



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



La santé mentale des femmes : préoccupations, obstacles et soutien

Le sexe et le genre interagissent avec d'autres déterminants de la santé pour influencer notre santé mentale. Malgré les efforts déployés pour favoriser l'égalité, les préjugés sexistes continuent d'entraîner des complications susceptibles de nuire à la santé mentale des femmes. Les croyances sociales et les pratiques culturelles nous influencent, même avant la naissance, et se poursuivent tout au long de notre vie. Elles déterminent nos choix et les façons dont nous pensons devoir nous comporter. Elles peuvent également devenir des obstacles empêchant les femmes de chercher le soutien dont elles ont besoin.

Cet article aborde les problèmes de santé mentale les plus courants des femmes et certains des facteurs physiologiques particuliers qui affectent leur santé et suggère des ressources et traitements pour y remédier.

Les problèmes de santé mentale les plus courants chez les femmes

Au tournant du millénaire, l'Organisation mondiale de la santé a mis à jour sa première étude sur la santé mentale des femmes publiée en 1993. Cette mise à jour incluait une prédiction : que la dépression deviendrait « la deuxième plus importante cause de morbidité dans le monde d'ici 2020 »¹. Les recherches montrent également que « les femmes des pays développés comme celles des pays en développement étaient presque deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir de

dépression »². S'y ajoute un avertissement : « la violence et les blessures auto-infligées » auraient des conséquences « sur la santé mentale des femmes particulièrement »³.

Aujourd'hui, quelques années seulement après cette prévision, les femmes éprouvent des problèmes de santé mentale qui dépassent le soutien disponible. Les chercheuses et chercheurs continuent de cerner les différences qui caractérisent les types de problèmes de santé mentale dont les femmes ont tendance à souffrir le plus souvent. Ils ont constaté que « les femmes sont plus susceptibles de souffrir d'anxiété ou de dépression, tandis que les hommes ont davantage tendance à abuser de substances ou à présenter des troubles antisociaux »⁴. Ils ont également validé que les hommes et les femmes présentent des symptômes différents; celles-ci éprouveront généralement les symptômes suivants :

- Des troubles intériorisés : les émotions ne sont pas exprimées et « entraînent généralement le repli sur soi, la solitude et la dépression ». Les hommes ont tendance à faire le contraire; ils développent des « troubles de l'utilisation de substances et des attitudes antisociales; ils extérioriser leurs émotions et adoptent des comportements agressifs, impulsifs et coercitifs et une attitude rebelle »⁵.

- Les femmes entretiennent leurs émotions négatives et ressassent davantage leurs problèmes que ne le font les hommes. Ces comportements caractérisent l'expérience que les femmes ont de la dépression; elles semblent plus portées à rester « bloquées » au lieu de s'engager activement à résoudre le problème⁶.
- Les hormones jouent un rôle important dans les changements qui s'opèrent dans le corps des femmes, et elles sont souvent considérées comme une cause naturelle de dépression périnatale. Cependant, elles ne sont pas toujours à l'origine des problèmes. D'autres facteurs génétiques et biologiques entrent également en ligne de compte.

Revoir l'influence des préjugés sexistes liés aux hormones

On n'a pas besoin de chercher loin pour trouver des stéréotypes comportementaux sur les fonctions corporelles des femmes. De nombreux facteurs autres que la biologie d'une femme influencent la santé mentale de celle-ci. Pourtant, ces points de vue sexistes perpétuent des croyances injustes.

The Lancet, une revue médicale très respectée, a publié une série d'études sur l'influence que peuvent avoir ces croyances sur les soins prodigués aux femmes.

- Une étude a révélé que si les hormones sexuelles des femmes et une altération de leurs réactions de combat ou de fuite ont façonné leurs expériences de la dépression, d'autres facteurs psychosociaux sont également en jeu. Des femmes ont déclaré que leur faible estime de soi, le fait d'avoir fait l'objet de dénigrement de leur apparence et des facteurs de stress relationnels tels que la violence psychologique, physique ou sexuelle ont également contribué à leur dépression⁷.
- En examinant les cas d'anxiété, de traumatismes et de troubles de santé mentale liés au stress, les chercheurs et chercheuses ont émis l'hypothèse de la plus grande vulnérabilité des femmes comparativement aux hommes à cause de leurs différences biologiques. Ils et elles ont étudié l'influence des fluctuations mensuelles d'œstrogène et de progestérone sur les pensées et les comportements des femmes, sans tenir compte de leur effet psychosocial⁸.

Nous ne devrions pas ignorer l'influence des attentes sociétales sur la santé physique et mentale des femmes, en particulier en ce qui concerne les questions de santé reproductive liées à l'infertilité ou aux droits fondamentaux

en matière de reproduction. Les pressions et le stress peuvent donner l'impression à certaines femmes d'avoir perdu la maîtrise et l'orientation de leur vie. D'autres catégories de situations, qui n'ont rien à voir avec la biologie, sont à l'origine des troubles de santé des femmes. On parle ici d'influences économiques, juridiques et environnementales, ainsi que la pauvreté et les inégalités liées aux salaires, aux possibilités d'avancement et aux conditions de vie des femmes.

