



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 03:

### LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES



Selon l'OMS, la santé mentale se définit comme suit :

« L'état de bien-être grâce auquel une personne peut réaliser son potentiel, surmonter les tensions normales de la vie, travailler de façon productive et apporter sa contribution à la société »<sup>1</sup>.

Bien qu'on ait accompli d'énormes progrès au cours de la dernière décennie visant à sensibiliser davantage la population à ce que signifie être aux prises avec une maladie mentale ou aider une personne qui en souffre, la stigmatisation existe toujours et beaucoup de gens ignorent encore comment y réagir ou offrir leur aide.

Comme nous l'avons abordé dans l'article de novembre intitulé « La santé mentale des hommes », les deux sexes souffrent souvent des mêmes troubles mentaux, mais leur propension à parler de leurs difficultés et de leurs sentiments diffère souvent beaucoup. Ce mois-ci, nous abordons de façon plus approfondie la maladie mentale chez les femmes afin de découvrir les besoins qui leur sont propres en matière de soins de santé et les façons dont nous pourrions mieux aider celles qui en souffrent.

#### Quelques faits éclairants sur la santé mentale des femmes :

- 47 % des femmes étaient considérées comme étant à haut risque de développer des troubles mentaux, comparativement à 36 % des hommes<sup>2</sup>.
- 25,7 % des jeunes femmes se sont déjà automutilées, soit plus du double des jeunes hommes<sup>3</sup>.
- Les femmes sont presque deux fois plus susceptibles que les hommes de se voir diagnostiquer une dépression.
- Les femmes qui ont subi des traumatismes tels que la violence physique ou sexuelle dans l'enfance sont de trois à quatre fois plus susceptibles de souffrir de dépression une fois devenues adultes<sup>4</sup>.



- Les femmes ont tendance à éprouver un plus grand nombre de troubles de santé mentale concomitants que les hommes. La dépression peut être accompagnée d'anxiété, d'agoraphobie (sentiment d'insécurité), de trouble panique, de troubles à symptomatologie somatique ou apparentés (symptômes de maladie physique ou douleur qui ne peuvent pas être diagnostiquées avec précision) et de trouble de stress post-traumatique (TSPT)<sup>1</sup>.
- Chez les femmes, la fréquence d'un TSPT après exposition à des événements traumatisants est beaucoup plus élevée, au moins le double de celle signalée chez les hommes.
- Fait alarmant : 80 % des personnes souffrant de troubles de l'alimentation sont des femmes, et ces troubles affichent le plus haut taux de mortalité de toutes les maladies mentales<sup>6</sup>.

Bien que plusieurs maladies mentales semblent toucher également les deux sexes, les femmes ont souvent des signes et des symptômes différents de ceux des hommes, nécessitant ainsi des traitements et services différents. Par exemple, l'âge de l'apparition des symptômes de la schizophrénie varie selon le sexe. Les femmes développent souvent cette affection plus tard que les hommes, et présentent plus d'hallucinations et de symptômes psychotiques. Dans le cas du trouble bipolaire, les femmes ont tendance plus que les hommes à avoir de courts intervalles et à souffrir davantage d'anxiété, de dépression et de maladies physiques concomitantes. Elles sont également plus souvent hospitalisées pendant leur phase maniaque.

### Les stéréotypes sociaux n'aident pas à réduire la stigmatisation

Fait que plusieurs peuvent trouver surprenant : des sondages récents révèlent que 42 % des Canadiens\* n'étaient pas certains de vouloir fréquenter un ami aux prises avec une maladie mentale<sup>1</sup>, et 50 % seulement des Canadiens confieraient à leurs amis ou collègues qu'un membre de leur famille souffre d'une maladie mentale, contre 72 %, s'il s'agissait d'un cancer<sup>1</sup>.

Il existe également de nombreux stéréotypes sexistes qui véhiculent des croyances sociétales selon lesquelles les femmes seraient plus émotives que les hommes et donc plus sujettes aux problèmes associés aux émotions. Souvent, ces stéréotypes négatifs se fondent sur la biologie et le système reproducteur des femmes, mais il demeure que des distinctions physiologiques peuvent effectivement avoir une incidence sur la santé mentale des femmes.

