

l'incompréhension de la maladie mentale. Aidez-les à comprendre que leurs mots peuvent nuire aux personnes atteintes de maladie mentale.

### **AUTRES CHOSSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE**

Nous pouvons tous contribuer à changer la façon de pensée des gens envers la maladie mentale.

Commencez par vous-même. Faites attention à ce que vous dites. Utilisez un langage juste et sensible pour parler des personnes atteintes de maladie mentale. Votre attitude positive peut avoir un effet sur toutes les personnes que vous rencontrez.

Essayez d'influencer ceux qui vous entourent de façon constructive. Chaque fois que vous entendez des gens dire des choses qui démontrent qu'ils ne comprennent vraiment pas la maladie mentale, profitez-en pour partager ce que vous savez avec eux.

Nous avons déjà réussi à changer la façon dont nous faisons allusion aux femmes, aux gens de couleur et aux personnes handicapées. Pourquoi nous en tenir là ?

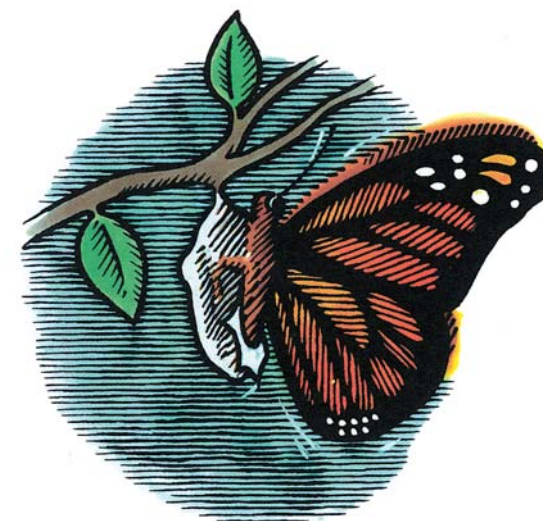
### **AVEZ-VOUS BESOIN DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS?**

Si vous désirez en savoir plus sur la maladie mentale ou sur la façon de combattre le stigmate qui s'y rattache, contactez la filiale de l'Association canadienne pour la santé mentale dans votre région.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

## **LES MYTHES RELATIFS À LA MALADIE MENTALE**



### **PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE**



**ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE**

**CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION**



La maladie mentale est commune. Les statistiques indiquent qu'un Canadien sur six éprouvera un problème de santé mentale à un moment donné au cours de sa vie. Chaque année, les maladies mentales sont responsables d'une forte proportion des séjours hospitaliers, et pourtant, les gens n'en savent pas long au sujet de cette maladie – et ce, en dépit du fait que chaque Canadien connaît au moins une personne qui a été, ou sera, touchée par la maladie mentale.

Il est tout à fait naturel de craindre ce que l'on ne comprend pas. À ce titre, la maladie mentale fait peur à bien des gens et, malheureusement, celle-ci est encore marquée d'un stigmate (un stigmate se définit comme une marque ou un signe de déshonneur). C'est à cause de ce stigmate qu'un grand nombre de personnes hésitent à obtenir de l'aide pour un problème de santé mentale, par crainte de mépris. Ce sentiment est malheureux car la plupart des maladies mentales peuvent être efficacement traitées. Pire encore, le stigmate qu'éprouvent les personnes atteintes d'une maladie mentale peut être encore plus nuisible que la maladie elle-même.

Si vous désirez participer à l'élimination du stigmate social rattaché à la maladie mentale, nous espérons que cette brochure vous fournira des renseignements et suggestions utiles à cet effet.

## LES MYTHES RELATIFS À LA MALADIE MENTALE

De nombreux mythes existent à l'égard de la maladie mentale. Tant que les gens ne connaîtront pas la vérité, ils continueront de nier que la maladie mentale existe ou d'éviter tout simplement d'en parler.

