

Le fossé invisible

L'équité en santé mentale et la communauté des personnes sourdes du Canada

By: Jessica Ward-King | Posted: October 13, 2026

Au Canada, lorsqu'une personne sourde fait face à une crise de santé mentale dans un milieu traditionnel, la difficulté immédiate qu'elle rencontre n'est pas sa détresse, mais l'incapacité du monde des entendants à communiquer avec elle et à la comprendre. Les problèmes sont à la fois immédiats et systémiques. Ils se manifestent lors d'interventions en situation de crise, mais aussi dans les structures et institutions axées sur l'audition gravitant autour des soins de santé mentale.

En tant que personne entendant, on aurait naturellement tendance à réagir à une situation de crise en s'appuyant presque exclusivement sur la parole. Même dans le milieu des soins de santé, les professionnels peuvent avoir recours à des solutions de rechange épuisantes, comme demander à une personne en détresse de lire sur les lèvres ou de griffonner son traumatisme le plus profond sur un bloc-notes. Cette approche est non seulement inefficace, mais elle met également en lumière une réalité frappante : les cadres traditionnels de la santé mentale sont fondamentalement mal adaptés pour soutenir et reconnaître l'identité culturelle et linguistique distincte de la communauté sourde.

La détresse psychologique découle rarement de la surdité elle-même. Elle est plutôt causée par des obstacles systémiques, une privation linguistique précoce et les difficultés liées à un monde qui n'est pas conçu pour la communication visuelle. Pour véritablement mettre au cœur du débat les expériences des personnes sourdes, des cadres comme celui des Premiers soins en santé mentale doivent évoluer. En considérant la langue des signes américaine (ASL) et la compétence culturelle comme des fondements non négociables de la sécurité psychologique, il sera possible de construire un modèle d'intervention en cas de crise qui prend véritablement en compte les personnes sourdes. Dans ce modèle, les secouristes sourds et entendants font preuve d'humilité culturelle, ce qui leur permet d'offrir des soins pertinents et accessibles.

La communauté sourde compte environ 357 000 personnes au Canada qui s'identifient comme faisant partie d'un groupe linguistique et culturel distinct et riche. Pour de nombreuses personnes sourdes, la langue des signes américaine (ASL) ou la Langue des signes Québécoise (LSQ) est leur première langue, tandis que l'anglais ou le français écrit peut être une langue supplémentaire. Ces langues des signes ne sont pas simplement des interprétations de l'anglais ou du français. Ce sont des langues à part entière, complexes, dotées de leur propre syntaxe, grammaire et expressions idiomatiques. Et rares sont les professionnels de la santé capables de communiquer dans ces langues.

Le problème n'est pas que les personnes sourdes ont besoin d'aide pour communiquer. Le problème, c'est que les systèmes mis en place pour offrir des soins d'urgence, notamment en santé mentale, n'intègrent pas la façon dont une personne exprime sa douleur ou établit un sentiment de sécurité en langue des signes. Pour réellement placer les expériences des

personnes sourdes au premier plan, la communauté entendante, y compris les secouristes et les fournisseurs de santé, doit aller au-delà des mesures d'adaptation médicales et promouvoir activement la langue des signes américaine (ASL) et (ou) la Langue des signes Québécoise (LSQ), ainsi que les modes de communication centrés sur les personnes sourdes, en tant que piliers incontournables de la sécurité psychologique et de l'équité en matière de soins.

Cependant, le problème va au-delà de la communication. Les personnes sourdes au Canada sont plus susceptibles de déclarer avoir des problèmes de santé mentale comme la dépression. Cela n'est pas dû à une caractéristique intrinsèque de la surdité elle-même. Il semblerait que l'accès aux systèmes de soins de santé et leur fonctionnement, en particulier en ce qui concerne la santé mentale, soit en cause. Parmi les Canadiens ayant une incapacité auditive, [81 pour cent](#) ont signalé des obstacles à l'accessibilité, notamment lors de l'utilisation des médias sociaux ou des services de vidéoconférence. Au pays, les personnes sourdes citent la méfiance envers les fournisseurs de soins et les problèmes de communication comme les deux principaux obstacles auxquels elles sont confrontées pour accéder aux soins de santé mentale. Naviguer dans un monde conçu pour les personnes entendantes est un facteur de stress important pour de nombreuses personnes sourdes.

Beaucoup de personnes sourdes ont grandi dans des familles et des communautés entendantes sans accès précoce à une langue pleinement accessible durant les périodes critiques de développement. C'est ce qu'on appelle [la privation linguistique précoce](#), et cela va bien au-delà de la simple communication. La privation précoce de langage a des effets chroniques sur le développement cognitif, la santé mentale, l'éducation et l'inclusion sociale. La culture sourde n'est pas simplement la culture des entendants traduite en langue des signes. Il s'agit d'une culture distincte qui possède sa propre langue, ses valeurs, ses traditions, ses normes et son identité.

Les personnes sourdes du Canada ne s'identifient pas toutes à cette culture. Ce n'est pas toutes les personnes sourdes du pays qui communiquent en ASL ou en LSQ. Certains choisissent de communiquer avec les personnes entendantes en utilisant des technologies d'assistance, et d'autres non. Il n'existe pas une seule « bonne » façon de vivre en tant que personne sourde. La communauté sourde est complexe et présente de multiples facettes; elle est façonnée par des histoires personnelles et sociétales. Ses membres ont la liberté de choisir comment ils souhaitent vivre dans le monde. Ajoutez à cela les quelques [1,6 million de personnes](#) au Canada ayant une déficience auditive, y compris la surdité. Il se peut qu'elles ne partagent pas les mêmes expériences que celles nées sourdes. Mais elles partagent certaines des inégalités systémiques qui font que le système de santé ne répond pas à leurs besoins — et le fossé ne cesse de s'élargir.