La société a conditionné notre façon de percevoir la féminité. De nombreux facteurs de risques liés au sexe viennent du fait que les femmes sont parfois désavantagées et victimes de discrimination; traditionnellement, elles gagnent moins que les hommes pour un travail rémunéré, et portent les responsabilités associées à leur état d'épouses, de mères et de proches aidantes. En leur imposant obéissance et dépendance, les rôles sexuels traditionnels peuvent également accroître la vulnérabilité de certaines femmes aux problèmes de santé mentale. On s'attend souvent à ce que les femmes assument « bénévolement » tout le travail de l'entretien de la maison, et ce, en plus de devoir s'occuper constamment d'autrui.

### Les femmes sont souvent occupées à aider tout le monde autour d'elles

Nous savons que, traditionnellement, les femmes assument une plus grande part que les hommes des soins à donner aux enfants et aux membres âgés de la famille, mais c'est lorsqu'elles tentent de cumuler leurs rôles professionnel et domestique qu'elles commencent à ressentir sérieusement les effets de la double tâche.



Malgré le fait que les femmes occupent de plus en plus des postes de direction, des études montrent qu'elles représentent encore 80 % des proches aidants. Le fardeau de toutes ces responsabilités augmente considérablement leur niveau de stress, lequel affecte non seulement leur santé mentale, mais aussi leur santé physique. Un rapport de l'OMS a souligné que « l'inégalité du partage des tâches, plutôt que le nombre absolu d'heures travaillées, était l'indice le plus important de symptômes dépressifs »<sup>4</sup>.

D'autres facteurs très distincts augmentent également le risque qu'une femme développe des problèmes de santé mentale. Par exemple, les femmes qui souffrent de détresse émotionnelle, d'épuisement ou de difficultés parentales associés à la naissance d'un enfant, ou celles qui ont perdu leur bébé, risquent de développer une dépression postnatale grave. Les changements biologiques et physiologiques que leur corps subit après l'accouchement peuvent faire naître chez elles un sentiment d'isolement et nuire à leur capacité de faire face au stress qu'entraînent leurs responsabilités supplémentaires. Le risque de problèmes de santé mentale augmente également lorsque des facteurs économiques, politiques et sociaux ont un effet néfaste sur le revenu, l'emploi et les conditions de vie des femmes, ce qui entraîne des obstacles susceptibles de réduire leur accès aux soins de santé mentale. En fait, des études indiquent que les deux principaux indices de probabilité de problèmes de santé mentale et de recours ou non à des services de santé mentale sont le fait d'être mère célibataire et d'avoir un faible revenu. Fait intéressant, la prise en compte et la résolution de ces facteurs négatifs peuvent compenser les facteurs biologiques et reproductifs qui nuisent à la santé mentale des femmes, supprimant par le fait même de nombreux risques<sup>4</sup>.

### **Comment pourrions-nous mieux venir en aide aux femmes et favoriser leur santé mentale?**

Bien que les femmes soient plus portées que les hommes à parler à leurs médecins de leurs problèmes de santé mentale, elles hésitent toutefois à se faire soigner en raison de la stigmatisation sociale dont elles feraient l'objet et de leurs obligations en tant que mère et proche aidante. Si une femme ne cherche pas à obtenir de l'aide dès le début d'une maladie mentale, cela pourrait signifier qu'elle attendra encore longtemps avant de recourir à de l'aide ou à un traitement.

D'un point de vue historique, les traitements offerts aux femmes ont généralement fait abstraction des distinctions entre les sexes, et ce, même si les femmes atteintes de troubles mentaux liés à leur biologie font face à des défis qui leur sont propres. Les femmes réagissent souvent différemment des hommes aux médicaments, et les phases de leur cycle reproducteur peuvent influencer cette réaction et la façon dont les troubles de santé mentale se présentent. Le rapport intitulé *Les femmes, la santé mentale, les maladies mentales et la toxicomanie au Canada : tour d'horizon*, conclut que « Les caractéristiques et les besoins des femmes et des hommes en matière de santé ne sont pas les mêmes, non seulement en raison des différences physiologiques existant entre eux, mais aussi à cause de leurs façons distinctes de vivre, de travailler et de se divertir, et de la manière dont ils ont été éduqués dans l'enfance »<sup>5</sup>.

Une fois admis le fait que les femmes et les hommes ont des besoins distincts, nous pouvons collectivement commencer à travailler à faire évoluer les idées fausses et à nous attaquer aux facteurs de risque qui sont directement liés aux « inégalités et préjugés économiques, sociaux et sexuels »<sup>4</sup>. Ces inégalités touchent le bien-être mental et émotionnel des personnes concernées, et les solutions qui leur seront apportées contribueront à l'avancement de la société.