Qu'elle est l'étendue de vos connaissances au sujet de la maladie mentale? Voici quelques-uns des mythes les plus communs, et quelques vérités:

• **Les personnes atteintes de maladie mentale sont violentes et dangereuses.**

En réalité, en tant que groupe, les personnes atteintes de maladie mentale ne sont pas plus violentes que n'importe quel autre groupe. En fait, elles sont

beaucoup plus susceptibles d'être victimes d'actes de violence que d'être elles-mêmes violentes.

• **Les personnes atteintes de maladie mentale sont pauvres et/ou moins intelligentes.**

De nombreuses études démontrent que la plupart des malades mentaux sont dotées d'une intelligence moyenne ou supérieure à la moyenne. La maladie mentale, comme la maladie physique, peut toucher n'importe qui, peu importe le niveau d'intelligence, de classe sociale ou de revenu.

• **La maladie mentale est causée par une faiblesse personnelle.**

Une maladie mentale n'est pas un défaut de caractère. C'est une maladie, et elle n'a rien à voir avec une faiblesse ou un manque de volonté. Bien que les personnes atteintes de maladie mentale jouent un rôle important à leur propre rétablissement, elles n'ont pas choisi de tomber malade et ne doivent pas être jugées paresseuses parce qu'elles ne peuvent pas tout simplement «s'en secouer».

• **La maladie mentale est un trouble unique et rare.**

La maladie mentale ne s'agit pas d'une seule maladie mais regroupe plutôt un grand nombre de troubles. L'anxiété, la dépression, la schizophrénie, les troubles de la personnalité, les troubles de l'alimentation et les troubles organiques du cerveau peuvent causer des milliers de Canadiens d'être malheureux, de pleurer et d'avoir des ratés.

## LES MOTS PEUVENT BLESSER

«Fou», «dingue», «cinglé», «détraqué» ou «schizo» ne sont que quelques exemples de mots qui perpétuent le stigmate de la maladie mentale. Ces mots amoindrissent et blessent les personnes éprouvant des problèmes de santé mentale. Plusieurs d'entre nous les utilisent sans avoir l'intention de blesser. On n'oserait jamais se moquer d'une personne souffrant d'une maladie physique comme le cancer ou une maladie du cœur, alors il est tout aussi important de ne pas se moquer d'une personne aux prises d'une maladie mentale. C'est cruel.

## LA MALADIE MENTALE DANS LES MÉDIAS

Les personnes atteintes de troubles mentaux sont souvent décrites de façon irréaliste ou inexacte par les médias. Les films, la télévision et les livres présentent souvent les personnes atteintes de maladie mentale comme dangereuses ou instables. Les reportages mettent souvent l'accent sur la maladie mentale pour créer des nouvelles à sensation, même si la maladie n'a rien à voir au récit des faits. Les annonceurs utilisent des mots comme «fou» pour décrire les très bas prix de leurs marchandises et suggérer aux consommateurs d'en tirer profit.

Pour aider à changer la façon dont les médias parlent de la maladie mentale, vous n'avez qu'à vous élever la voix.

## COMMENT RECONNAÎTRE LE PROBLÈME

Utilisez les critères STOP suivants pour reconnaître les attitudes et les gestes qui encouragent la stigmatisation de la maladie mentale. C'est facile. Demandez-vous tout simplement si ce que vous entendez:

- Stéréotype les personnes atteintes de maladie mentale (c.-à-d., présume qu'elles sont toutes pareilles plutôt que de les juger individuellement)?
- Banalise ou amoindrie les personnes atteintes de maladie mentale et/ou la maladie elle-même?
- Blesse les personnes atteintes de maladie mentale en les insultant?
- Traite les personnes atteintes de maladie mentale avec condescendance comme si elles n'étaient pas aussi bonnes que les autres.

Si vous lisez ou entendez quelque chose dans les médias qui ne passe pas le test des critères STOP, faites-vous entendre! Téléphonnez ou écrivez à l'auteur ou à l'éditeur du journal, du magazine ou du livre; au producteur à la station radio ou télévision, ou au réalisateur du film, ou encore à l'annonceur qui a utilisé des mots qui perpétuent