Les croyances sociales et culturelles alimentent la discrimination et les préjugés à l'égard des femmes qui tentent d'obtenir des soins

Les préjugés sociaux et culturels sur la féminité et la masculinité influencent nos pensées et nos actes et exercent une influence indue sur les événements⁹. Par exemple, il n'est pas rare que les femmes signalent des situations où elles n'ont pas été prises au sérieux par les médecins. Un rapport publié sur un sondage auquel ont participé plus de 1 000 femmes de plus de 16 ans en Colombie-Britannique rapporte que de nombreuses femmes ont mentionné la nécessité d'avoir à se défendre pour obtenir des examens diagnostiques et un traitement parce que leurs préoccupations et symptômes leurs avaient été ignorés, stigmatisés ou attribués à des diagnostics inexacts¹⁰. Beaucoup de femmes ont mentionné « n'avoir jamais pensé auparavant que leur sexe jouait un rôle dans les soins qui leur étaient prodigués lorsqu'on leur a demandé de parler de leur expérience, [mais] qu'il leur était devenu clair que le fait d'être une femme influençait la façon dont elles étaient soignées »¹¹.

Ce n'est pas tout à fait surprenant. La recherche axée exclusivement sur les sujets masculins a influencé les pratiques médicales pendant des décennies. L'exclusion des femmes a, dans certains cas, retardé la connaissance des interactions médicamenteuses et de leurs effets sur les hormones et les problèmes de santé des femmes¹². La Dre Alyson McGregor écrit à propos de ce qu'elle croit être « l'hypothèse erronée » selon laquelle, en médecine « ce qui est bon pour l'homme doit l'être aussi pour la femme »¹³.

Par le passé, les attitudes et les croyances mal informées sur les cycles menstruels ont parfois été à l'origine de mauvais diagnostics de femmes souffrant de maladies graves. Fait alarmant cependant, les femmes continuent de signaler que ces attitudes assombrissent leurs expériences actuelles en matière de soins de santé. Un groupe de spécialistes de la médecine a déclaré que certaines de leurs patientes avaient vécu des situations où « une maladie cardiaque [avait été] diagnostiquée comme de l'anxiété, une maladie auto-immune [avait été] attribuée à la dépression [et] des kystes ovariens

[n'étaient que] des « douleurs menstruelles normales »¹⁴. Une autre étude a révélé que 51 % des femmes estimaient qu'un médecin « avait minimisé ou négligé leurs symptômes »¹⁵.

Il existe également des différences entre les approches thérapeutiques des troubles de santé mentale des femmes et des hommes qui peuvent être attribuées à des préjugés inconscients. Chercher à cerner et à résoudre ces problèmes est un grand pas en avant vers l'amélioration des soins de santé des femmes en général, et contribue également à fournir un soutien essentiel à celles qui souffrent de graves problèmes de santé mentale.

Que peuvent faire les femmes pour résoudre ce problème?

Les femmes doivent fournir aux groupes de défense d'intérêts des exemples clairs de situations variées afin d'aider ceux-ci dans leurs démarches visant à influencer les réformes. Le fait pour les femmes de parler de leur expérience peut créer une demande de changements de politique. Voici ce que, en tant que femme, vous pourriez faire à cet égard :

- Préparez-vous avant de voir votre médecin. Ayez avec vous une liste à jour de vos ordonnances, vitamines et compléments alimentaires, ainsi que celle de vos allergies, le cas échéant, afin que votre médecin dispose d'une information complète à votre sujet.
- N'hésitez pas à poser des questions. Si votre médecin ne connaît pas immédiatement les réponses, il ou elle peut s'adresser à ses réseaux pour mieux comprendre votre situation et vous offrir le meilleur choix de soins.
- Gardez à l'esprit que vous êtes la personne la plus à l'écoute de votre corps et la mieux informée sur celui-ci. Intuitivement, on le sent quand quelque chose ne va pas. Lorsque vous ressentez des symptômes inhabituels, demandez des soins médicaux et insistez pour obtenir les réponses à vos questions.
- Renseignez-vous sur les organismes municipaux ou nationaux qui militent pour les soins de santé des femmes. Une recherche rapide sur le Web de « plaidoyer pour la santé des femmes » vous fournira très probablement des contacts locaux et nationaux. Prenez contact avec ces groupes et renseignez-vous sur les essais médicaux en cours ou découvrez d'autres moyens d'améliorer les soins de santé des femmes, notamment en faisant un don.
- Demandez un second avis ou envisagez de changer de médecin si vous n'êtes pas satisfaite de votre expérience, quoique cette dernière suggestion peut être difficile à suivre

actuellement en raison du problème de pénurie de médecins.

