

# 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**

