



12.2 : Les préjugés inconscients et la santé mentale



Qu'est-ce qu'un préjugé inconscient?

Un préjugé inconscient, c'est un raccourci mental automatique qui nous permet de trier les onze millions d'éléments d'information qui nous bombardent en tout temps. Nous ne pouvons traiter que 40 de ces onze millions d'éléments d'information. S'il nous fallait réfléchir à chacun de ces renseignements, à chaque moment, nous ne pourrions rien accomplir d'autre.

Les préjugés inconscients nous indiquent ce que l'on peut laisser tomber (ce que notre cerveau a appris à interpréter comme sécuritaire) et ce à quoi il faut prêter attention (les imprévus qui pourraient être dangereux).

Autrement dit, ils nous permettent de résoudre deux problèmes :

1. Notre besoin de mettre de l'ordre dans le chaos.
2. Déterminer où nous nous situons dans le monde et à qui nous appartenons.

Quelques préjugés inconscients peuvent être positifs. Toutefois, un excès de préjugés est problématique.

Nos préjugés influent sur nous et nos processus décisionnels de différentes façons :

- la façon dont nous percevons la réalité;
- la façon dont nous voyons les gens et dont nous réagissons à leur égard;
- le degré de réconfort que nous offrons à certaines personnes dans certaines situations;
- les aspects d'une personne auxquels nous prêtons le plus d'attention;
- la mesure selon laquelle nous écoutons activement ce que certaines personnes disent.

Influence sur nos croyances

Il existe de nombreux éléments qui influencent nos croyances :

- notre histoire et la façon dont on nous a éduqués;

- les expériences personnelles;
- le contexte culturel;
- les stéréotypes sociétaux.

Les stéréotypes, ce que nous croyons être la réalité pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale, sont souvent influencés par les images et les histoires que nous avons vues dans les médias, que ce soit dans les médias traditionnels (les informations du soir, les magazines, les journaux) les médias sociaux (Facebook, Twitter, Instagram).

Combattre les mythes : exemples courants de stigmatisation et de croyances inexactes

Mythe n° 1 : Les maladies mentales ne sont pas de « vraies » maladies.

Les maladies mentales sont invisibles; nous avons donc tendance à penser qu'elles ne sont pas aussi graves ou valides que les maladies physiques. Puisqu'elles agissent sur notre cerveau et notre humeur, les gens minimisent la gravité de la dépression, en disant par exemple « Ne sois pas triste, tu as beaucoup de raisons d'être heureux ». La réalité, c'est que les maladies mentales ont souvent des effets sur l'esprit et le corps et peuvent être débilitantes, particulièrement pour ceux qui ne cherchent pas de traitement en raison de la stigmatisation.

Mythe n° 2 : Les maladies mentales ne sont qu'un prétexte à un comportement répréhensible.

Les symptômes de maladies mentales sont souvent incompris. Une personne souffrant d'un trouble anxieux peut sembler agitée ou en colère. Une personne qui souffre de dépression peut sembler distraite ou arriver en retard au travail ou aux réunions. Ce qui semble être un mauvais comportement est un signe de maladie. C'est lorsque nous comprenons mieux les maladies mentales que nous pouvons faire preuve d'une plus grande empathie.

Mythe n° 3 : Les personnes atteintes de maladies mentales sont violentes et dangereuses.

Ce mythe est souvent alimenté par les reportages que nous voyons dans les médias (que ce soit dans les médias sociaux, les informations du soir, les films et les émissions de télévision) sur les actes de violence et ceux qui les commettent. La réalité est tout autre. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les personnes atteintes d'une maladie mentale grave sont deux fois et demie plus susceptibles d'être victimes de violence que de la causer. La pauvreté, l'itinérance, la consommation de drogues et la toxicomanie sont certains des facteurs à l'origine de cette susceptibilité accrue.

Conseils pour contrer les préjugés

1. Admettre ses propres préjugés

Selon David Rock du Neuroleadership Institute, « si vous avez un cerveau, vous avez des préjugés ». Nous avons tous des préjugés et le fait de l'admettre est une étape importante pour les réduire ou les éliminer. Vous pouvez repérer vos préjugés inconscients en passant quelques des tests présentés en ligne par l'entremise du Test d'Associations Implicite. Ces tests ont été créés par des chercheurs de la Virginie, du Washington et de l'Université d'Harvard. Ils mesurent les préjugés possibles dans des domaines comme le sexe, la sexualité et la race, entre autres.

2. Prêter attention

La prochaine fois que vous réagissez fortement à une personne, une idée ou une situation, demandez-vous pourquoi vous avez eu une réaction aussi forte. Avez-vous une croyance ou un préjugé à l'origine de cette réaction? Interrogez-vous pour savoir si cette croyance ou ce préjugé est véridique, exact et fondé sur des faits. Si ce n'est pas le cas, il est peut-être temps de mettre cette croyance de côté et de penser différemment.

3. S'exposer davantage aux préjugés

S'il y a un groupe de personnes, une culture ou une croyance sur lesquels vous souhaitez en apprendre davantage, vous pouvez y arriver de nombreuses façons. Vous pourriez lire le témoignage d'une personne atteinte d'une maladie mentale, visionner un documentaire, écouter un fichier balado ou lire un livre sur le sujet. Élargissez votre cercle social ou le groupe de personnes avec qui vous passez habituellement du temps au travail.

N'oubliez pas que d'être exposé à des stéréotypes négatifs peut renforcer leur influence sur votre comportement, même si vous n'êtes pas consciemment d'accord avec ces stéréotypes. Ainsi, envisagez d'offrir des images positives dans le milieu de travail. Par exemple, utilisez des affiches, des bulletins d'information, des rapports, des vidéos et des fichiers balado. Entourez-vous de mots, d'images positifs sur les personnes qui suscitent chez vous des pensées stéréotypées pour vous aider à éliminer les préjugés négatifs.

4. Se remettre en question et remettre les autres en question

Si vous êtes un gestionnaire ou un haut dirigeant de votre organisation, affichez les comportements que vous souhaitez voir au sein de votre équipe. Créez une culture qui favorise la curiosité et où les perspectives différentes sont accueillies ouvertement.

Source :

¹ Association canadienne pour la santé mentale. *The Myth of Violence and Mental Illness*. [*The Myth of Violence and Mental Illness - CMHA Durham*](#)

Déclaration :

Optez pour le talent n'a ménagé aucun effort pour utiliser les mots les plus respectueux au moment de rédiger les présents documents. Nous sommes toutefois conscients que la terminologie la plus appropriée peut changer avec le temps. Nous avons rédigé ces documents avec l'intention de respecter la dignité et les droits fondamentaux de chacun.