

Comment lutter contre la stigmatisation ?

Aidez la personne malade :

- > Traitez-la comme une personne digne de votre amour et votre respect, non pas comme une personne malade. Concentrez-vous sur elle et non pas sur la maladie;
- > Donnez l'exemple en matière d'acceptation de la maladie;
- > Essayez de l'aider à vivre une vie aussi normale que possible;
- > Soutenez-la dans ses difficultés quotidiennes;
- > Soyez conscients que les tâches quotidiennes ne sont peut-être plus faciles pour elle;
- > Essayez de lui faire comprendre que ses problèmes ne sont pas tous liés à sa maladie;
- > Trouvez des manières de traiter les situations embarrassantes de façon à ce qu'elle ne se sente pas gênée ou coupable.

Aidez-vous :

- > Joignez-vous à un groupe d'entraide local, tel la Société ontarienne de schizophrénie;
- > Apprenez-en le plus possible sur la maladie; partagez vos connaissances avec d'autres personnes afin de dissiper les mythes et les malentendus.

Aidez les autres :

- > Engagez-vous à l'évolution des mentalités relativement à la schizophrénie et aux personnes qui en sont affectées;
- > Faites comprendre aux gens que la schizophrénie est un trouble du cerveau traitable;
- > Contribuez à la promotion de programmes visant à combattre la stigmatisation dans votre communauté ainsi que dans les écoles;
- > Impliquez-vous dans les groupes de défense des droits des personnes souffrant de maladie mentale ainsi que dans des comités axés sur la santé;

- > Réagissez à la désinformation, y compris, celle des médias;
- > Contribuez à l'éducation des médecins, des étudiants en soins de santé, des policiers, des avocats, ainsi que des membres du clergé sur la vraie nature de la schizophrénie;
- > Encouragez et aidez les personnes malades à raconter leur histoire personnelle.

Renseignez-vous :

- > Soyez bien informé au sujet de la schizophrénie – la stigmatisation est fondée sur l'ignorance;
- > L'Association mondiale de psychiatrie mène une campagne pour combattre la stigmatisation. Elle a élaboré des ressources documentaires pour les personnes atteintes de schizophrénie, leurs familles et les professionnels de la santé. Consultez leur site Web à l'adresse www.openthedoors.com

Où trouver de l'aide ?

La **Société ontarienne de la schizophrénie** est là pour aider. Notre organisme regroupe des familles qui comprennent les difficultés de vivre avec la schizophrénie. Nos objectifs consistent à :

- > fournir un soutien et un programme d'éducation à l'intention des familles;
- > favoriser la sensibilisation et la compréhension du public;
- > intervenir en faveur des personnes atteintes de schizophrénie pour obtenir des lois plus favorables et de meilleurs services;
- > promouvoir la recherche des causes, des traitements et de la guérison de la schizophrénie.

« pour soulager la souffrance causée par la schizophrénie »



Plus info :

Pour de plus amples renseignements, joignez-nous aux coordonnées suivantes :

Société ontarienne de la schizophrénie

130 Spadina Avenue, bureau 302

Toronto ON M5V 2L4

Téléphone : 416-449-6830

Sans frais : 1-800-449-6367

Télocopieur : 416-449-8434

Courriel : sso@schizophrenia.on.ca

Site Web : www.schizophrenia.on.ca

Les présents renseignements ne doivent pas remplacer l'avis d'un médecin. Consultez un médecin ou un avocat pour discuter de votre situation individuelle.



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.
THE SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF ONTARIO
SOCIÉTÉ ONTARIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE.

Ce projet a été soutenu par la Bishop
Alexander Carter Foundation

Subvention accordée à titre éducatif par Janssen-Ortho Inc.



JANSSEN-ORTHO



UNITED WAY OF
STORMONT, DUNDAS
& GLENGARRY
CENTRAIDE DE
STORMONT, DUNDAS
& GLENGARRY



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.
THE SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF ONTARIO
SOCIÉTÉ ONTARIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE.

La schizophrénie

Dossier d'information pour les familles



Mythes et malentendus : faire face à la stigmatisation

Quels sont les mythes au sujet de la schizophrénie ?

La schizophrénie est une maladie incomprise par bon nombre de personnes. Les personnes atteintes de schizophrénie et leurs familles doivent donc combattre les mythes et les malentendus concernant cette maladie. Un certain nombre de ces mythes circulent depuis bien des années. Les mythes suivants causent le plus grand tort :

- > Les personnes atteintes de schizophrénie sont violentes;
- > Les personnes atteintes de schizophrénie sont paresseuses ou irresponsables;
- > La schizophrénie est un défaut de caractère ou une faiblesse morale;
- > La schizophrénie est causée par de mauvaises compétences parentales;
- > Aucun traitement n'est efficace contre la schizophrénie;
- > La schizophrénie est un dédoublement de la personnalité ou une personnalité multiple.

