

# CHRONIQUE

**STIGMATISATION, QUAND LES PRÉJUGÉS FONT PLUS MAL QUE LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE**



## Qu'est-ce que la stigmatisation?

**La stigmatisation accompagne toutes les formes de maladie mentale...**

La stigmatisation est une **marque de honte, de disgrâce, de désapprobation conduisant un individu à être évité et rejeté par les autres**. La stigmatisation est la réaction d'un groupe ou d'une société envers des personnes ou des groupes minoritaires, différents ou défavorisés consistant à attribuer une étiquette qui les catégorise comme déviants. Les personnes à la source de la stigmatisation éprouvent des sentiments de gêne et de ressentiments et manifestent des comportements d'abandon, d'exclusions et de rejet.

**La stigmatisation consiste donc à étiqueter, stéréotyper, séparer et/ou discriminer.** Il existe différentes formes de stigmatisation : la stigmatisation sociale, la stigmatisation internalisée et la stigmatisation structurelle. Chacune de ces formes peut avoir des conséquences sur la santé des gens qui en sont victime. **Les préjugés incitent près de deux personnes sur trois à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin.** De plus, il est souvent difficile de vivre avec la stigmatisation et la discrimination associées à la maladie mentale qu'avec les véritables symptômes de la maladie.

**Les effets de la stigmatisation sont nombreux. La personne peut vivre de l'impuissance, de la colère, une baisse d'estime de soi, de la peur, de l'humiliation et de la frustration jusqu'à finalement s'autostigmatiser.**

Heureusement, il existe des **stratégies pour lutter contre la stigmatisation.**

### 1) La protestation

La protestation s'attaque à des représentations inadéquates ou négatives de la maladie mentale.

### 2) L'éducation

C'est par l'éducation que la population cessera de croire en des visions négatives de la maladie mentale.

### 3) Le contact

Il faut favoriser les interactions interpersonnelles positives entre une personne ayant ou ayant eu un problème de santé mentale (qui dévoile sa condition) et une personne du public en général. Cela pourrait provoquer un changement d'attitudes à long terme et influencer sur le comportement des gens stigmatisant.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec l'un de nos conseillers.  
**N'oubliez pas, les étiquettes sont sur les pots... pas sur les personnes!**