

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez appeler le Centre de renseignements R. Samuel McLaughlin de CAMH :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 À Toronto : 416 595-6111

Pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux :  
Services des publications

Tél. : 1 800 661-1111 ou 416 595-6059 à Toronto

Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :

Fondation de CAMH

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :

Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Consultez notre site Web : www.camh.net

© 2007 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

3214/01-07 P1320

# LES PRÉJUGÉS

Comprendre les effets

des  
**OPINIONS PRÉCONÇUES**  
et de la  
**DISCRIMINATION**

sur les personnes ayant des problèmes  
de santé mentale et de toxicomanie



## VOUS CONNAISSEZ PROBABLEMENT UNE PERSONNE QUI A UN PROBLÈME DE SANTÉ MENTALE OU DE TOXICOMANIE

- 1 personne sur 5 au Canada (plus de 6 millions de personnes) aura un problème de santé mentale au cours de sa vie.
- 1 Canadien sur 7 âgé de 15 ans et plus (environ 3,5 millions de personnes) a des problèmes liés à l'alcool ; 1 sur 20 (environ 1,5 million de personnes) a des problèmes liés au cannabis ; et certaines personnes ont des problèmes liés à la cocaïne, au speed, à l'ecstasy (et d'autres hallucinogènes), à l'héroïne et à d'autres drogues illégales.

- Les problèmes de santé mentale et de toxicomanie touchent des personnes de tous les milieux, quel que soit leur âge, leur niveau de scolarité, leur revenu, leur religion, leur culture et l'emploi qu'elles occupent.

*Il est donc probable que vous-même, un membre de votre famille ou un ami ayez un problème de toxicomanie ou de santé mentale un jour ou l'autre.*

## À QUOI SONT DUS LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE ET DE TOXICOMANIE

Les gens commencent à avoir des problèmes de santé mentale et de toxicomanie pour beaucoup de raisons :

- Certaines sont d'ordre génétique ou biologique ; elles sont donc présentes dès la naissance.
- Certaines sont le résultat d'expériences personnelles telles que des situations stressantes pendant l'enfance, des expériences vécues à l'école ou au travail, ou la vie dans un environnement où règne l'injustice, la violence ou la guerre.
- Et parfois, on ne sait tout simplement pas d'où vient le problème.

Quelle que soit la façon dont ils commencent ou la raison pour laquelle ils commencent, les problèmes de santé mentale et de toxicomanie sont des problèmes *de santé*, au même titre que le cancer, l'arthrite, le diabète et les maladies du cœur.

*Pourquoi alors perçoit-on différemment les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale ?*

## PARLONS DES PRÉJUGÉS

On entend par **préjugés** les attitudes négatives (opinions préconçues) et les comportements négatifs (discrimination) dont font l'objet les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale.

Avoir des préjugés, c'est :

- avoir des idées fixes et porter des jugements : par exemple, penser que les personnes qui ont des problèmes de toxicomanie et de santé mentale ne sont pas normales ou ne sont pas comme nous ; qu'elles sont responsables de leurs problèmes ; ou qu'elles peuvent régler leurs problèmes si elles le veulent vraiment ;
- craindre et éviter ce qu'on ne comprend pas : par exemple en excluant les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale des activités courantes de la vie (avoir un emploi ou un endroit où elles peuvent vivre en toute sécurité).

Nos attitudes et nos jugements ont une incidence sur la façon dont nous percevons les gens qui nous entourent et dont nous nous comportons en leur présence. Avoir une attitude et un comportement négatifs envers une autre personne en raison de son sexe, de son orientation sexuelle, de sa culture, de sa race ou de sa religion, c'est avoir des **opinions préconçues** et faire preuve de **discrimination** à son endroit.

*Il ne faut pas avoir peur de dire ce sont vraiment les **préjugés**.*

## Les effets des opinions préconçues et de la discrimination

Les opinions préconçues et la discrimination ont pour effet d'**exclure les personnes** ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie des activités auxquelles d'autres personnes peuvent se livrer.

### **Cela limite la capacité des personnes :**

- de décrocher et de garder un emploi ;
- de trouver et de garder un logement sécuritaire ;
- d'obtenir des soins de santé (y compris un traitement pour leurs problèmes de toxicomanie et de santé mentale) et d'autres services de soutien ;
- de se faire accepter par leur famille, leurs amis et leur collectivité ;
- de nouer des liens d'amitié et d'autres relations à long terme ;
- de participer à des activités sociales.

