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 préjugés entourant la maladie mentale

Voici les faits : une personne sur quatre souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie; les problèmes de santé mentale constituent l'une des principales causes d'invalidité en Amérique du Nord; l'Organisation mondiale de la santé estime que d'ici 2020, la dépression représentera la première cause d'invalidité partout dans le monde. Cependant, en dépit de cette réalité, les gens parlent rarement de la maladie mentale, qui demeure un sujet tabou. Les chances que nous entendions parler des problèmes cardiaques du voisin sont beaucoup plus grandes!



Nous avons tendance à taire les problèmes de santé mentale en raison des préjugés tenaces rattachés à ce type de maladie. Même si l'accès à des renseignements de qualité sur la santé mentale s'est grandement amélioré au fil des ans, grâce à la recherche, à la formation et aux efforts des organismes voués à l'éducation du public, la maladie mentale continue de susciter un sentiment de honte. Certaines maladies mentales se prêtent plus que d'autres à des impressions négatives.

Les préjugés à l'égard de la dépression

La dépression est sans aucun doute le trouble mental le plus médiatisé. Il suffit de penser aux publicités à la télévision sur les antidépresseurs qui montrent des personnes dépressives avant et après le traitement médicamenteux : un homme ou une femme à l'apparence négligée, trop las et apathique pour se lever le matin, se transforme en une personne souriante qui fait une promenade main dans la main avec son amoureux, grâce aux effets du médicament.

Ces annonces publicitaires ne diffusent pas une image positive et pourraient contribuer à aggraver la stigmatisation.

Soulignant que la personne dépressive n'est pas en mesure de surmonter la dépression par ses propres moyens, elles nourrissent l'idée fausse qu'elle est faible, paresseuse ou qu'elle présente une déficience sur le plan de la personnalité. En réalité, la personne dépressive est non seulement en proie aux préjugés à l'égard de sa maladie, mais elle s'attire également des regards réprobateurs lorsqu'elle obtient des soins, car le recours aux antidépresseurs est encore souvent considéré comme étant un signe de faiblesse.

Les préjugés à l'égard des troubles d'anxiété

Les troubles anxieux sont médicalement reconnus et le type de maladie mentale le plus courant. Cependant, alors que 96 % des Canadiens savent que la dépression est une maladie, seuls 85 % d'entre eux considèrent les troubles anxieux comme étant une maladie. Dans une étude sur les phobies sociales, le trouble d'anxiété est associé à une faiblesse de caractère.

Les préjugés à l'égard de la schizophrénie

Comme la schizophrénie est souvent mal comprise, les personnes souffrant de cette maladie sont les plus sujettes à être victimes de préjugés. Bien que 92 % des Canadiens aient entendu parler de

schizophrénie, la plupart d'entre eux l'associent à des symptômes qui n'ont rien à voir avec cette maladie mentale. Par exemple, les Canadiens croient à tort qu'un schizophrène présente les symptômes suivants :

- Tendance à se replier sur soi (70 %)
- Ignorance de sa maladie (57 %)
- Double (ou multiples) personnalité (50 %)
- Comportements violents (40 %)

Pour aggraver la situation, selon un rapport du Directeur du Service de santé publique des États-Unis, 60 % de la population américaine croient que les personnes atteintes de schizophrénie sont portées à poser des gestes violents. Cependant, les études et l'expérience nous montrent qu'elles ne sont pas plus agressives que d'autres.

Les préjugés ne circulent pas seulement dans la population en général. Plus de la moitié des Canadiens estime que les schizophrènes souffrent de discrimination de la part des professionnels de la santé.

Voici des statistiques qui donnent matière à réflexion :

- 39 % des gens seraient mal à l'aise de dire qu'un membre de leur famille est atteint de schizophrénie.
- S'ils souffraient de schizophrénie, 28 % des gens n'en parleraient pas à leurs amis.
- 7 % des gens croient que le meilleur moyen d'aider un schizophrène consiste à le retirer de la vie sociale.
- 33 % des gens croient que la schizophrénie est incurable.
- 32 % des gens se sentent mal à l'aise en présence d'une personne atteinte de schizophrénie.
- 40 % des gens pensent que le fait d'éviter un schizophrène ne constitue pas un acte de discrimination.

Les préjugés à l'égard du trouble bipolaire

Les personnes qui souffrent du trouble bipolaire sont souvent étiquetées comme étant imprévisibles, non fiables, manipulatrice, et même dangereuses. Pourtant, ces traits de personnalité ne correspondent nullement aux symptômes caractéristiques de cette maladie. Ces idées reçues expliquent pourquoi la Fédération mondiale pour la santé mentale a déterminé que 35 % des personnes bipolaires ont été victimes d'une forme de discrimination et que 26 % d'entre eux cachent leur maladie aux membres de leur famille et à leurs amis.

Selon une autre étude, « La majorité des personnes interviewées ont dû composer au travail avec les effets des préjugés; elles croient qu'elles ont perdu leur emploi, manqué une promotion ou subi une rétrogradation en raison de leur maladie, ou que leur carrière en a souffert d'une façon quelconque. »

Briser les préjugés

Le meilleur moyen de combattre les préjugés consiste à sensibiliser le public à la maladie mentale en lui offrant des renseignements exacts. Une bonne information permettra de dissiper le mythe selon lequel la maladie mentale est un signe de faiblesse et aidera les gens à comprendre qu'elle se soigne.

Articles complémentaires

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
© 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.

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.

La stigmatisation ethnique et culturelle et la santé mentale

La santé mentale revêt une telle importance que le Directeur du Service de santé publique des États-Unis a adressé la recommandation suivante de façon très claire à l’ensemble de la population : « Si vous éprouvez un problème de santé mentale ou si vous croyez avoir des symptômes de trouble mental, demandez de l’aide. »

Les médias et la stigmatisation

Imaginez un bâtiment détruit par un incendie. Il s’agit d’un hôpital psychiatrique et les pompiers doivent évacuer les patients de leur foyer temporaire. Nous sommes à Trenton, en 2002. Le lendemain, cette tragédie faisait les manchettes : « Les dingues sont la proie des flammes ».

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.