

LUTTE CONTRE LA STIGMATISATION



Votre infolettre mensuelle

Février 2023 | Numéro 9

PRÉSENTATION DE JULIE TANSEY, AUTEURE DU 18^e CHAPITRE DU LIVRE INTITULÉ « PRÉJUGÉS, DISCRIMINATION ET EXCLUSION EN SANTÉ MENTALE »

Cette édition sera la troisième et dernière infolettre inspirée du livre de Luc Vigneault et Tania Lecomte. Ce mois-ci, nous vous présentons une entrevue avec Julie Tansey, directrice de Vox-Québec.

Julie a écrit le chapitre 18, intitulé « Les cicatrices de la stigmatisation », dans lequel elle raconte son cheminement comme personne en rétablissement. Plus spécifiquement, elle décrit l'impact que la stigmatisation a eu dans son parcours.

J'aimerais aussi dire qu'il y a aussi de belles histoires; des personnes qui font attention au vocabulaire qu'ils utilisent, aux actions qu'ils posent et qui savent faire preuve de respect. Ensuite, je crois que chaque personne a une introspection à faire parce que, nonobstant le fait qu'il y a une structure de soins et de soutien psychosocial, au final, c'est l'humain qui décide de stigmatiser ou pas.

[Lire l'extrait complet de l'entrevue de Julie Tansey](#)

Bonne lecture et bonne réflexion!

Billy Drolet, chargé de projet à la lutte contre la stigmatisation
Guillaume Picard, auxiliaire de recherche

Janvier 2023 | Numéro 8

« PRÉJUGÉS, DISCRIMINATION ET EXCLUSION EN SANTÉ MENTALE »

Présentation du chapitre de Julie Tansey



Dans le 18^e chapitre intitulé « Les cicatrices de la stigmatisation », l’auteure nous partage les traces laissées par la stigmatisation à travers ses expériences de vie. En lisant son témoignage, je trouvais qu’elle apportait une dimension importante qui avait été moins abordée par Luc et Marie-Ève. Je fais référence au dévoilement et à tout ce que ça implique. D’ailleurs, plusieurs organismes, dont l’AQRP et Vox Québec, donnent de la formation à ce sujet. Ces formations aident les gens ayant un vécu en santé mentale à réfléchir à leurs motivations, leurs attentes et à plusieurs autres aspects auxquels les personnes ne songent pas toujours, dont l’impact que leur témoignage peut avoir sur leur entourage (famille, amis, conjoint(e)s, etc.). Pour revenir au témoignage de Julie, elle parle de son expérience comme « visage de la santé mentale au Canada »¹ en 2015 et elle dit : « Je n’ai jamais réfléchi aux conséquences de mon choix, car je suis investie d’une mission qui passe toujours avant tout le reste »¹. Elle ajoute avoir vécu une aventure incroyable et inoubliable en participant à cette campagne de sensibilisation.

Cependant, cela a eu un impact considérable sur sa carrière. Elle dit avoir eu beaucoup de difficulté à se trouver un nouvel emploi par la suite. Malgré tout, elle « croit fermement que rien n’arrive pour rien et que tout ce que nous traversons est nécessaire afin d’avancer vers une vie plus satisfaisante »¹. Cette croyance l’a aidée à traverser cette épreuve et plusieurs autres, dont celle d’être passée près de mourir parce que l’on ne la prenait pas au sérieux à l’hôpital lorsqu’elle se plaignait de douleurs. « Les études montrent que les facteurs liés au système de santé sont responsables de 10 à 25 % de la variabilité dans la santé et la longévité des personnes souffrant de problèmes de santé mentale. Cette association met en lumière l’importance de cibler le système de santé dans toute initiative visant à améliorer la santé et à prolonger l’espérance de vie des personnes ayant un vécu expérientiel. Les disparités en matière de santé sont exacerbées lorsque ces personnes ne reçoivent pas les services de santé nécessaires. Il est hautement préoccupant qu’une forte proportion des personnes ayant des problèmes de santé mentale et de consommation de substances vive avec des besoins non satisfaits. »² Sur ce, je vous invite à lire l’entretien suivant pour en apprendre davantage sur cette courageuse personne en rétablissement.

¹ Lecomte, T., Vigneault, L., et coll. Préjugés, discrimination et exclusion en santé mentale : Pour en finir avec la stigmatisation, Canada, Performance Édition, 2022

² Livingston, J. D. La stigmatisation structurelle des personnes ayant des problèmes de santé mentale et de consommation de substances dans les établissements de soins de santé : Analyse documentaire, Ottawa, Commission de la santé mentale du Canada, 2020.

« PRÉJUGÉS, DISCRIMINATION ET EXCLUSION EN SANTÉ MENTALE »

Extrait de l'entrevue de Julie Tansey



Billy : Bonjour Julie, merci de m'avoir accordé cette entrevue. J'aimerais savoir qu'elle était ta motivation pour écrire un chapitre du livre de Luc Vigneault et Tania Lecomte?

Julie : J'ai vécu quelque chose d'assez traumatisant en lien avec la stigmatisation il y a 5 ans. J'avais envie que cette histoire-là serve à aider quelqu'un quelque part. Quand Luc m'a demandé de rédiger un texte, j'ai saisi l'occasion.

J'ai intitulé mon chapitre: « Les cicatrices de la stigmatisation. ». Mon but était de montrer qu'il pouvait y avoir des conséquences à long terme; des séquelles graves capables de marquer une personne toute sa vie. Dans mon cas, j'ai vécu de la stigmatisation après avoir subi une opération. Après celle-ci, je souffrais de douleurs très importantes et personne ne m'a crue. J'ai failli en mourir. Les complications étaient évidemment bien réelles et j'ai dû être réopéré d'urgence. Heureusement, je suis vivante, mais je suis en invalidité depuis ce temps.

Billy : En lisant ton chapitre, j'ai compris que tu souhaitais de tout cœur partager ton expérience et tes connaissances par rapport au dévoilement. Peux-tu m'en parler un peu plus?

Julie : J'ai vécu des problèmes de santé mentale depuis que je suis jeune. Mon suivi en psychiatrie a débuté à l'âge de 14 ans et j'ai aussi été en centre jeunesse. Quand j'allais à l'école secondaire, j'habitais littéralement en psychiatrie. Lorsque j'ai commencé à fréquenter le centre jeunesse, on m'a présenté comme la fille qui arrive de l'hôpital psychiatrique. Disons que j'ai eu l'étiquette collée dans le front assez jeune. Malgré les conséquences, j'ai toujours voulu en parler, parce que m'ouvrir m'a permis d'apprendre et de grandir.

J'ai également participé à une importante campagne de sensibilisation. J'avais été choisie comme un des visages de la santé mentale au Canada. Ce fut une expérience fantastique et la campagne toucha un très large public. Je n'avais pas pensé au départ qu'il pourrait y avoir des conséquences négatives en ce qui concerne le travail et mon entourage. En m'affichant publiquement, j'ai eu la très nette impression que tous les gens connectés à moi, de près ou de loin, devaient dire qu'ils connaissaient une personne vivant un problème de santé mentale. Mais, ce n'est malheureusement pas tout le monde qui est à l'aise avec ça. Nous avons encore beaucoup de chemin à faire concernant de la stigmatisation.

« PRÉJUGÉS, DISCRIMINATION ET EXCLUSION EN SANTÉ MENTALE »

Témoigner de son vécu en public comporte des risques, car il y a parfois des réactions négatives. Avec l'expérience, je peux dire que l'important est de me concentrer sur le positif et sur ce qui me motive à parler de mon vécu. Si je réussis à aider une seule personne, c'est une réussite!

Billy : Donc, tu te dévoiles dans le but d'aider d'autres personnes qui pourraient vivre des expériences semblables?

Julie : Exactement, mais aussi parce que ça m'aide comme personne à mieux me comprendre et à mieux me sentir mieux. C'est donc aidant pour le rétablissement et pour apprendre à s'accepter davantage. La stigmatisation est une problématique très importante en santé mentale. Elle cause de la détresse et empêche beaucoup de gens de demander de l'aide par peur d'être jugés.

J'aimerais aussi dire qu'il y a aussi de belles histoires; des personnes qui font attention au vocabulaire qu'ils utilisent, aux actions qu'ils posent et qui savent faire preuve de respect. Ensuite, je crois que chaque personne a une introspection à faire parce que, nonobstant le fait qu'il y a une structure de soins et de soutien psychosocial, au final, c'est l'humain qui décide de stigmatiser ou pas.