

# Soutenir les femmes qui vivent avec des enjeux de santé mentale

## Connaissez-vous les injustices vécues par les femmes qui vivent avec un ou plusieurs diagnostics de santé mentale?

De nombreuses femmes se font prescrire différents médicaments (psychotropes, antidépresseurs ou autres) en réponse aux effets de la violence qu'elles ont vécues. Cette médication leur est prescrite pour atténuer leur souffrance psychologique.

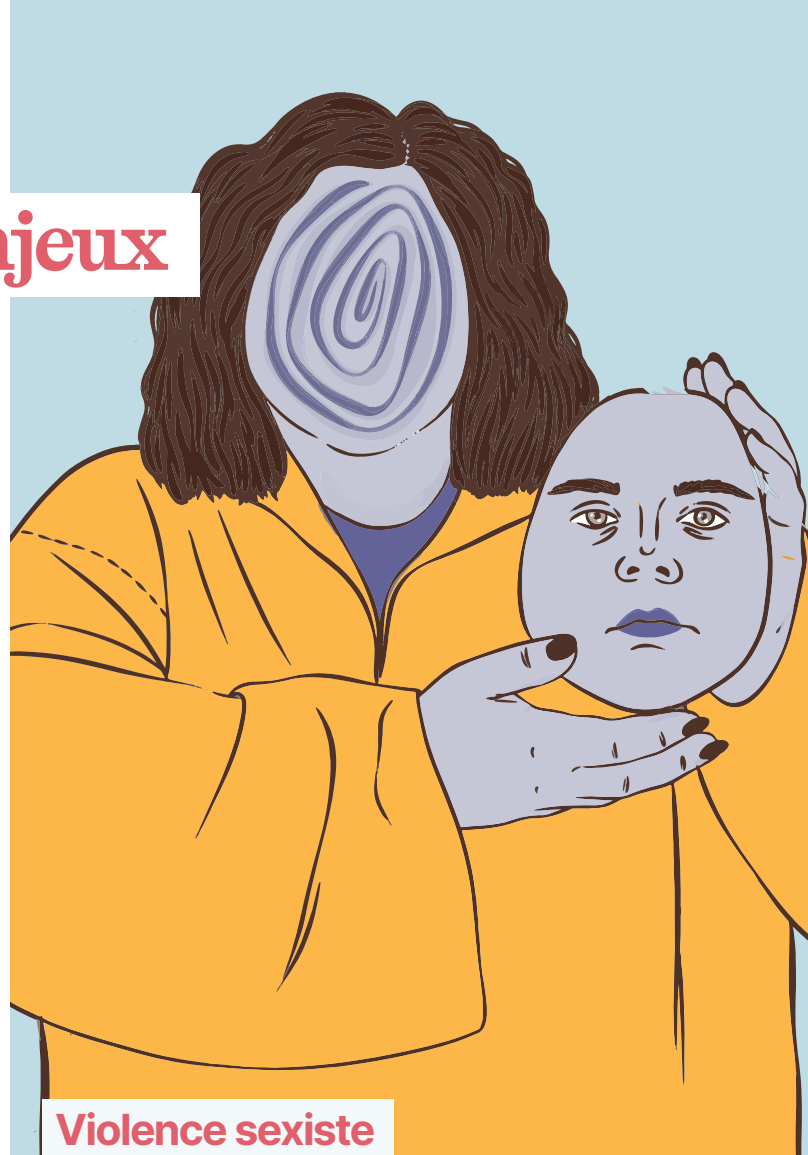
Il est important de préciser que la médication en soi n'est pas un problème. Ce texte vise à dénoncer la façon dont le système psychiatrique traite les femmes victimes de violence, surtout lorsqu'un diagnostic est posé.

## Ne pas être prise au sérieux par les services de santé

Les femmes qui ont vécu de la violence sexiste (voir encadré) peuvent avoir de la difficulté à décrire ces expériences. Certaines formes de violence, comme le harcèlement, les micro-agressions ou le contrôle coercitif, sont souvent banalisées. Elles ne sont pas toujours reconnues comme des problèmes sociaux, mais plutôt perçues comme des incidents isolés dans la vie des femmes. Les réactions de détresse, comme la colère ou la dépression, sont alors souvent interprétées comme des troubles individuels à traiter avec de la médication, plutôt que comme les conséquences de violences répétées.

## Et si certains diagnostics étaient la nouvelle forme d'«hystérie» imposée aux femmes?

Des diagnostics comme le trouble de personnalité limite, la bipolarité ou le syndrome de stress post-traumatique peuvent avoir de lourdes conséquences. Quand les femmes diagnostiquées consultent des services d'aide, plusieurs d'entre elles sont jugées par le personnel soignant. Trop souvent, ce qu'elles vivent et ressentent est réduit à un symptôme de leur diagnostic, remettant en question la légitimité de leurs besoins.



### Violence sexiste

Violence commise contre une personne en raison de son sexe, de son identité de genre ou de son expression de genre.

La violence sexiste inclut, sans s'y limiter, les différentes formes de violences conjugale, sexuelle et interpersonnelle.

## Un accès restreint aux soins

Au Québec, les options en santé mentale sont très limitées. La psychothérapie, par exemple, est coûteuse et difficile d'accès. Dans le système de santé public, les listes d'attente peuvent durer jusqu'à un an avant d'avoir un premier rendez-vous. Certains services exigent un diagnostic officiel ou l'essai de plusieurs médicaments avant de pouvoir consulter un-e psychiatre. Ce système crée des barrières qui freinent l'accès aux services de soutien au moment où les femmes en auraient besoin.

Réduire la détresse des femmes à un simple problème individuel, c'est ignorer ses causes profondes. La psychiatrie seule ne peut pas réparer des violences systémiques.

# Les solutions que nous revendiquons

Voici des solutions proposées par plusieurs femmes qui ont reçu un diagnostic de santé mentale afin d'être mieux accompagnées par les services de santé:



## 1 Écouter les femmes

Croire leur parole et la prendre au sérieux.



## 2 Reconnaître la violence sexiste

Comprendre qu'elle est systémique et qu'elle a des impacts réels sur la santé mentale.



## 3 Comprendre le contexte

Travailler à comprendre les dynamiques qui ont mené à cet état de santé mentale afin d'accompagner adéquatement les femmes dans leur rétablissement.



## 4 Agir ensemble

Une collaboration entre les milieux de soin dans le système public et communautaire est essentielle afin d'améliorer le traitement des femmes psychiatisées dans la reprise de pouvoir sur leur vie.



Rappelons que pour que ces changements soient faits, il est primordial d'investir et de rebâtir le filet social au Québec. La santé, l'éducation, la lutte à la pauvreté et l'action communautaire doivent être des priorités. Sans ressources, il est impossible de bâtir des réponses collectives et durables.

Le Centre des femmes de Longueuil est engagé dans la promotion d'une approche féministe de la santé. Pour prendre part à différentes actions féministes à Longueuil, rejoignez le comité d'actions locales du Centre!

Si vous avez besoin d'être soutenue, une intervenante du Centre peut vous accompagner dans la recherche de solutions. Avec elle, vous pourrez identifier les différentes ressources qui répondent le mieux à vos besoins et entreprendre des démarches pour obtenir leurs services.



Pour plus d'infos



Passez nous voir :

1529, boulevard La Fayette  
Longueuil (QC) J4K 3B6



450 670-0111



450 670-9749



info@centrefemmeslongueuil.org