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.

La maladie mentale : stigmatisation, culture et famille



Lorsqu'il s'agit d'aider une personne à composer avec une maladie physique ou mentale, à la gérer ou à s'en rétablir, les amis et les membres de la famille jouent un rôle important. Toutefois, la stigmatisation qui entoure encore la maladie mentale empêche souvent les gens de demander de l'aide et du soutien, surtout à leurs proches. La honte, la gêne, le manque de compréhension et la crainte de la discrimination et du rejet sont quelques-uns des obstacles qui les empêchent d'obtenir un diagnostic et un traitement efficace ainsi qu'un soutien familial et communautaire. Cela est regrettable, car la maladie mentale peut être traitée.

Stigmatisation et culture

Quels que soient nos antécédents ou notre origine ethnique, notre culture influence fortement nos croyances à l'égard de la maladie mentale et détermine notre attitude envers les personnes qui en sont atteintes. Voici certains de ces facteurs culturels :

- L'importance du statut social. Plusieurs cultures accordent une grande importance à la réputation et au statut social. Par exemple, dans de nombreux pays asiatiques, il est crucial de sauver la face ou d'éviter tout embarras. Les gens sont prêts à tout pour sauver la face. Un problème de santé mentale est considéré comme étant un embarras public pouvant nuire à leur réputation. Par conséquent, ceux qui en sont atteints et les membres de leur famille sont moins susceptibles de demander de l'aide.

- Le rôle des hommes et des femmes. La plupart des cultures dissuadent les hommes de montrer une faiblesse physique ou mentale. Dans de nombreux pays occidentaux, de vastes campagnes de

santé publique encouragent les hommes à consulter un médecin, mais bon nombre d'entre eux éprouvent des réticences à le faire, surtout dans les cultures à domination masculine.

- L'attitude à l'égard de la médecine. Ce ne sont pas toutes les cultures qui acceptent ou approuvent la médecine occidentale à laquelle elles préfèrent leurs méthodes traditionnelles de traitement. D'autres considèrent que la maladie mentale n'est pas un problème de santé. Elles croient que la maladie mentale est causée par un déséquilibre émotionnel ou de mauvais esprits.

- L'âge. Les jeunes de toutes les cultures, religions et de tous les groupes ethniques vivant dans des pays occidentaux sont plus susceptibles de demander de l'aide pour des problèmes de santé mentale. Les personnes âgées, en particulier celles qui ont vécu dans une culture très différente, sont moins susceptibles de modifier leur attitude ou leur comportement à ce sujet.

  Ce choc générationnel des valeurs et des priorités peut entraîner une augmentation du stress et un risque de trouble de l'humeur ou d'anxiété chez les jeunes – en particulier chez ceux qui vivent dans les pays occidentaux. De nombreuses cultures obligent les jeunes adultes à décider de prendre soin de leurs parents plutôt que de suivre leur propre voie ou de prioriser leurs propres besoins.

- Le manque d'accès aux soins de santé. De nombreuses personnes n'ont pas de programme de santé au travail et d'avantages complémentaires. D'autres n'ont pas accès à des soins médicaux – surtout les travailleurs sans-papiers ou des membres de la famille en visite.

- Le manque de spécialistes en santé mentale. La stigmatisation associée aux troubles mentaux peut dissuader les gens à choisir de travailler dans le domaine de la santé mentale. Des études auxquelles participaient des étudiants en médecine de Colombie, d'Arabie saoudite et d'Espagne et des résidents en médecine de la Roumanie ont montré les attitudes négatives qui existent à l'égard de la spécialisation en santé mentale. Quatre-vingt-deux pour cent des étudiants saoudiens et cinquante-deux pour cent des étudiants roumains interrogés estimaient que « si un étudiant s'intéresse à la psychiatrie, il risque d'être... perçu par les autres comme étant bizarre, étrange ou névrosé ». En outre, un grand nombre d'étudiants ont été découragés de poursuivre une carrière en psychiatrie par des enseignants, des parents, des amis et des camarades.

- La spiritualité et les croyances religieuses. Le bouddhisme et le taoïsme privilégient la compréhension spirituelle de la maladie et croient que les problèmes de santé mentale sont le résultat de mauvaises actions dans des vies antérieures. Les croyants non chrétiens vivant dans des pays occidentaux sont souvent réticents à demander l'aide d'un professionnel en santé mentale, car ils croient qu'il existe un manque de compréhension et de respect à l'égard de leur religion.

Le coût de la stigmatisation

Bien que la culture joue un rôle important dans notre attitude à l'égard de la maladie mentale, en fait, aucun pays ne peut se permettre d'ignorer les ramifications économiques et personnelles des problèmes de santé mentale. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « les troubles de santé mentale représentent près de 12 % de la charge de morbidité mondiale et la dépression, l'une des maladies mentales les plus courantes, deviendra la principale cause d'invalidité d'ici 2020. » Au Canada, on estime qu'une personne sur cinq sera atteinte par un problème de santé mentale au cours de sa vie. Les autres auront dans leur entourage une personne atteinte d'une maladie mentale.

© 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.

Vous pouvez contribuer à réduire la stigmatisation et soutenir un membre de votre famille, un ami ou un collègue aux prises avec un problème de santé mentale. L'Association canadienne pour la santé mentale recommande sous l'acronyme « STOP » des critères permettant de reconnaître les attitudes et les gestes discriminatoires qui encouragent les préjugés associés aux problèmes de santé mentale. Demandez-vous si les propos que vous entendez :

- **S –** encouragent les préjugés envers les personnes atteintes de troubles mentaux
- **T –** banalisent le problème ou rabaissent les personnes atteintes d'un trouble de santé mentale et/ou la maladie elle-même
- **O –** blessent les personnes atteintes d'un problème de santé mentale
- **P –** traitent avec condescendance les personnes aux prises avec un problème de santé mentale

Modifier les attitudes et trouver du soutien

Il y a une chose que nous pouvons tous faire pour éliminer la stigmatisation et apporter du soutien aux membres de la famille et aux proches d'une personne atteinte d'une maladie mentale : mieux comprendre la maladie mentale. Pour obtenir de plus amples renseignements dans votre collectivité, communiquez avec :

- ovotre programme d'aide aux employés (PAE);
- ovotre médecin;
- un organisme communautaire en santé mentale;
- une association de défense en santé mentale;
- un programme affilié à une faculté de médecine ou une université qui offre des options de traitement;
- un service gouvernemental ou un organisme de soins de santé fédéral, provincial ou local.

Heureusement, l'un des avantages d'une société multiculturelle est que la jeune génération est plus éclairée, plus tolérante et plus ouverte au changement. Quels que soient leur origine ethnique ou leurs antécédents culturels, les jeunes bouleversent les stéréotypes et les préjugés en célébrant la diversité. Et cela modifie les attitudes à l'égard de la santé mentale et de la maladie mentale.