

Stigmatisation

- **Stigma:**
« Une marque de déshonneur associé avec un circonstance, qualité ou personne »
- **Exemples**
 - > stigmatisation liée à l'obésité
 - > stigmatisation liée aux problèmes de santé mentale
 - > stigmatisation liée à l'identité de genre (LGBTQ2+)
 - > stigmatisation liée à l'utilisation de substances



Stigmatisation

- **Quelques conséquences de stigma:**
 - > **préjudice et discrimination**
 - > **honte (« shame ») et désespoir**
 - > **estime de soi**
 - > **difficulté d'obtenir les emplois, soin médicale, etc.**



40% des personnes avec anxiété ou la dépression ne cherchent pas pour l'aide à cause de la stigmatisation



Stigmatisation

- **Prévenir la stigmatisation**
 - > **sois instruit**
 - > **choisis tes mots avec soin**
 - > **défier les stéréotypes**
 - > **sois positive**
 - > **inclus les autres**

