



Traumatisme : Maladie mentale et groupes racialisés

SHANNON BLACK, M. SERV. SOC.

Personnes racialisées

Aux fins de cette présentation, le terme « racialisé » est réservé à toutes les personnes qui ne sont pas de race blanche ou de couleur blanche. Je tiens à souligner l'expérience unique que vivent les **Autochtones** au sein de la société canadienne, qui sont constamment confrontés à l'assujettissement, au racisme et à la violence découlant de la colonisation.

J'utilise « racialisé » comme terme général puisqu'il reconnaît le fait que les obstacles auxquels la plupart des groupes non caucasiens sont confrontés prennent racine dans les préjugés transmis au fil de l'histoire jusqu'à aujourd'hui dans la société et ne sont donc pas le produit de leur identité ou de leurs lacunes.

Référence :

Optique d'équité et d'inclusion, Portrait : Personnes racialisées.

But – Remettre en question la perspective du déficit



On qualifie actuellement les **comportements** des groupes racialisés comme déviants, distants, perturbateurs et provocateurs



Il faut considérer les comportements comme des symptômes de douleur et de traumatisme

Recherche : Système limbique activé

- ▶ Étude à Atlanta auprès d'enfants noirs vivant dans des quartiers à faibles revenus
- ▶ Âgés de 10 à 16 ans, surveillés dans leurs activités quotidiennes (scolaires, sociales)
- ▶ Raisons : comportements inadaptés (système de justice pénale, suspension, agression, défiance, résultats scolaires inférieurs)
- ▶ **Thème commun :**
 - ▶ Système limbique (**réactions de survie telles que la lutte, la fuite ou l'inertie en situation de stress**) : Activé 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
 - ▶ Cortex préfrontal (partie du cerveau qui régule les émotions) : Désactivé
- ▶ **Psychologiquement** : les enfants étaient constamment à fleur de peau et hypervigilants parce qu'ils anticipaient les facteurs de stress
- ▶ Sécrétion de cortisol (hormones qui gèrent le stress) 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (syndrome de Cushing)
- ▶ Cortisol : toxique après 30 secondes, entraînant des conséquences psychologiques à long terme

Recherche : Système limbique activé (suite)

- ▶ **Conclusion** : Ils vivent constamment dans la peur, leurs ressources émotionnelles étaient axées sur la survie. Ils n'étaient pas émotionnellement aptes à retenir de nouveaux renseignements ou à être rationnels. **Bon nombre d'entre eux étaient hypervigilants afin de détecter la discrimination raciale, en particulier à l'école et au travail.**
- ▶ Nous devons donc **remettre en question la perspective du déficit** que nous utilisons pour qualifier les comportements des groupes racialisés de déviants, perturbateurs, distants et provocateurs, et considérer ces comportements comme des symptômes de douleur et de traumatisme!
- ▶ Réalité pour la plupart des personnes (noires) racialisées : **Nous nous préparons 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, à faire face à des facteurs de stress discriminatoires voilés et flagrants.** C'est traumatisant, surtout quand ce venin est lié à notre quotidien! (Travail et école)

Les traumatismes des groupes racialisés sont enracinés dans la discrimination et l'iniquité

Biologique/personnel

- ▶ Traumatisme intergénérationnel/épigénétique
- ▶ Les Autochtones (pensionnats indiens, rafle des années soixante)
- ▶ Les personnes de race noire (esclavage)

Sociétal

- ▶ Pauvreté
- ▶ Logement
- ▶ Système scolaire
- ▶ Système de justice pénale
- ▶ Médias
- ▶ Politique

Systemique

- ▶ Des politiques qui ne parviennent pas à concilier :
- ▶ la pauvreté, le colonialisme, le néocolonialisme, le racisme, l'antiracisme noir, l'islamophobie, la xénophobie, le genre et l'orientation sexuelle, etc.

