THE CATALYST

Peut-on dire « santé mentale » et « 2SLGBTQIA+ » dans un même mouvement?

By: Jessica Ward-King | Posted: June 22, 2023

Il m'a fallu beaucoup de temps pour dire à mes parents catholiques que j'étais lesbienne. Je me souviens qu'un Noël, je suis rentrée de l'université avec une boule dans la gorge. Le moment était venu. J'aurais préféré le leur annoncer au téléphone pour ne pas voir leur visage, pour pouvoir raccrocher et pleurer la tête enfouie dans mon oreiller. Mais je ne pouvais pas leur faire ça. J'ai donc commencé par m'asseoir avec ma mère au coin du feu, avec une tasse de lait de poule… et je l'ai dit, tout simplement. « Maman, je suis lesbienne. »

Il m'a fallu des années pour prononcer cette simple phrase, mais j'ai mis bien plus de temps encore avant de me sentir prête à divulguer ma maladie mentale.

La fierté est une drôle de chose. Ce mois-ci, nous célébrons la fierté 2SLGBTQIA+. Elle se veut une célébration de tout ce pour quoi notre communauté s'est battue si durement et de tout ce qu'elle a accompli, ainsi qu'une commémoration du chemin qu'il nous reste à parcourir.

Nous sommes réticents à parler de la santé mentale des personnes 2SLGBTQIA+, et pour cause. Ce n'est qu'en 1973 que l'homosexualité a finalement été retirée de la liste des « troubles mentaux » dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) (la « bible » de la psychiatrie). Cependant, jusqu'à l'édition la plus récente du manuel (2013), elle a continué à être mentionnée au sujet des personnes « angoissées par leur homosexualité ». La dysphorie de genre est encore un diagnostic – qui est même exigé avant d'entamer un traitement d'affirmation du genre. De plus, la stigmatisation entourant la maladie mentale se mêle à la stigmatisation entourant la communauté 2SLGBTQIA+, ce qui complique encore plus la situation.

Pourtant, nous savons que les membres de la communauté 2SLGBTQIA+, en particulier les jeunes, sont plus sujets aux maladies mentales et au suicide. Les raisons en sont multiples et complexes, mais elles se résument souvent à l'effondrement des soutiens familiaux et sociaux et à la stigmatisation sociale qui accompagne le fait d'être autre chose qu'hétérosexuel ou cisgenre. Les personnes bisexuelles, intergenres et trans sont particulièrement stigmatisées, même au sein de la communauté 2SLGBTQIA+. L'itinérance est un problème, surtout pour les jeunes 2SLGBTQIA+. Et l'intersectionnalité joue un rôle important dans la marginalisation des personnes 2SLGBTQIA+, puisque les gais et lesbiennes blancs et cisgenres sont moins susceptibles d'avoir des problèmes de santé mentale que le reste de leur famille arc-en-ciel.

La crainte de mélanger dans un même discours la maladie mentale et la communauté 2SLGBTQIA+ nuit aux personnes qui souffrent et qui ont besoin d'un soutien adapté à leurs besoins. L'orientation sexuelle et le genre font partie intégrante de l'identité d'un être humain et participent à sa santé mentale. Ils jouent donc forcément un rôle dans toute maladie mentale

existante. Dans mon cas, un traitement ne tenant pas compte de ces aspects de ma personne n'aurait jamais donné de bons résultats. Lors de mes épisodes de dépression, il a fallu s'attaquer à la culpabilité délirante que suscitait mon homosexualité. Dans ma manie, l'hypersexualité et la prise de risques devaient être abordées dans le contexte de mon orientation sexuelle. Pour que ça fonctionne, il fallait passer par là. Je ne souffre pas d'une maladie mentale parce que je suis lesbienne, mais je suis une lesbienne qui vit avec une maladie mentale. Ignorer cela, c'est me rendre un mauvais service – à moi-même, mais aussi à l'ensemble de la communauté 2SLGBTQIA+. C'est l'un des domaines dans lesquels nous avons encore beaucoup de chemin à parcourir.

J'ai eu de la chance. Ma mère s'est contentée de rire. « Ah enfin! s'est-elle exclamée. On se demandait quand tu nous le dirais! » Il semble que mes parents s'en doutaient depuis des années. Quel soulagement quand elle a terminé sur cette note : « Ton père et moi nous moquons bien de qui tu aimes, tant que ces personnes te rendent heureuse. » (J'aurais cependant aimé qu'ils me le disent des années plus tôt… Ma « sortie du placard » aurait été tellement plus facile!) Merci papa et maman.

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