Your Employee and Family Assistance Program is a support service that can help you take the first step toward change.

Surmonter la stigmatisation



Selon le Centre canadien de toxicomanie et de santé mentale, dès l'âge de 40 ans, la moitié d'entre nous aura eu une maladie mentale. Alors, pourquoi moins de la moitié des personnes demandent-elles de l'aide pour entreprendre un traitement?

Les raisons sont multiples, comme l'accès à des services en santé mentale appropriés, le coût de nombreux médicaments ou les facteurs culturels et de genre, mais le plus grand obstacle demeure la stigmatisation.

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est le fait d'éviter ou de rejeter quelqu'un de différent en raison de stéréotypes négatifs et de préjugés. Même si, depuis une dizaine d'années, la compréhension et l'ouverture des gens envers les problèmes de santé mentale se sont accrues, la maladie mentale est perçue différemment de la maladie physique. Encore aujourd'hui, ceux qui en souffrent sont souvent victimes de préjugés et considérés comme instables, faibles, peu fiables, voire dangereux.

La stigmatisation peut avoir une incidence sur tous les aspects de la vie, comme les relations interpersonnelles, l'estime de soi et l'avancement professionnel. Dans les cas plus graves, certaines personnes vont même avoir de la difficulté à trouver un emploi et un logement.

Composer avec la stigmatisation

Voici des suggestions qui pourraient vous aider à surmonter la stigmatisation liée à la maladie mentale :

- **Ne vous jugez pas.** La maladie mentale est comme toute maladie : elle nécessite un traitement. Renseignez-vous à ce sujet et ne laissez pas les idées fausses ou les étiquettes négatives vous empêcher de demander de l'aide.
- **Faites le premier pas.** Peu importe la nature de la maladie, il est essentiel pour se rétablir de disposer d'un réseau de soutien composé de professionnels de la santé, de membres de la famille, d'amis et d'un employeur. Pour commencer, confiez-vous à un membre de la famille ou à un ami proche, parlez à un thérapeute ou joignez-vous à un groupe d'entraide.

- **Ne vous isolez pas.** Le contact humain est vital pour le mieux-être mental et physique, mais les gens malades ont tendance à s’isoler. Tâchez de passer du temps en famille et en compagnie d’amis, et participez à des activités sociales.
- **Luttez contre la stigmatisation**. Remettez en question les stéréotypes, les propos ou les comportements négatifs et rectifiez les faits lorsqu’il y a désinformation. Aidez les personnes aux prises avec un problème de santé mentale en les orientant vers les ressources appropriées, comme leur programme d’aide aux employés.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la santé mentale ou accéder à des ressources, communiquez avec nous.

© 2026 Morneau Shepell Ltd. Your program may not include all services described on this website, please refer to your benefit material for more information. For immediate assistance, call 1.844.880.9137.