Référence :

Fondation canadienne des relations raciales <https://www.crrf-fcrr.ca/images/stories/pdf/ePubFaShLegRac.pdf>

Variation dans les traumatismes : personnes racialisées par opposition aux personnes non racialisées

- ▶ Non racialisé (**possibilité**) < Racialisé (**probabilité**)
- ▶ Les facteurs de stress chez les groupes racialisés (en particulier les personnes de race noire) se manifestent plus tôt, durent plus longtemps, sont plus puissants et agressifs, et sont enracinés de façon systémique et historique.
- ▶ Plus important encore, le stress des personnes de race noire est **COLLECTIF et ANTICIPÉ!**

Références :

Complex Trauma Treatment Network du National Child Traumatic Stress Network (2016)

Brown, T.N., Williams, D.R., et coll. (2000)

Black Health Alliance - <http://blackhealthalliance.ca/home/antiblack-racism/>

Variation dans les traumatismes : personnes racialisées par opposition aux personnes non racialisées (suite)

- ▶ C'est l'**anticipation** de ces facteurs de stress chroniques qui **différencie** le traumatisme que vivent les personnes racialisées des personnes non racialisées.
 - ▶ Imaginez que vous **anticipez la souffrance**, qui peut provenir d'une variété de sources sociétales et systémiques. Comment pouvez-vous gérer cela?
 - ▶ Cette douleur, surtout pour les personnes de race noire, ne manque jamais de se manifester. **Le mot « noir » est associé à la criminalité, à l'incompétence, à la désobéissance, aux déficits, etc.**

Références :

Complex Trauma Treatment Network du National Child Traumatic Stress Network (2016)

Brown, T.N., Williams, D.R., et coll. (2000)

Black Health Alliance – <http://blackhealthalliance.ca/home/antiblack-racism/>

Comment les traumatismes se concrétisent-ils dans les groupes racialisés

- ▶ Sentiment d'efficacité personnelle
 - ▶ L'orientation cognitive d'une personne et sa croyance en sa capacité d'influer sur les résultats futurs.
 - ▶ Un sentiment d'efficacité personnelle amoindri influe sur la santé mentale et est associé à des comportements déviants et destructeurs.
 - ▶ Faire mal aux gens, mais **surtout à eux-mêmes!**

Référence :

https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/124/Supplement_3/S176.full.pdf

Les traumatismes non résolus influent sur la santé mentale

« Bien qu'il puisse être difficile d'évaluer le racisme comme tel, nous avons constaté que les perceptions du racisme ont un effet sur la santé mentale et la santé en général. » [Traduction]

Référence :

La santé mentale des immigrants (2010)

« Au Canada, les immigrants de race noire sont 76 % plus susceptibles que les autres groupes racialisés de se déclarer en mauvaise santé. »
[Traduction]

Référence :

Black Health Alliance <http://blackhealthalliance.ca/home/antiblack-racism/>

Sous-utilisation des services de santé mentale

Facteurs qui empêchent les groupes racialisés de bénéficier de mesures de soutien en matière de santé mentale :

- ▶ La **stigmatisation** est le stéréotype négatif véhiculé et la discrimination est le comportement qui en résulte.
 - ▶ Commentaire sur la stigmatisation : Nous devons nous demander pourquoi la stigmatisation existe (c.-à-d. qu'elle est causée par des réalités qui sont systématiquement ancrées dans notre société).
- ▶ **Ressources** – limitées
- ▶ **Accès limité à des praticiens racialisés** – La majeure partie de la théorie et des pratiques en matière de santé mentale, y compris la psychiatrie et la psychologie conventionnelle, proviennent des traditions et conventions occidentales.
- ▶ **Réveil des traumatismes culturels** – La stigmatisation causée par l'apparence physique peut entraîner un traumatisme chez la personne racialisée; rapport « Arguments en faveur de la diversité ».
 - ▶ Un grand nombre de problèmes rencontrés par les Autochtones et les personnes de race noire sont rattachés à l'injustice raciale.

Références :

Commission de la santé mentale du Canada

Cultural Diversity and Mental Health: Considerations for Policy and Practice (2018)

Recherche effectuée par des étudiants aux cycles supérieurs

L'effet nocif de la résilience

- ▶ Le bien-être des communautés autochtones et de race noire est mesuré par leur capacité à résister à la douleur et à la souffrance.
- ▶ Pour reconnaître cette capacité, on leur attribue le terme « **résilience** ». C'est la première fois qu'un concept leur est **attribué**.
- ▶ Ce « concept » désigne la **survie** devant les épreuves qu'ils doivent surmonter, des épreuves qui peuvent être adoucies!

Commentaire sur la résilience : Il ne s'agit pas seulement de dire que les groupes racialisés sont résilients, il s'agit de reconnaître qu'ils ont appris à refouler la douleur. Ils ont appris que leur bien-être n'était pas primordial!

