

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 culture du silence : Surmonter les barrières culturelles de la maladie mentale

Bien que des efforts innombrables aient été déployés pour faire disparaître les obstacles et les préjugés associés à la maladie mentale, dans certaines communautés culturelles où le sujet est toujours tabou, il peut se révéler très difficile d'en parler et de gérer les problèmes de santé mentale. Bien que chaque culture et chaque façon de traiter les troubles mentaux soient différentes, les suggestions que nous vous présentons vous aideront, vous ou un être cher, à mieux faire face aux préjugés culturels, au moment où vous vous rétablissez d'une maladie mentale.

Énoncez vos besoins. Même si les gens qui vous entourent voulaient vous aider, ils pourraient ne pas savoir comment s'y prendre. S'ils offrent leurs services, précisez de quelle façon ils peuvent vous apporter du soutien. Aimeriez-vous qu'ils s'assoient près de vous et vous écoutent? Qu'ils vous préparent un repas? Qu'ils effectuent une recherche sur les soins médicaux offerts dans votre collectivité? Qu'ils parlent à votre famille? Si vous êtes clair et précis, vous obtiendrez le soutien dont vous avez vraiment besoin durant cette période difficile et vous permettrez à vos alliés de se sentir plus utiles.

Obtenez du soutien. Ne vous empêchez pas d'obtenir du soutien et un traitement par crainte de vous voir accoler une étiquette de maladie mentale ou d'interagir avec des membres de la profession médicale. Si vous avez l'impression que votre famille et vos amis n'accepteront pas vos problèmes de santé, allez chercher de l'aide ailleurs, car l'isolement ne pourra qu'aggraver une situation déjà difficile. Plutôt que d'essayer de vous en sortir seul, demandez à votre médecin de famille ou à un autre professionnel de la santé de vous fournir le soutien et les ressources dont vous avez besoin pour rétablir votre santé mentale et émotionnelle.

Donnez un nom à votre maladie. En plus de permettre de développer un plan de traitement, un diagnostic vous fournit le vocabulaire pour parler de votre maladie en des termes que les gens peuvent comprendre. C'est aussi un moyen de vous rappeler que vous n'êtes pas le seul : de nombreuses autres personnes sont aux prises avec la même maladie et des problèmes similaires.

Surveillez vos paroles. Prenez soin de ne pas vous identifier à votre état de santé. Si vous dites « Je suis dépressif » plutôt que « Je suis traité pour une dépression », le message que vous transmettez est très différent. Bien qu'il soit courant d'entendre dire qu'une personne est schizophrène, il serait assez étrange de dire « Elle est cancéreuse ». Pourquoi? Parce que les gens ne devraient pas être définis en fonction de leur maladie. Des phrases telles que « Il souffre de schizophrénie » ou « Elle a reçu un diagnostic de dépression » contribuent à faire une distinction entre la maladie et la personne.

Dites ce qu'il en est. Si vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pourriez vouloir renseigner les gens autour de vous sur votre état de santé et leur mentionner à quel point les commentaires déplacés au sujet des maladies mentales peuvent être blessants. Un groupe d'entraide représente un excellent milieu où vous pourrez vous exprimer dans un environnement bienveillant. Chez certaines personnes, le besoin de raconter leur histoire et de s'efforcer ouvertement de modifier les perceptions culturelles peut être un élément essentiel du processus de rétablissement. Ceci pourrait comprendre une lettre à l'éditeur d'un magazine ou d'un journal, ou une causerie devant un groupe religieux, communautaire ou culturel au sujet du long périple et des difficultés que présente le rétablissement d'une maladie mentale.

Faites-vous confiance. Vous êtes probablement mieux en mesure de juger les difficultés que vous

pourriez rencontrer dans votre communauté culturelle. Bien qu'il soit important pour vous d'obtenir du soutien et d'aider les personnes que vous aimez à tenter de comprendre ce que vous vivez, vous seul pouvez décider à qui vous pouvez parler de votre état de santé, à quel moment vous pouvez le faire et ce que vous direz.

Cherchez et vous trouverez. Des études montrent qu'un Nord-Américain sur cinq a souffert un jour ou l'autre d'un type de maladie mentale. Des ressources innombrables, qu'il s'agisse de livres, de sites Web, de magazines ou de vidéos, peuvent vous aider à trouver de l'information précieuse sur les maladies mentales. Des salons de clavardage et des babillards électroniques peuvent aussi vous aider à établir des liens avec des groupes d'entraide communautaires, peut-être même avec des gens possédant vos antécédents culturels qui ont déjà connu ce que vous vivez et vous comprennent.

Ne le prenez pas personnellement. Même s'il est difficile de ne pas éprouver de la honte lorsque les gens de votre communauté culturelle tentent de vous exclure ou ne prennent pas au sérieux vos problèmes de maladie mentale, gardez en mémoire que vous n'avez pas choisi de souffrir d'une maladie mentale. Braver les préjugés n'est jamais facile. Cependant, efforcez-vous de centrer vos énergies sur la gestion de votre maladie et cessez de vous inquiéter de ce que les autres pourraient penser de vous.

Être aux prises avec une maladie mentale représente un défi en soi et, si vous y ajoutez un conflit culturel, la situation peut devenir accablante. Cependant, si vous obtenez le soutien social et médical dont vous avez besoin et si vous vous efforcez de contrer les tabous culturels qui entourent la maladie mentale, vous réussirez à retrouver votre bien-être et vous contribuerez à rendre beaucoup plus faciles la vie et le rétablissement d'autres personnes vivant une situation similaire à la vôtre.
© 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.