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 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. »



Il est reconnu que la plupart des gens qui éprouvent des problèmes de santé mentale ne demandent pas d'aide. Les raisons en sont complexes, mais l'une des principales est la crainte de la stigmatisation. La stigmatisation engendre la honte. La stigmatisation ethnique et culturelle des problèmes de santé mentale a des répercussions importantes sur les gens, malgré le fait que la prévalence générale des maladies mentales soit la même chez tous les peuples.

Les répercussions des caractéristiques ethniques et culturelles sur la maladie mentale

Les caractéristiques ethniques d'une personne relèvent de sa race alors que sa culture dicte les coutumes et les valeurs auxquelles elle s'identifie; la race et la culture influencent la façon dont les gens perçoivent et traitent la maladie mentale. Bien qu'il soit reconnu que les différences ethniques et culturelles aient une grande influence dans ce domaine, il est très difficile d'étudier le phénomène puisqu'il faut reconnaître que la stigmatisation relève souvent du non-dit au sein d'une population. La culture fait en sorte qu'on *ressent* la stigmatisation sans qu'il soit nécessaire que quiconque ait à l'exprimer clairement.

La prévalence générale de la maladie mentale est la même pour toutes les races. Il est cependant intéressant de constater qu'il existe certaines différences en fonction de la culture et de l'ethnie, ce qui confirme l'influence de ces deux facteurs. Voici quelques-unes de ces différences :

- le taux de suicide;
- l'incidence de syndromes, de maladies ou de troubles qui sont constatés chez certains groupes culturels ou sociaux; par exemple, certains troubles du sommeil ou le refoulement de la colère;
- la prévalence d'un type de maladie mentale; par exemple, la dépression par rapport à l'anxiété et à la phobie;
- la fréquence des troubles de stress post-traumatique, particulièrement dans les zones de guerre.

© 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.

L’influence des caractéristiques ethniques et culturelles sur la perception de la santé mentale

La stigmatisation relative à la maladie mentale peut viser certaines populations comme elle peut provenir de ces populations. Examinons des conséquences de la stigmatisation qui ont été reconnues comme faisant partie des caractéristiques ethniques ou culturelles de certains groupes :

- le fait que les personnes atteintes de maladie mentale soient considérées comme étant plus dangereuses par une ethnie que par une autre;
- un plus grand désir de se séparer des personnes ayant une maladie mentale alors que les recherches démontrent que les interactions et la proximité réduisent habituellement la stigmatisation;
- une plus grande crainte de recevoir un traitement injuste dans le milieu de la santé en raison de la race;
- une moins grande communication de l’état de santé mentale personnel à un médecin, à un professionnel de la santé ou même à un ami;
- la croyance que la maladie mentale a des répercussions négatives sur l’ensemble de la famille, réduisant les possibilités de mariages et les perspectives économiques.

Des changements à apporter

Dans nos sociétés multiculturelles, il est devenu essentiel d’améliorer la sensibilisation, la formation et la connaissance des faits relatifs à la santé mentale. Des campagnes menées contre la stigmatisation ont connu du succès; ainsi, un groupe ethnique qui considérait plus que d’autres les personnes atteintes de maladie mentale comme étant plus dangereuses a modifié sa perception après avoir reçu de l’information contre la stigmatisation. Ce fait prouve que les campagnes menées pour réduire la stigmatisation de la maladie mentale peuvent être réellement fructueuses et qu’il faut cibler des groupes ethniques en particulier pour garantir leur réussite.