Meghan Johnson

Les [Services canadiens de l'ouïe](#) reconnaissent cette problématique et sont intervenus pour y remédier. Meghan Johnson, directrice adjointe responsable de la santé mentale et de l'expansion nationale au sein des Services canadiens de l'ouïe, s'est entretenue avec moi au sujet des programmes et des ressources qu'ils offrent. Elle a nommé les obstacles auxquels les personnes sourdes sont confrontées en matière de santé mentale : accès limité, manque de sensibilisation et barrières de communication. Elle a indiqué que les Services canadiens de l'ouïe offrent le [Service de consultation de santé mentale connect](#) ainsi que des [services d'interprétation](#) pour la communauté sourde. Elle ajoute que les Services canadiens de l'ouïe offrent des solutions fiables pour les personnes sourdes et les personnes qui les soutiennent.

Madame Johnson, une clinicienne qui est elle-même sourde, explique que vivre avec une maladie mentale lorsqu'on est sourd ne se résume pas à composer avec la maladie elle-même. Cela implique également de composer avec les enjeux linguistiques et culturels. « Nous devons faciliter la communication dans le cadre des soins de santé mentale, et la communication est différente pour chacun. »

L'une des forces mises de l'avant par les personnes sourdes au Canada est leur propre communauté. Le soutien d'autres personnes sourdes, de leurs alliés et de leurs défenseurs est essentiel pour plusieurs d'entre elles. C'est là que des programmes de santé mentale axés sur la communauté et élaborés conjointement peuvent intervenir et combler l'écart. Si les personnes sourdes se sentent plus à l'aise de demander de l'aide à des membres de leur propre communauté, donnons-lui les moyens de répondre par des interventions pratiques et fondées sur des données probantes. « Les Services canadiens de l'ouïe offrent une expertise en matière de santé mentale destinée aux personnes sourdes », explique Mme Johnson, « et nous étions ravis de collaborer avec Changer les mentalités pour offrir le premier et unique programme de Premiers soins en santé mentale axé sur les personnes sourdes au Canada. »

Les [Premiers soins en santé mentale \(PSSM\)](#) constituent un programme de formation de renommée internationale, fondé sur des données probantes, qui aide les gens à reconnaître les problèmes mentaux, à y réagir de manière bienveillante et à mettre en œuvre des mesures concrètes jusqu'à ce qu'une aide professionnelle soit obtenue. Les Services canadiens de l'ouïe se sont associés à [Changer les mentalités](#), une initiative lancée par la Commission de la santé mentale du Canada dans le but « d'offrir une formation et des outils fondés sur des données probantes qui aident les gens à parler de santé mentale, à changer les attitudes négatives et à bâtir des communautés et des milieux de travail plus sains sur le plan psychologique ». Ensemble, ils ont mis sur pied un cours de Premiers secours en santé mentale (PSSM) conçu pour — et, surtout, en collaboration avec — la communauté des personnes sourdes. Le cours s'appuie sur le savoir expérientiel des personnes sourdes, les considérations d'accessibilité et les connaissances spécifiques à la santé mentale de la communauté sourde afin de rendre l'expérience d'apprentissage sécuritaire, pertinente et ancrée dans la culture.

La formation combine des activités préalables à la formation et deux jours d'apprentissage en ligne animé par un formateur. « Ce programme est dispensé en langue des signes américaine (ASL) et en anglais. Il vise à pallier les graves lacunes en matière de sensibilisation et de confiance pour réagir aux troubles de santé mentale et aux problèmes d'usage de substances », explique Mme Johnson. Le [programme PSSM, destiné à la communauté des personnes sourdes](#), procure à ses membres, ainsi qu'à leur famille, à leurs amis, aux fournisseurs de services communautaires, aux éducateurs et aux professionnels de santé mentale, les connaissances et les ressources leur permettant de mieux répondre aux enjeux liés aux troubles mentaux et à l'usage de substances chez les personnes sourdes au Canada.

Nous avons toujours besoin d'un plus grand nombre de professionnels de santé mentale dotés de compétences culturelles, ainsi que de professionnels de santé maîtrisant la LSQ et la LSA. Nous devons financer et mettre en place les programmes de formation qui permettent aux personnes sourdes et malentendantes d'exercer des professions dans le domaine des soins. Nous avons toujours besoin d'un accès plus facile et plus efficace aux technologies et aux ressources favorisant une communication précise et nuancée entre les cliniciens spécialisés en audiologie et les personnes sourdes dont ils s'occupent. Nous devons soutenir les Services canadiens de l'ouïe qui œuvrent pour éliminer les obstacles qui empêchent les personnes sourdes d'accéder aux soins, en particulier aux soins de santé mentale.

Dans l'intervalle, les Services canadiens de l'ouïe et la Commission collaborent avec la communauté des personnes sourdes afin de renforcer ses capacités à soutenir les personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale et d'usage de substances, grâce à une formation en premiers secours en santé mentale (PSSM) spécialement conçue pour cette communauté.

Pour obtenir plus de renseignements sur les premiers soins en santé mentale pour la communauté des personnes sourdes, communiquez avec MHFAD@chs.ca, ou consultez le site <https://www.chs.ca/fr/mental-health-first-aid-deaf-community>

Ressources, sources et documentation

[CMAJ- Deaf culture and health care](#) (en anglais seulement)

[Canadian Family Physician – Profil de santé des Canadiens souffrant de surdité](#) (en anglais seulement)

[Sunnybrook Research Institute – highlights barriers to health care access for Deaf Ontarians](#)(en anglais seulement)

[Programme PSSM, destiné à la communauté des personnes sourdes](#)

Author: [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