### ***Dénoncer courageusement les stéréotypes***

Prendre conscience des stéréotypes qui renforcent la stigmatisation et empêchent une personne d'obtenir de l'aide ou de parler de ses problèmes de santé mentale peut faire toute la différence. N'hésitez pas à remettre en question les idées fausses, comme le fait que les problèmes émotionnels soient l'apanage des femmes. « Remettre les pendules à l'heure » à l'aide d'une nouvelle information est souvent un bon moyen de changer les idées préconçues.

### ***Encourager les nouvelles façons d'offrir de l'aide***

Les femmes doivent pouvoir accéder à des services qui leur permettent une meilleure maîtrise de leur esprit et de leur corps. Ces traitements ou services pourraient nécessiter d'être offerts dans des endroits différents des lieux habituels, faciles d'accès ou selon des horaires mieux adaptés.

On pourrait songer à l'idée d'offrir des traitements postpartums dans le cadre des services généraux des maternités, où les patientes pourraient emmener leur bébé. À l'heure actuelle, la plupart d'entre elles ne sont admises que dans des unités psychiatriques d'hôpitaux, seules, sans leur bébé. Il serait possible de créer de nouveaux partenariats et de nouvelles ressources pour les femmes dont les services sont accessibles dans des endroits qui leur sont familiers et où elles se sentent en confiance.

### **Aider les femmes susceptibles d'être particulièrement vulnérables**

Certains groupes de femmes sont plus vulnérables que d'autres aux problèmes de santé mentale parce qu'elles sont souvent dépassées par leurs difficultés. Les immigrantes, par exemple, « font simultanément face à un environnement inconnu et à de nouvelles normes sociétales, sans le soutien de leurs anciens cercles sociaux ». Les femmes victimes de violence ou d'agression à la maison ont besoin d'un soutien supplémentaire, étant donné que ces situations tendent à s'aggraver au fil du temps.

### **Engager la conversation est souvent la première chose à faire pour encourager une personne à obtenir de l'aide**


Il faut avoir le courage de discuter ouvertement de santé mentale avec elle et de l'aider à surmonter ses craintes et autres hésitations. Il faut l'encourager à se réaliser et lui faire connaître les possibilités qui s'ouvrent à elle, tout en lui donnant un rôle actif dans l'accès à celles-ci. Aborder ces enjeux demande sans aucun doute beaucoup de tact. Suggérez-lui le recours à des ressources en santé mentale, tout en vous montrant constamment soucieux et respectueux à son égard, et aidez-la à se rendre compte que même si elle peut se sentir piégée, elle ne l'est pas, et qu'obtenir de l'aide en vaut la peine.

En travaillant ensemble à comprendre les influences que subissent les femmes lorsqu'il s'agit de problèmes de santé mentale, nous pouvons contribuer à favoriser un accès plus large à l'aide offerte, à briser la stigmatisation dont elles font l'objet et à les aider à développer la force de caractère et la résilience dont elles ont besoin pour relever leurs défis.

#### **References:**

1. Organisation mondiale de la santé (2014). La santé mentale : un état de bien-être. Thèmes portant sur la santé. Extrait le 25 janvier 2019 du site [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/fr/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/fr/)
2. Chal, C. (2017) Tiré de These 3 groups are at 'high risk' of mental health issues in Canada. Here's why. Global News. Extrait le 25 janvier 2019 du site <https://globalnews.ca/news/3415871/these-3-groups-are-at-high-risk-of-mental-health-issues-in-canada-heres-why/>
3. Agenda Alliance for Women & Girls at Risk (n.d.). Women's Mental Health Facts, Retrieved on January 25, 2019 from <https://weareagenda.org/womens-mental-health-key-facts/#>
4. Organisation mondiale de la Santé (s.d). Gender Disparities in Mental Health. Extrait le 25 janvier 2019 du site [https://www.who.int/mental\\_health/media/en/242.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/media/en/242.pdf?ua=1)
5. Le Royal, Domaine des soins (s.d.) Extrait le 25 janvier 2019 du site <http://www.theroyal.ca/mental-health-centre/mental-health-programs/areas-of-care/womens-mental-health/>
6. Centre de toxicomanie et de santé mentale : <https://www.camh.ca/fr/>



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

**HomewoodSante.com**

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2019 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

