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.

Stigmatisation associée à la maladie mentale : son incidence sur les hommes et les femmes



Au cours des deux dernières décennies, les attitudes à l’égard de la santé mentale et de la maladie mentale ont considérablement changé. Des personnalités publiques et des célébrités parlent maintenant ouvertement de leur combat contre la dépression, l’anxiété, le trouble obsessivo-compulsif, les troubles alimentaires, le trouble bipolaire, les phobies et d’autres problèmes de santé mentale. Malgré cette nouvelle ouverture, de nombreuses personnes ressentent encore le besoin de cacher leur maladie mentale ou évitent de demander de l’aide. Pourquoi en est-il ainsi? Parce que, malheureusement, la maladie mentale fait encore l’objet de stigmatisation et de stéréotypes. Voici des énoncés qui perpétuent la stigmatisation :

- La maladie mentale n’est pas une vraie maladie.
- Les gens qui ont des problèmes de santé mentale peuvent s’en sortir s’ils se donnent la peine d’essayer.
- Les personnes atteintes d’un problème de santé mentale n’arrivent pas à gérer le stress.
- On utilise la maladie mentale comme excuse pour un mauvais comportement.
- La dépendance n’est qu’un manque de volonté.
- Les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale sont colériques, fous ou psychopathes.
- Les personnes qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale sont violentes et dangereuses.
- Il est impossible de guérir les maladies mentales.

© 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.

En raison de la stigmatisation qui règne, les gens qui vivent des problèmes de santé mentale craignent souvent la désapprobation, le rejet, l'exclusion et la discrimination. Ils ont peur que leur maladie compromette leur carrière, leurs relations et leur qualité de vie.

Les hommes et les femmes doivent faire face à différentes formes de stigmatisation qui les empêchent souvent de demander de l'aide et du soutien. Voici certains stéréotypes fondés sur le genre qui sont associés aux problèmes de santé mentale.

Il faut endurer

Les caractéristiques associées à l'image traditionnelle de la masculinité, à savoir la ténacité, le stoïcisme, la force, la bravoure et la compétitivité, ainsi que la peur de se voir traiter d'« efféminé », de « mauviette » ou pis encore, peuvent porter les hommes et les garçons à percevoir les problèmes de santé mentale comme une faiblesse, à en ignorer les symptômes et à refuser de l'aide.

C'est notamment le cas des hommes dont la profession incarne ces traits traditionnels de la masculinité : les militaires, les policiers, les pompiers et les intervenants des services d'urgence. La hausse récente du nombre de suicides dans ces groupes chez les personnes atteintes de l'état de stress post-traumatique (ESPT) apporte un éclairage nouveau sur les raisons qui poussent un si grand nombre d'hommes à ne pas demander de l'aide – notamment la peur d'être perçus comme une personne incapable de gérer les pressions exercées par le travail.

Tout va bien

Les femmes sont victimes d'autres formes de stigmatisation entourant les problèmes de maladie mentale. Alors que les hommes sont traités avec mépris par la société parce qu'ils présentent des caractéristiques traditionnellement réservées aux femmes, comme la douceur, la passivité, l'empathie ou l'émotivité, les femmes sont critiquées si elles affichent des attributs masculins stéréotypés comme l'agressivité, la compétitivité et la ténacité. Quoiqu'injustement, la consommation excessive d'alcool, le jeu et la débauche sexuelle sont des problématiques qui sont encore davantage associés aux hommes. Ces stéréotypes fondés sur le genre peuvent être particulièrement blessants pour les femmes qui ont des enfants. La peur d'être étiquetée comme une mère instable ou indigne incite certaines femmes à cacher leurs problèmes de santé mentale. Alors que les hommes craignent la honte, les femmes redoutent le blâme. Peu importe les sentiments de peur qu'elle suscite, la stigmatisation dont sont victimes les hommes et les femmes dissuade un trop grand nombre d'entre eux à ne pas demander de l'aide.

Combattre la stigmatisation

Peu importe notre sexe, notre âge ou notre origine ethnique, nous devons tous contribuer à éliminer la stigmatisation qui entoure la santé mentale. Voici quelques idées :

- **Renseignez-vous.** Mettez tout en œuvre pour vous renseigner sur la santé mentale et la maladie mentale, comprendre celles-ci et vous sensibiliser à l'importance de faire de la santé mentale une priorité.
- **Essayez d'éliminer les stéréotypes liés au genre.** Les hommes et les femmes vivent des stress différents et présentent des caractéristiques biologiques différentes, mais personne n'est à l'abri des bouleversements et des problèmes de santé mentale. Encouragez les hommes et les garçons à exprimer leurs sentiments et apportez du soutien aux femmes qui cumulent plusieurs rôles.
- **Exprimez-vous.** Si vous entendez ou voyez dans les médias des propos ou du contenu offensants, de nature à banaliser ou condescendants à l'égard de personnes atteintes de maladie mentale, écrivez ou appelez. Si vous entendez un ami ou un proche parler de manière inappropriée ou stéréotypée de la santé mentale, faites-lui la remarque.
- **Apportez votre soutien.** Traitez les gens avec dignité et respect. Si vous avez des proches, des amis ou des collègues qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale, soutenez les efforts qu'ils déploient pour s'en sortir.

Selon Santé Canada, vingt pour cent des gens risquent d’être atteints d’un problème de santé mentale un jour ou l’autre dans leur vie. Les autres risquent quant à eux d’être touchés par la situation d’un membre de leur famille, d’un ami ou d’un collègue étant aux prises avec un problème de santé mentale. C’est l’affaire de tous, et le moment est venu d’éliminer la stigmatisation qui entoure les problèmes de santé mentale. Nous pouvons tous fournir notre part d’efforts : nous renseigner, apporter du soutien et parler ouvertement de nos propres expériences seraient un excellent début.