Référence :

Cultural Diversity and Mental Health: Considerations for Policy and Practice (2018)

Participez activement à la guérison des groupes racialisés

▶ **Faites preuve d'empathie :**

- ▶ Essayez de comprendre la personne que vous aidez en fonction de sa situation actuelle et de ses antécédents. Les fournisseurs de services ont le devoir de s'informer sur les enjeux auxquels sont confrontées les communautés dont sont issus leurs clients (en particulier les praticiens non racialisés).

▶ **Encouragez-les :**

- ▶ Pour compenser les conséquences attribuables aux effets des conditions de vie dans des systèmes toxiques, vous devez aller au-delà des relations et responsabilités traditionnelles afin de renforcer et de soutenir les relations que vous établissez avec les clients pour faciliter leur rétablissement après avoir vécu un traumatisme.

Participez activement à la guérison des groupes racialisés (suite)

- ▶ **Connaissez vos limites :**

- ▶ (partagez ou donnez votre place) assumez la responsabilité ou adopter la position morale de ne pas faire davantage de tort aux personnes déjà marginalisées.

- ▶ **Soyez un allié et faites preuve d'altruisme :**

- ▶ Au lieu de féliciter les groupes racialisés de leur résilience, utilisez votre privilège pour nommer et valider les réalités et les systèmes qui alimentent les traumatismes des groupes racialisés, et pour les dénoncer.



Évitez de poser aux groupes autochtones ou de race noire les questions suivantes :

« Quel est votre problème? »

« Que vous est-il arrivé? » ou

« Que vous arrive-t-il? »

Ressources

- ▶ « Stigma and Discrimination », s.d. Sur Internet : <https://cmha.ca/fr/document-category/sante-mentale>
- ▶ FRANKE, H. A., « Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment », *Children (Basel)*, vol. 1(3), 2014, p. 390–402.
- ▶ MCKENZIE, K., B. AGIC, et coll., « Arguments en faveur de la diversité – Favoriser l'amélioration des services de santé mentale pour les immigrants, les réfugiés et les groupes ethnoculturels ou racialisés », 2016. Sur Internet [format PDF] : https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2016-10/case_for_diversity_oct_2016_fr.pdf
- ▶ « Anti-Black Racism », s.d. Sur Internet : <http://blackhealthalliance.ca/home/antiblack-racism/> (en anglais seulement)
- ▶ KHANLOU, N., S. IMICH, et coll., « Immigrant Mental Health – La santé mentale des immigrants », 2010. Sur Internet [format PDF] : http://www.metropolis.net/pdfs/immigrant_mental_health_10aug10.pdf
- ▶ « Legalized Racism ». Sur Internet [format PDF] : <https://www.crrf-fcrr.ca/images/stories/pdf/ePubFaShLegRac.pdf>
- ▶ Initiative : Une ville pour toutes les femmes, Ville d'Ottawa, « Personnes racialisées : Optique d'équité et d'inclusion – Portrait », 2016. Sur Internet [format PDF] : https://documents.ottawa.ca/sites/documents/files/racializd_ss_fr.pdf

Ressources (suite)

- ▶ BOWLBY, J., *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*, New York, Basic Books, 1988.
- ▶ GOPALKRISHNAN, N., *Cultural Diversity and Mental Health: Considerations for Policy and Practice*, *Frontiers in Public Health*, vol. 6, 2018, p. 179.
- ▶ Complex Trauma Treatment Network du National Child Traumatic Stress Network, National Center for Child Traumatic Stress, *Complex trauma: In Urban African-American Children, Youth, and Families*, Los Angeles (Californie) et Durham (Caroline du Nord), 2016.
- ▶ BLACKMON, D. A., *The Slavery by Another Name: based the book Slavery by Another Name: The Re-Enslavement of Black Americans from the Civil War to World War II*, Anchor, 2012.
- ▶ JONES, B., « Legacy of Trauma: Context of the African American Existence ». Sur Internet [format PDF] : <https://www.health.state.mn.us/communities/equity/projects/infantmortality/session2.2.pdf>
- ▶ BROWN, T. N., D. R. WILLIAMS, et coll., « "Being black and feeling blue": the mental health consequences of racial discrimination », *Race and Society*, vol. 2(2), 2000, p. 117-131.
- ▶ REID, O., et coll., *Post Traumatic Slavery Disorder-Definition, Diagnosis and Treatment*, Charlotte (Caroline du Nord), Conquering Books, 2005.
- ▶ SUE, D. W, K. L. NADAL, et. coll., « Racial microaggressions against Black Americans: implications for counseling », *Journal of Counseling and Development*, vol. 86(3), 2008, p. 330-338.