentent du travail en raison d'un problème de santé mentale. Les maladies mentales sont responsables de la moitié des jours de

congé de maladie pris par les employés. Si une personne absente pour cause de maladie physique souffre en plus d'une dépression, la durée du rétablissement sera de 2 à 3 fois plus longue.

Précarisation du travail. Les préjugés et l'ignorance nous poussent à croire qu'une faiblesse personnelle est à l'origine des maladies mentales ou que les personnes qui en souffrent sont dangereuses. Lors d'une réduction des effectifs, au moment de décider qui obtient une promotion ou qui conserve son emploi, il est peu probable que les dirigeants d'entreprise choisissent une personne qui souffre ou a souffert d'un problème de santé mentale.

Maintenir des liens avec la famille, des amis et des collègues

Blâmes. Si la famille peut représenter le meilleur réseau de soutien qui soit, elle peut aussi être un obstacle au rétablissement. Comme tous les autres, les membres de la famille sont influencés par les préjugés qui circulent en matière de maladie mentale. Ignorant que leur proche souffre d'une maladie qui exige des soins médicaux, car il ne suffit pas toujours d'avoir la volonté de guérir, les membres de la famille pourraient lui faire des reproches.

Invisibilité. La maladie mentale pourrait aussi être décrite comme étant une « maladie invisible ». La plupart du temps, il est impossible de savoir qu'une personne souffre d'une maladie mentale, sauf si elle en parle elle-même. La majorité d'entre nous ignorent qu'un grand nombre de personnes que nous connaissons et côtoyons au jour le jour sont aux prises avec un problème de santé mentale.

Fausses perceptions. Près de la moitié des Canadiens (46 %) croient que les gens se servent de la maladie mentale pour excuser un comportement inacceptable, comme la paresse. Il est possible que nous stigmatisions les personnes atteintes d'une maladie mentale, car en tant que collectivité, nous avons tendance à marginaliser ceux qui sont différents. Il se pourrait aussi que nous pensions inconsciemment qu'ils sont responsables de leurs problèmes, que la maladie mentale est contagieuse et qu'il vaut donc mieux les éviter.

Que pouvons-nous faire?

Corriger la désinformation. Face aux répercussions débilitantes des préjugés sociaux subis par ceux qui sont aux prises avec une maladie mentale, il n'y a qu'un seul moyen d'y mettre fin : améliorer la compréhension de la maladie mentale grâce à l'éducation et à la sensibilisation. D'abord, pour que cette maladie invisible devienne visible, nous devons offrir des renseignements de qualité. Ensuite, de concert avec notre famille, nos amis et nos collègues, nous serons en mesure de dissiper progressivement les préjugés en parlant de la maladie mentale de façon plus positive.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.