

Santé mentale

Santé mentale - Reconnaître la stigmatisation au travail et lutter contre celle-ci

Sur cette page

[Qu'est-ce que la stigmatisation?](#)

[Quel est le tort causé par la stigmatisation?](#)

[En quoi le choix des mots a-t-il une incidence sur la stigmatisation liée à la santé mentale?](#)

[Que peuvent faire les milieux de travail pour réduire la stigmatisation?](#)

[Que peuvent faire les personnes pour réduire la stigmatisation?](#)

Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation est définie comme les attitudes, les croyances ou les comportements négatifs à l'égard de personnes ou de groupes de personnes en raison d'une caractéristique commune. La stigmatisation peut comprendre les stéréotypes, les préjugés et la discrimination.

- **Stéréotype** : Croire à tort que toutes les personnes qui ont une caractéristique particulière sont les mêmes.
- **Préjugés** : Sentiments négatifs à propos d'une personne ou d'un groupe en raison de caractéristiques perçues.
- **Discrimination** : Traitement inéquitable d'une personne ou d'un groupe en raison d'un préjugé ou d'un stéréotype.

Nous pouvons reconnaître un stéréotype sans faire preuve de préjugés ou de discrimination. Lorsque nous jugeons une personne sur la base d'un stéréotype négatif, notre incompréhension peut entraîner des préjugés et de la discrimination.

Quel est le tort causé par la stigmatisation?

La stigmatisation à l'égard de la santé mentale, par exemple, peut avoir une incidence sur notre attitude et notre comportement envers les personnes qui ont des problèmes de santé mentale, les politiques que nous élaborons en milieu de travail et la qualité du soutien que nous offrons. La stigmatisation et la crainte de faire l'objet de discrimination peuvent également créer des obstacles à l'obtention d'un diagnostic et d'un traitement appropriés.

La stigmatisation est néfaste pour la personne visée et pour le milieu de travail. Pour la personne, la stigmatisation peut entraîner des expériences négatives au travail, une faible estime de soi, de la discrimination et la crainte de révéler qu'elle vit des problèmes de santé mentale et de consulter. Pour le milieu de travail, la stigmatisation peut occasionner du présentéisme et de l'absentéisme, une diminution de la productivité et de la participation des employés, de la difficulté à attirer et à maintenir en poste les candidats talentueux, de la difficulté à mettre en œuvre des initiatives en matière de santé et de sécurité psychologiques, et une augmentation des coûts liés aux blessures et aux troubles de santé mentale.

En quoi le choix des mots a-t-il une incidence sur la stigmatisation liée à la santé mentale?

Les mots que nous utilisons et les gestes que nous posons ont une incidence sur les attitudes que nous adoptons. Les mots que nous utilisons peuvent faire croire à une personne qui est aux prises avec un problème de santé mentale qu'on lui a accolé une étiquette négative, par exemple une personne qui est « instable », « faible » ou « inférieure ». À l'opposé, les mots que nous utilisons peuvent être positifs, peuvent faire tomber les stéréotypes négatifs associés aux problèmes de santé mentale et peuvent réduire les obstacles à l'accès au soutien.

Utiliser un langage centré sur la personne

Utiliser un langage centré sur la personne signifie que l'on met toujours la personne au premier plan, plutôt que le problème de santé mentale. Cette façon de s'exprimer met donc l'accent sur la personne, et non pas sur l'incapacité ou la maladie. À l'opposé, l'utilisation d'un langage centré sur l'identité met l'accent sur l'incapacité ou la maladie, plutôt que sur la personne.

Voici des exemples de langage centré sur la personne et de langage centré sur l'identité :

Langage centré sur la personne	Langage centré sur l'identité
Personnes vivant avec un problème de santé mentale	Malades mentaux
Personnes aux prises avec un problème de santé mentale	Personnes folles
Personnes n'ayant aucun handicap	Personnes normales
Ils sont aux prises avec de l'anxiété; ils sont atteints de dépression	Ils sont anxieux; ils sont déprimés
Ils vivent avec un trouble bipolaire	Ils sont bipolaires
Ils sont atteints de schizophrénie	Ils sont schizophrènes
Ils doivent composer avec un trouble de consommation problématique de substance; ils sont aux prises avec un trouble de consommation d'alcool	Ils sont toxicomanes; ils sont alcooliques

Que peuvent faire les milieux de travail pour réduire la stigmatisation?

Les dirigeants dans les milieux de travail peuvent créer un environnement où les employés se sentent à l'aise de demander de l'aide. Par exemple, les dirigeants peuvent parler de leurs propres expériences en matière de santé mentale, montrant ainsi que la transparence et la vulnérabilité sont des forces plutôt que des faiblesses. Il est également important d'appuyer les dirigeants en fournissant de la formation connexe ou en demandant le soutien de l'équipe des ressources humaines.

Lorsqu'une personne vous confie qu'elle est aux prises avec des problèmes de santé mentale, vous pouvez utiliser cette occasion pour établir des liens avec cette personne, lui fournir du soutien si vous êtes en mesure et à l'aise de le faire, et lui suggérer toute ressource supplémentaire que vous connaissez. N'oubliez pas que vous n'avez pas besoin de connaître le diagnostic exact ou les détails de la blessure mentale pour offrir du soutien, mais seulement les capacités fonctionnelles de la personne.

Les employeurs devraient examiner les aspects du travail et du milieu de travail, et s'assurer que ceux-ci ne contribuent pas à des problèmes de santé mentale ou à la stigmatisation.

Les employeurs devraient :

- Évaluer le milieu de travail et la culture de travail existants en examinant les données internes, notamment les rapports de plainte, les taux d'absentéisme et de roulement, ainsi que les taux d'utilisation des ressources.

- Évaluer tous les processus, les procédures et les politiques de travail pour déterminer si la santé mentale est prise en compte ou incluse dans ceux-ci.
- S'assurer que des mesures sont en place pour prévenir les préjugés.
- Mettre en œuvre un processus qui encourage l'auto-divulgence et l'auto-identification en toute sécurité.
- Offrir des programmes d'éducation et de formation qui aideront chacun à comprendre l'importance de leurs actions et de leurs gestes.

Que peuvent faire les personnes pour réduire la stigmatisation?

Suivez ces étapes pour aider à réduire la stigmatisation :

- Soyez conscient de vos attitudes et de vos comportements, et choisissez vos mots avec soin.
- Soutenez les autres en traitant chacun avec dignité et respect.
- Renseignez-vous sur les problèmes de santé mentale.
- Exprimez-vous lorsque vous entendez des propos stigmatisants ou que vous voyez des comportements stigmatisants, et renseignez les autres lorsque vous le pouvez.
- Lorsqu'une personne vous confie qu'elle vit des problèmes de santé mentale, faites preuve de compassion, et évitez de comparer les expériences ou de diminuer l'importance de ses sentiments.

N'oubliez pas que nous sommes tous en train d'apprendre, alors faites preuve de bienveillance envers vous-même aussi. Si vous n'utilisez pas le bon langage, présentez des excuses sincères, et essayez de vous exprimer correctement. Le fait d'être conscient de nos propres attitudes et comportements est essentiel. Ensemble, nous pouvons créer une culture du milieu de travail qui réduit la stigmatisation et habilite le personnel à utiliser les mesures de soutien offertes.

Date de la première publication de la fiche d'information : 2022-05-20

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-05-20

Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.