Parfois, ces mythes rendent les gens craintifs et négatifs vis-à-vis des personnes atteintes de schizophrénie. Parce qu'ils ne comprennent pas la maladie, ils souhaitent éviter les personnes qui en sont atteintes. Ces malentendus conduisent à la stigmatisation des personnes malades.

Qu'est-ce que la stigmatisation ?

La stigmatisation est marquée par la honte et le déshonneur. Elle s'apparente à un stéréotype et, parce qu'elle est fondée sur des mythes et des malentendus, elle est toujours négative.

La stigmatisation blesse et peut être dangereuse. Elle rend difficile l'acceptation de la personne par les autres, par exemple, au travail ou à l'école. Elle peut aussi empêcher la personne malade d'obtenir l'aide dont elle a besoin et à laquelle elle a droit. Personne ne devrait se sentir obligé de dissimuler sa maladie.

Enfin, la stigmatisation peut conduire à la discrimination. Elle limite le nombre de ressources à la disposition des personnes malades, telles que le logement, les perspectives d'emploi et l'interaction sociale avec les autres. Ces limitations contribuent à perpétuer les stéréotypes des personnes qui vivent avec cette maladie.

La propagation des mythes dans les médias

La façon dont les médias décrivent la schizophrénie contribue à propager les mythes, surtout celui voulant que les personnes qui souffrent de cette maladie sont violentes. En voici quelques exemples :

- > Un reportage dans un journal décrit un homme « schizophrène » comme violent et dangereux. L'article n'inclut aucune information sur la maladie, mais décrit cette personne comme étant criminelle;
- > Les films où les personnages atteints de maladie mentale sont des tueurs ou des psychopathes. Les films de ce type sont plus communs que ceux dont le scénario réaliste met en vedette des personnes qui souffrent d'une maladie mentale.

Il importe d'être bien informé pour pouvoir lutter contre le mythe voulant que les personnes atteintes de schizophrénie soient violentes :



- > Les personnes souffrant de maladie mentale qui sont traitées ne sont pas plus susceptibles d'être violentes que les autres;
- > Les personnes souffrant de schizophrénie sont plus susceptibles d'être violentes envers eux-mêmes qu'envers les autres; 40 % à 50 % tentent de se suicider à un moment donné;
- > Habituellement, lorsque les personnes atteintes de schizophrénie commettent un acte violent, c'est qu'elles ne sont pas traitées adéquatement. Sans traitement, les personnes aux prises avec une maladie mentale grave ont de six à sept fois plus de chance d'être physiquement violentes que la population en général.

Les paroles de tous les jours ont également une répercussion

Notre façon de parler des maladies mentales affecte les idées que les gens se font des maladies mentales telles que la schizophrénie. Parfois, des termes psychiatriques sont mal utilisés ou renforcent les stéréotypes négatifs :

- > psychotique, dérangé, schizo, cinglé, dingue, fou;
- > maison de fous, asile;
- > schizophrène (il est préférable de dire « une personne atteinte de schizophrénie »).

Ces appellations sont blessantes pour les personnes atteintes de schizophrénie et leurs familles.

Le mot « schizophrène » est parfois utilisé incorrectement dans les conversations de tous les jours pour parler d'une personne indécise ou qui a des opinions contradictoires. Cet usage est impropre. Il suggère, à tort, que la schizophrénie est un « dédoublement de la personnalité ».

Pourquoi se préoccuper de la stigmatisation ?

Parfois, à cause de la stigmatisation associée à la schizophrénie, les gens ne veulent pas en parler.

Pour la personne aux prises avec la schizophrénie, le fait d'éviter d'aborder sa maladie peut en retarder le diagnostic et le traitement. Les conséquences en sont nombreuses :

- > l'automédication par la consommation d'alcool ou de drogues;
- > la détérioration de la santé mentale ou physique;
- > la frustration concernant des attentes non réalisées à l'école ou au travail;
- > les infractions à la loi;
- > l'isolement social ou la privation de soins;
- > la difficulté d'obtenir un emploi ou de trouver un logement.

Les familles hésitent souvent à parler de la schizophrénie à cause de leurs mauvaises expériences antérieures. Les familles qui ne parlent pas de la maladie :

- > éprouvent souvent de la culpabilité et de la honte;
- > se sentent obligées de « dissimuler » la maladie;
- > souffrent seules et en silence.

En évitant d'aborder la maladie mentale, la société souffre des conséquences suivantes :

- > Une perte de productivité de la personne malade et des membres de sa famille;
- > Une augmentation du coût des soins de santé;
- > la désinformation et l'ignorance.



A REASON TO HOPE. THE MEANS TO COPE.
THE SCHIZOPHRENIA SOCIETY OF ONTARIO
SOCIÉTÉ ONTARIENNE DE LA SCHIZOPHRÉNIE
UNE SOURCE D'ESPOIR, DE SOUTIEN ET D'ENTRAIDE.

