THE CATALYST

Je n’aurais jamais cru que la couleur de la peau pourrait avoir un effet sur la santé mentale. J’avais tort.

By: Jessica Ward-King | Posted: February 23, 2023

Je suis une femme blanche, mais ma femme et mon fils ne le sont pas.

Je les aime depuis 17 ans, et depuis tout ce temps-là, je vois bien que les choses ne sont pas pareilles pour eux.

Même si je ne suis pas née dans un milieu particulièrement favorisé ou privilégié, j’ai eu la chance de naître blanche et d’appartenir à une race à laquelle appartiennent la plupart des médecins et des professionnels de la santé. Ce sont des personnes qui me ressemblent et qui pensent comme moi.

En tant que femme blanche, je ne me heurte jamais au refus des médecins quand je veux prendre un médicament. Ils ne supposent pas que je fais semblant d’avoir mal ou que je suis plus tolérante à la douleur ou à la maladie que ma femme et mes sœurs de couleur.

En tant que femme blanche, je vis dans une culture qui accepte de plus en plus de s’ouvrir aux questions de santé mentale et qui comprend de mieux en mieux la maladie mentale, tandis que les personnes – et tout particulièrement les hommes – de couleur sont encore aux prises avec une insupportable stigmatisation culturelle.

En tant que femme blanche, j’ai vu et entendu (et oui, j’ai parfois commis) des microagressions et des agressions passives à l’égard de personnes de couleur. Ces gestes érodent leur santé mentale et leur infligent des traumatismes qui se répercutent sur plusieurs générations.

En tant que femme blanche, je vis dans une communauté qui n’est pas cantonnée dans les coins les plus défavorisés de la ville, là où les soins médicaux et de santé mentale sont plus rares et complètement débordés – et où d’autres obstacles liés au revenu ou au logement ont la priorité sur les problèmes de santé mentale.

En tant que femme blanche, je n’ai pas eu à me soucier de toutes ces questions. Je n’aurais jamais cru que la couleur de la peau pourrait avoir un effet sur la santé mentale.

Mais en tant que mère et épouse, je peux vous dire que oui. C’est bien le cas.

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d'expertise académique et d'expérience vécue. Détentrice d'un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d'une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D'une intelligence redoutable, elle s'attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

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