THE CATALYST

Je suis une personne, pas un diagnostic

By: Jessica Ward-King | Posted: September 9, 2023

« Tu montres beaucoup de courage. »

« Tu es une source d'inspiration. »

« Tu fais preuve de force et de détermination. »

On dit tout le temps ces choses aux personnes vivant avec une maladie ou un handicap, mais avez-vous déjà pensé à ce qu'elles pouvaient retenir de ces messages?

La bravoure se définit comme « la force face à la douleur ou au chagrin ». Et peut-être que pour certaines personnes, un handicap comme la maladie mentale est quelque chose de très douloureux. Mais pour quelqu'un comme moi, qui vis avec chaque jour, relever les défis de ma vie n'est pas un acte de bravoure, de courage ou même de force – c'est la vie. Lorsque quelqu'un me dit « tu es si courageuse » (comme je l'entends sans cesse), tout ce que je retiens, c'est que pour cette personne, ma vie est pitoyable et je me sens diminuée et réduite à mon diagnostic. Cela me fait penser à une émission que je regardais après l'école sur le thème de « ne jamais baisser les bras » (vous vous souvenez de ces affiches ringardes des années 1980 et 1990 avec un chat suspendu à une corde? Oui, exactement ça.)

Mais je comprends l'idée. Tout d'abord, lorsque je raconte mon histoire, il est difficile de savoir comment y réagir. C'est une histoire de stigmatisation et de maladie, et les gens ne savent plus quoi dire. Mais ce qu'ils tentent sûrement d'exprimer, du moins je le crois, c'est que juste le choix de raconter mon histoire est un acte de courage. C'est que le fait d'assumer mon histoire est une source d'inspiration. C'est le fait que raconter mon histoire est une marque de force. Quand on voit les choses sous cet angle, le message est bien différent. On ne me voit plus comme une personne qui est réduite à un diagnostic, mais comme un être humain à part entière qui lutte contre la stigmatisation de la maladie mentale et encourage les gens à laisser tomber les étiquettes.

Lorsque je raconte mon histoire à des inconnus, j'ai l'impression de faire preuve de courage. Lorsque je parle de mes difficultés à des amis et à des membres de ma famille en qui j'ai confiance, je cherche une intimité et une compréhension réelles. Dans ce cas, ce n'est plus un acte de bravoure, mais plutôt la capacité de faire suffisamment confiance à l'autre pour me montrer vulnérable. Et dans le contexte de ces relations étroites, je veux que l'on me reconnaisse comme une personne à part entière et non seulement comme quelqu'un qui lutte contre la stigmatisation.

Mais si vous vous demandez ce que vous *devriez* dire quand quelqu'un vous parle de sa vie avec un problème de santé mentale, je vous recommande de répondre tout simplement ceci :

« Merci », ou quelque chose du genre. « Merci d’avoir partagé votre histoire et de m’avoir aidé à comprendre un peu mieux. Votre histoire m’incite à examiner mes propres préjugés et la stigmatisation qui entourent le fait de vivre avec la maladie ou un handicap. Il faut du courage pour partager cette histoire face aux inégalités et à la discrimination systémiques. Merci. »

C’est une nuance, mais elle est importante. Continuez à regarder les choses au-delà des étiquettes et de la stigmatisation écrasante.

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