Dans bien des cas, les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie **intériorisent** les opinions préconçues et la discrimination dont elles font l'objet.

### **Cela a pour effet :**

- qu'elles croient les messages négatifs que d'autres personnes et les médias transmettent à leur sujet (auto-préjugés) ;
- qu'elles manquent d'estime de soi parce qu'elles éprouvent de la culpabilité et de la honte.

Les opinions préconçues et la discrimination font en sorte que les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie **cachent ces problèmes**.

### **Par conséquent :**

- elles ne demandent pas l'aide dont elles ont besoin ;
- il est moins probable que leurs problèmes de santé mentale ou de toxicomanie s'atténuent ou disparaissent.

## Changer les choses

Voici 7 mesures très importantes que vous pouvez prendre pour réduire les opinions préconçues et la discrimination dont font l'objet les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie :

### 1

#### **RENSEIGNEZ-VOUS**

Renseignez-vous sur les problèmes de toxicomanie et de santé mentale : ce qui les provoquent, les personnes les plus susceptibles d'être aux prises avec de tels problèmes et les moyens de les prévenir ou d'en atténuer la gravité.

*Apprenez à distinguer les faits des mythes.*

### 2

#### **SOYEZ CONSCIENT DE VOS ATTITUDES ET DE VOS COMPORTEMENTS**

En grandissant, nous avons tous été exposés aux opinions préconçues et aux jugements véhiculés par la société et renforcés par la famille, les amis et les médias.

*Mais nous pouvons changer notre façon de penser et nos perceptions afin de considérer les gens comme des êtres humains uniques et non comme des personnes qui portent une étiquette ou qui font l'objet de stéréotypes.*

### 3

#### **PESEZ VOS MOTS**

Les mots qu'on choisit peuvent avoir une incidence sur la façon de penser d'autres personnes et sur les propos qu'elles tiennent.

*Utilisez des mots précis qui ne blessent pas lorsque vous parlez de personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie. Par exemple, au lieu de parler d'un « schizophrène », utilisez l'expression « personne vivant avec la schizophrénie ».*

### 4

#### **SENSIBILISEZ LES PERSONNES QUI VOUS ENTOURENT**

Trouvez des occasions de fournir des renseignements sur les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale et adoptez une attitude positive à leur égard.

*Lorsque des gens ou les médias fournissent des renseignements erronés, confrontez-les aux mythes et aux stéréotypes qu'ils véhiculent. Dites-leur que les mots négatifs et les descriptions inexacts qu'ils utilisent ont des effets sur les personnes ayant des problèmes de toxicomanie et de santé mentale et renforcent les idées fausses qu'on se fait de ces personnes.*

### 5

#### **METTEZ L'ACCENT SUR LES ASPECTS POSITIFS**

Les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie apportent une contribution importante à la société. Leurs problèmes de santé ne sont qu'un aspect de leur vie.

*Nous avons tous entendu les histoires négatives. Mettons l'accent maintenant sur les histoires positives. Par exemple, saviez-vous que Ron Ellis vivait avec une dépression au sommet de sa carrière dans la Ligue nationale de hockey ?*

### 6

#### **ACCORDEZ VOTRE APPUI**

Traitez les personnes qui ont des problèmes de toxicomanie et de santé mentale avec dignité et respect. Songez à la façon dont vous aimeriez qu'on vous traite si vous étiez dans cette situation.

*Si des membres de votre famille, des amis ou des collègues de travail ont des problèmes de toxicomanie ou de santé mentale, appuyez les choix qu'ils font et soutenez les efforts qu'ils déploient pour se rétablir.*

### 7

#### **N'EXCLUEZ PERSONNE**

Au Canada, la loi interdit aux employeurs et aux personnes qui fournissent des services de faire preuve de discrimination à l'endroit des personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie. En empêchant ces personnes d'obtenir un emploi, un logement ou des services de santé, par exemple, que le reste d'entre nous tenons pour acquis, on enfreint les droits de la personne.

*Les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie ont le droit d'être traitées de façon égale par la société. Assurons-nous que c'est bel et bien le cas.*