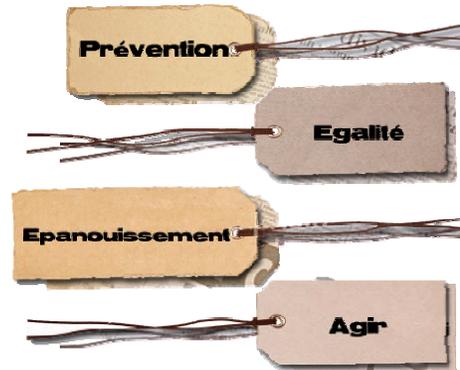


## Une mesure corrective l'information et l'éducation

« Quelle triste époque  
où il est plus facile de  
désintégrer un atome  
qu'un préjugé. »

Albert Einstein



### Que pouvons-nous faire pour lutter contre la stigmatisation?

Le meilleur moyen de lutter contre la stigmatisation, au travail ou ailleurs, c'est de s'informer adéquatement sur la maladie mentale et de renseigner les autres par la suite.

Si vous êtes atteint d'une maladie mentale, parlez-en. C'est un des meilleurs moyens d'éduquer la famille et les amis;

- Renseignez-vous et fournissez de l'information juste. Si vous entendez une personne faire de fausses déclarations et perpétuer les stéréotypes, n'hésitez pas à la corriger;

- Choisissez vos mots avec soin et expliquez aux enfants pourquoi ils devraient éviter d'utiliser certains qualificatifs. Fou, déficient, débile, retardé, sont des épithètes aussi offensives pour le malade que pour sa famille et ses amis. Ces mots renforcent les stéréotypes qui empêchent les gens de demander l'aide dont ils ont besoin;

*(Réseau Canadien de la Santé)*

- Un dépistage, un diagnostic et un traitement précoces permettent d'améliorer les résultats du traitement et de réduire la durée des épisodes et le nombre de rechutes.
- L'amélioration des connaissances a aussi une influence positive sur la distance sociale : plus le niveau de compréhension est élevé, moins les gens ont tendance à se tenir à l'écart d'une personne aux prises avec une maladie mentale;
- Une recherche a été menée afin d'éliminer ou atténuer les préjugés dont faisaient l'objet divers groupes. La stratégie était de combattre les perceptions négatives en intensifiant les contacts avec les personnes ayant un problème de santé mentale.

*(Maladie mentales et la stigmatisation)*

Il est possible de diminuer ce phénomène en :

- Parlant ouvertement des troubles mentaux dans les collectivités ;
- Donnant une information exacte sur les causes, la prévalence, l'évolution et les effets des maladies mentales;
- Combattant les stéréotypes négatifs et les idées erronées sur le sujet ;
- Fournissant des services d'appui et de traitement permettant aux personnes atteintes de participer pleinement à tous les aspects de la vie communautaire ;
- Assurant l'existence d'une législation qui vise à réduire les discriminations sur le lieu de travail ainsi que dans l'accès aux services sociaux et sanitaires de la collectivité;

OMS Santé mentale: la charge cachée et indéterminée

- Encourager le retour au travail des personnes souffrant de problèmes de santé mentale et leur maintien en poste;
- Assurer la prestation et la pleine intégration des soins de santé mentale dans les autres services de soins de santé primaires et dans un environnement facilement accessible tel que les centres d'accueil et les hôpitaux généraux;

OMS

- Il reste encore beaucoup à faire dans le cadre de la santé publique pour réduire l'impact des troubles mentaux ; on doit :
  - Formuler des politiques destinées à améliorer la santé mentale des populations ;
  - Veiller à ce que chacun puisse accéder à des services appropriés et d'un bon rapport coût/efficacité, y compris des services de promotion et de prévention en santé mentale ;
  - Protéger les droits fondamentaux des patients institutionnalisés les plus gravement atteints et leur offrir des soins adéquats ;
  - Évaluer et surveiller la santé mentale dans les communautés, et notamment chez les populations vulnérables;

OMS



**Epanouissement**

**Agir**

## Une mesure corrective l'information et l'éducation

- Promouvoir des modes de vie sains et réduire les facteurs de risque de troubles mentaux et du comportement, tels que les environnements familiaux instables, les sévices et les troubles civils ;
- Favoriser la stabilité familiale, la cohésion sociale et le développement humain ;
- Favoriser la recherche sur les troubles mentaux et du comportement, la mise au point de traitements efficaces et la surveillance et l'évaluation des systèmes de santé mentale.

*(OMS)*