THE CATALYST

Nous ne sommes pas les méchants dans les films

Voir un ami sombrer m'a rappelé comment la stigmatisation empêche beaucoup de demander de l'aide.

By: Nicole Chevrier | Posted: July 6, 2023

Une de mes amies est aux prises avec des problèmes de santé mentale. Un événement récent a bouleversé sa vie et elle a du mal à y faire face. Elle n'arrête pas de pleurer, mange peu et dort à peine. Depuis longtemps, la dépression est une réalité somme toute gérable pour elle, mais aujourd'hui, son état est plus critique que jamais. Je m'inquiète à son sujet. Je lui en ai parlé en lui suggérant de consulter un thérapeute, mais elle n'est pas prête. « Je vais trouver un moyen de m'en sortir toute seule », m'a-t-elle répondu. Vous avez déjà entendu cette phrase?

Je sais de première main qu'il peut parfois être difficile de reconnaître que l'on a besoin d'aide. Il y a plusieurs années, pendant que je traversais une période tumultueuse de ma vie, j'ai mis trop de temps à demander de l'aide. Plus tard, je me suis aperçue que j'aurais dû agir plus tôt. Pourquoi est-il si difficile de demander de l'aide lorsqu'il est question de notre santé mentale? Seriez-vous surpris d'apprendre que 60 % des personnes souffrant d'un trouble mental ne cherchent pas à obtenir de l'aide?

La puissance de la stigmatisation

Telle est la puissance de la stigmatisation. Je redoutais ce que les gens allaient penser. La honte de m'avouer que j'avais un problème était si paralysante qu'elle m'empêchait de demander de l'aide. J'étais envahie par le doute. J'ai commencé à perdre confiance en moi. Allais-je devenir l'une de ces personnes pointées du doigt? Je m'enfonçais de plus en plus en imaginant des établissements lugubres avec des barreaux aux fenêtres et des traitements d'électrochocs.

Le monde influence nos croyances

D'où me sont venues ces idées? On pourrait parler de conditionnement culturel. Nous avons été amenés à croire que la maladie mentale est effrayante et invalidante, et que les personnes aux prises avec des problèmes mentaux sont instables, violentes ou dangereuses. Les médias jouent un rôle important dans la propagation des stéréotypes négatifs associés à la maladie mentale. Les grands médias, la télévision et le cinéma contribuent depuis longtemps à façonner les idées que nous nous faisons de la santé mentale et de la maladie mentale. Les méchants dans les films sont très souvent incarnés par des personnages souffrant d'une maladie mentale. Il existe d'innombrables exemples de personnages ayant un diagnostic de schizophrénie qui sont dépeints comme étant violents, instables et dangereux. Ces représentations ne sont ni exactes ni justes.

Tout comme les médias doivent être consultés d'un œil critique, nous avons intérêt à revoir nos propres préjugés sur la santé mentale et la maladie mentale. Il est possible de s'informer sur les faits et d'apprendre à être de meilleurs alliés pour les autres.

Cinq façons d'aider

Chaque personne a un rôle à jouer dans la création d'une communauté inclusive. Voici cinq façons d'y contribuer :

1. Connaissez les faits. Renseignez-vous sur les maladies mentales et discutez-en avec votre famille, vos amis, vos collègues de travail et vos camarades de classe.

1. Tissez des liens avec des personnes qui ont une expérience personnelle de la maladie mentale, afin d'apprendre à les considérer comme des êtres à part entière plutôt que comme des maladies.

1. Prenez conscience de vos attitudes et comportements. Choisissez vos mots avec précaution. Évitez de stigmatiser les gens en vous intéressant d'abord à la personne humaine et en évitant de l'étiqueter en fonction de sa maladie mentale.

1. Remettez en cause les mythes et les stéréotypes. Vous pouvez contribuer à lutter contre la stigmatisation en intervenant lorsque vous entendez des gens autour de vous tenir des propos négatifs ou erronés sur la maladie mentale.

1. Traitez tout le monde avec dignité et respect. Offrez votre soutien et vos encouragements.

Où trouver de l'aide

Il y a quelques années, j'aurais bien aimé qu'il soit plus facile de trouver de l'aide. Depuis, les choses ont changé! Si vous ou l'un de vos proches avez besoin de soutien, il existe aujourd'hui de nombreuses possibilités. Voici quelques suggestions :

Espace Mieux-être Canada

Si vous souhaitez consulter un professionnel de la santé mentale de manière individuelle :

- Pour les jeunes : téléphonez au 1-800-668-6810, ou textez PARLER au 686868
- Pour les adultes : téléphonez au 1-866-585-0445, ou textez PARLER au 741741

Vous pouvez aussi vous rendre sur le site Espace Mieux-être Canada

Jeunesse, J'écoute

Téléphonez au 1-800-668-6868 (sans frais) ou textez PARLER au 686868. Disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, ce service s'adresse aux Canadiens âgés de 5 à 29 ans qui souhaitent obtenir un soutien confidentiel et anonyme de la part d'intervenants formés à cet effet.

Consultez le site Web de Jeunesse, J'écoute pour obtenir du soutien par clavardage ou accéder à des ressources en ligne destinées aux enfants et aux jeunes.

Services de santé mentale partout au Canada

Trouver l’Association canadienne pour la santé mentale dans votre région

Ligne d’écoute d’espoir pour le mieux-être : 1-855-242-3310

Offre des services immédiats de counseling en santé mentale et d’intervention en situation de crise pour toutes les personnes autochtones au Canada. Des consultations sont disponibl

Auteure: Nicole Chevrier

Passionnée de santé mentale, elle est aussi une écrivaine enthousiaste et une photographe de talent. Nicole a récemment publié son premier livre, qui s’adresse aux enfants vivant de l’intimidation. Quand elle n’est pas à son bureau, elle partage ses temps libres entre le yoga, la méditation, la danse de salon, la randonnée pédestre et la photographie des merveilles de la nature. Elle collectionne aussi les couchers de soleil.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca