

Démystifier la santé mentale : couverture de la conférence proposée par l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Par Camille Cusset

Il est important de dissocier santé et maladie mentale dans les médias pour encourager la responsabilité collective, estime L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) au cours d'une conférence virtuelle.

La conférence de l'ACSM, organisée par l'association étudiante AFELC-UQAM dans le cadre d'*Un mois pour moi*, s'est tenue mardi 24 novembre sur la plateforme Zoom. La porte-parole de l'ACSM, Catherine Gareau-Blanchard, a présenté les différents enjeux liés à la santé et la maladie mentale devant un auditoire d'une dizaine de personnes. La conférence s'est terminée par une période de questions.

Tout comme la santé physique, chaque individu a une santé mentale qui fluctue selon différents facteurs et pouvant se réguler à l'aide d'outils et de ressources (soutien psychologique, exercices pour la recherche de bien-être, etc.). La maladie mentale nécessite un diagnostic qui doit être posé par un professionnel de la santé mentale et implique une prise en charge médicale. « L'un de mes objectifs principaux est de faire comprendre que la santé mentale et la maladie mentale ce n'est pas la même affaire », a déclaré Catherine Gareau-Blanchard, conseillère principale et formatrice à l'ACSM.

L'amalgame entre santé et maladie mentale serait largement répandu dans la société, notamment par l'intermédiaire des médias. Selon Mme Gareau-Blanchard, il en découlerait de nombreux stéréotypes et préjugés à l'égard des personnes atteintes de troubles en santé mentale. « Les messages qu'on reçoit dans les médias ont un impact énorme sur notre conception, socialement, de la santé ou de la maladie mentale. Il faut propager le message pour que dans les médias, on arrête de dire santé mentale quand on parle en fait de maladie mentale », a exprimé Mme Gareau-Blanchard. Elle a également déploré l'utilisation récurrente d'exemples violents et spectaculaires pour représenter les personnes atteintes de troubles en santé mentale dans les médias.

Ainsi, une différenciation précise entre les deux concepts permettrait de replacer la maladie mentale au rang des responsabilités collectives. « Si l'on présente la santé comme une responsabilité individuelle, face à une personne qui est malade [le message qu'on envoie] c'est qu'elle n'a pas pris soin d'elle. Socialement, on se dégage de notre responsabilité de se soutenir les uns les autres », a expliqué la représentante de l'ACSM. De cette présentation ressort la nécessité d'avoir un regard plus empathique par rapport à la maladie au sein de la société. « Une personne malade, c'est avant tout une personne qui a besoin qu'on lui donne un coup de main », a précisé Mme Gareau-Blanchard à ce sujet.