

# LA STIGMATISATION EN CONTEXTE DE PANDÉMIE

Mieux la comprendre pour mieux agir!

---

## CONTEXTE

---

Un des effets importants de la pandémie actuelle est que certaines personnes ou certains groupes d'individus craignent d'être stigmatisés ou en sont tout simplement victimes. C'est la peur du virus, et **inévitablement la peur de l'autre**, qui peut nous amener à nous méfier, à juger, à pointer du doigt, et même à rejeter l'autre.

**Qui sont principalement les personnes qui craignent d'être stigmatisées ou qui en sont victimes en raison de la COVID-19 ? :**

- Les personnes qui ont reçu un diagnostic de COVID-19
- Les personnes qui ont dû se mettre en isolement
- Les personnes résidant dans des zones plus affectées par la COVID-19
- Les travailleurs essentiels, en particulier les travailleurs du secteur de la santé et des services sociaux
- Les personnes immigrantes, particulièrement celles provenant de l'Asie

---

## QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES POSSIBLES DE LA STIGMATISATION?

---

- Augmentation de l'anxiété et du niveau de stress.
- Grande détresse psychologique : Le fait de se sentir stigmatisé ou discriminé en cette période de pandémie **double** le risque de dépression et **triple** le risque d'avoir des idées suicidaires.
- Sentiments de peur, de culpabilité, de honte.
- La peur d'être stigmatisé peut inciter les gens à :
  - Cacher leur maladie
  - Mentir aux autorités de peur de se faire juger
  - Ne pas subir le test de dépistage ou ne pas aller chercher les soins requis
  - Éviter de se mettre en quarantaine pour qu'on ne sache pas qu'ils sont malades, cela pouvant accélérer la propagation du virus
- Davantage d'isolement social.
- Une cohésion sociale effritée (les gens se divisent).
- Une économie affectée.

---

## QUELLES SONT LES PISTES DE SOLUTION?

---

- D'abord, se rappeler que **personne n'est à l'abri de contracter la maladie** et que les éclosions peuvent toucher toutes les personnes et tous les types de milieux.
- Sur les réseaux sociaux, partager de l'information constructive et sans jugement envers les autres.
- S'assurer de consulter des sources fiables d'informations.
- **Être bienveillant et solidaire.**  
La bienveillance, c'est faire le choix de paroles, d'attitudes et de gestes qui apportent quelque chose de positif et de bénéfique à l'autre.

Devant l'ampleur des dommages psychologiques que la crise actuelle cause, la dernière chose dont on a besoin est de se diviser socialement. Nous devons donc nous soutenir entre nous et prendre soin les uns des autres. **Gardons en tête que la menace, c'est le virus ...**

---

## COMMENT PEUT-ON FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE?

---

- Se poser la question : et si c'était moi, mon enfant, mon conjoint (avoir la COVID-19, être en isolement, etc.), comment aimerais-je que l'on agisse?
- Éviter les déductions rapides. Ce n'est pas parce qu'une personne a contracté la COVID-19 qu'elle a forcément été négligente ou irresponsable.
- Éviter le commérage ou la propagation de rumeurs.
- Prendre des nouvelles des personnes qui sont en isolement, leur demander comment elles vont, ce qu'elles trouvent difficile en ce moment, si elles ont peur, etc.
- Poser un geste simple qui fait du bien.
- Réaliser quelques idées pour les enfants dont l'ami est en isolement :
  - Faire des « Facetime » avec les amis de la classe pour prendre de leurs nouvelles
  - Écrire une lettre d'encouragement
  - Fabriquer un colis spécial (avec ses amis ou avec les autres élèves de la classe)

**Il est important de se souvenir que le moindre geste peut faire toute une différence dans la vie de l'autre, et dans la nôtre aussi.**