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 enfants et la maladie mentale : combattre la stigmatisation

Il est parfois plus difficile de composer avec la stigmatisation et l'ignorance des autres à l'égard de la maladie mentale que de vivre avec la maladie elle-même.



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la stigmatisation, la discrimination et la négligence font en sorte que les gens atteints d'une maladie mentale et qui ont besoin de soins et d'un traitement n'en obtiennent tout simplement pas. C'est logique, quand on y pense : si vous souffrez d'une maladie qui vous expose au ridicule, à la discrimination et au rejet, pourquoi en parleriez-vous à quiconque, même aux gens qui pourraient vous aider?

La clinique Mayo décrit les effets dévastateurs de la stigmatisation (en anglais seulement). Ces effets, qui peuvent sauter aux yeux ou être au contraire très subtils, comprennent notamment :

- le manque de compréhension de la part d'autrui;
- l'intimidation, le harcèlement ou la violence physique;
- la discrimination;
- la difficulté à se trouver un logement;
- un régime d'assurance collective inadéquat quand il faut avoir recours à des ressources privées;
- une diminution de la confiance en soi, la conviction que les choses n'iront pas mieux ou que l'avenir sera pavé d'échecs.

La stigmatisation n'est pas toujours le fait d'autrui; elle peut être internalisée et être le produit de sa propre conscience. Les enfants atteints d'une maladie mentale entretiennent souvent des idées préconçues à propos de leur maladie, ce qui contribue à leur faible estime de soi, à leur faible confiance en soi et à la honte qu'ils ressentent.

Ce que votre enfant et vous pouvez faire pour combattre la stigmatisation

Le combat contre la stigmatisation commence avec vous. Votre enfant et vous devez comprendre le diagnostic et ses répercussions. Votre médecin vous remettra sûrement des fiches de renseignements et vous recommandera du matériel éducatif et des sites Web où vous pourrez vous informer davantage.

Ensuite, vous pourriez parler du diagnostic aux membres de votre famille, aux proches aidants, aux enseignants, au personnel des services de garde et aux autres personnes en contact avec votre enfant. Souvenez-vous que lorsque vous abordez le diagnostic de votre enfant, votre attitude et votre comportement déteignent sur les autres. Enseignez à votre enfant à parler de son diagnostic. Rappelez-lui qu'il n'a pas à en avoir honte. Rassurez-le en lui disant que vous sera là pour l'aider à accepter ce diagnostic et à composer avec les réactions des autres.

© 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.

Des ressources utiles
Vous n'êtes pas seul! Plusieurs organismes offrent des ressources et organisent des campagnes qui vous aideront à combattre la stigmatisation entourant la maladie mentale.

- **Initiative *Changer les mentalités* de la Commission de la santé mentale du Canada –** Mise sur pied en 2009, *Changer les mentalités* est la plus importante initiative jamais entreprise au Canada qui vise l'éradication de la stigmatisation associée à la maladie mentale. Cette initiative aborde la stigmatisation dans quatre secteurs cibles : les professionnels de la santé, les jeunes, la main-d'œuvre et les médias. La mission de *Changer les mentalités* consiste de cultiver un environnement dans lequel les personnes côtoyant la maladie mentale se sentent à l'aise de demander de l'aide, des services et du soutien dans leur cheminement vers le rétablissement.

- **Association canadienne pour la santé mentale** – Par un simple acronyme – STOP (pour véhiculer des **s**téréotypes, **t**rivialiser ou banaliser les problèmes de santé mentale, **o**ffenser les gens par son attitude, **p**arler avec condescendance aux personnes qui ont des problèmes de santé mentale) – l'Association canadienne de la santé mentale aide les gens à reconnaître les attitudes et les actes qui stigmatisent la maladie mentale. Si vous ou votre enfant entendez ou voyez quelque chose qui véhicule des stéréotypes, banalise la maladie mentale, est offensant ou est condescendant à l'égard des personnes ayant un trouble mental, dites STOP et exprimez-vous!

- **Ressources communautaires locales** – Les provinces, les municipalités, les hôpitaux et les écoles sont de bonnes ressources pour les gens qui se préoccupent de santé mentale et de la stigmatisation associée aux troubles mentaux. Par exemple, l'Ontario Hospital Association présente souvent des webémissions et d'autres programmes éducatifs qui portent sur la stigmatisation entourant la maladie mentale.

Vous joindre à l'un de ces groupes ou à un groupe d'entraide près de chez vous est l'une des premières choses que vous pouvez faire pour aider les enfants atteints d'une maladie mentale. Engagez-vous dès aujourd'hui, renseignez-vous sur la maladie mentale, parlez-en aux gens autour de vous et défendez cette cause. Donnez à votre enfant la volonté de faire la même chose. Par la sensibilisation, l'éducation et l'action, vous pouvez aider à éradiquer la stigmatisation.