Soutenir les femmes qui vivent avec des enjeux de santé mentale

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'avant 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.

Ne pas être prise au sérieux par les services de santé

Les femmes qui ont vécu de la violence sexiste 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.

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.

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 :

Écouter les femmes

Croire leur parole et la prendre au sérieux.

Reconnaître la violence sexiste

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

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.

Agir ensemble

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

Centre des femmes
de Longueuil

Coordonnées

450-670-0111
info@centredefemmeslongueuil.org

Facebook : https://www.facebook.com/femmeslongueuil
Instagram : @centredesfemmesdelongueuil