Les hôpitaux font également leur part pour changer le visage de la santé des femmes en créant des postes d'infirmières spécialisées, telles que les infirmières examinatrices médico-légales. Leur rôle consiste entre autres à redonner aux femmes leur estime de soi après une agression physique ou sexuelle. Les soins d'une infirmière examinatrice médico-légale peuvent encourager les femmes à avoir confiance en leurs traitements et leur rétablissement en santé mentale à la suite d'un événement traumatisant.

Quels sont les facteurs qui affectent la santé mentale des femmes?

La sensibilisation aux différences associées aux problèmes de santé mentale des femmes est essentielle parce que ceux-ci peuvent changer avec l'âge. Les troubles de santé les plus courants qui affectent les femmes sont les suivants :

- **Le syndrome prémenstruel (SPM)** résulte de fluctuations hormonales au cours du cycle menstruel. Il peut entraîner plusieurs symptômes, tels que des maux de tête, des ballonnements et une sensibilité émotionnelle accrue. La dépression et l'anxiété peuvent intensifier ces symptômes.
- **Le trouble dysmorphique prémenstruel (TDPM)** partage certains symptômes avec le SPM, mais ceux-ci sont beaucoup plus graves. Le TDPM se caractérise par « des sautes d'humeur extrêmes, des tensions, de l'irritabilité et une dépression sévère ». Dans de nombreux cas, il endommage les relations personnelles et professionnelles et s'aggrave autour des règles¹⁶.
- **La dysmorphie corporelle** – Ce sont les pressions exercées sur certaines femmes qui les poussent à atteindre ou à maintenir une image corporelle ou un mode de vie idéalisé influencé par les médias sociaux. Ces femmes croient qu'elles doivent se conformer à ce qu'elles voient en ligne, ce qui peut entraîner des complications graves, telles que :
 - Des troubles de l'alimentation
 - Les femmes représentent la majorité des personnes souffrant de troubles de l'alimentation, soit de 85 à 95 % des cas diagnostiqués de boulimie ou d'anorexie mentale¹⁷.
 - De l'anxiété
 - Une étude a révélé qu'environ 10 % plus de jeunes femmes que d'hommes souffrent de troubles liés à l'anxiété¹⁸.

- La dépression
 - Alors que près de 5 % de la population mondiale est touchée par la dépression, le taux d'occurrence de cette maladie chez les femmes est le double de celui des hommes¹⁹.
- Le suicide
 - Les femmes font 1,5 fois plus de tentatives de suicide que les hommes²⁰.

Qu'est-ce qui empêche les femmes d'obtenir des soins de santé mentale?

Race et culture

Une étude a révélé que le manque d'accès au soutien en santé mentale et la stigmatisation culturelle empêchent les femmes d'obtenir l'aide dont elles ont besoin. Dans certaines cultures, les femmes aux prises avec des problèmes de santé mentale font face à de cruels préjugés. Dans d'autres, ce sont les barrières linguistiques qui créent des problèmes. Par exemple, certaines langues n'ont pas de mots pour décrire une personne ayant des problèmes de santé mentale²¹.

Les étudiantes internationales qui étudient en Amérique du Nord sont confrontées à une pression intense pour poursuivre leurs études, gagner leur vie et s'adapter à leur nouvelle situation. Dans certains cas, bien qu'elles aient acquis de l'indépendance et des responsabilités, elles doivent toutefois respecter certaines obligations familiales et culturelles. Celles qui éprouvent des problèmes de santé mentale ne savent pas vers qui se tourner pour obtenir de l'aide.

Âge, degré d'instruction et revenu

Selon Recherche en santé mentale Canada, les femmes de moins de 25 ans sont « surreprésentées parmi les personnes souffrant d'anxiété, de dépression et de stress élevés et sont moins susceptibles de demander un soutien en santé mentale, citant leur incapacité de payer ou le fait de ne pas avoir de couverture d'assurance »²². Le problème peut être attribué en partie aux nouvelles pratiques d'emploi. Les postes à temps plein sont parfois difficiles à trouver et les jeunes femmes ont du mal à percer dans leur domaine. Elles doivent par conséquent accepter des postes contractuels ou à bas salaire qui offrent rarement des avantages sociaux. Lorsqu'elles ont besoin d'un soutien spécialisé et de soins de santé, les frais associés à ces services deviennent souvent prohibitifs une fois couverts leurs frais de subsistance de base. Leurs problèmes de santé mentale non résolus deviennent alors de plus en plus graves.

Régions éloignées

Les soins de santé mentale ne sont pas toujours offerts dans les petites collectivités, et les gens doivent se rendre dans les grands centres pour obtenir une gamme élargie de services. Par exemple, dans l'extrême nord du Canada, les gens ont peu accès aux soins médicaux généraux, et encore moins aux soins de santé mentale. De nombreuses communautés rurales trouvent également très difficile de coordonner leurs soins et traitements avec leur médecine autochtone traditionnelle.

Quelles sont les ressources offertes aux femmes qui cherchent un traitement en santé mentale?

Il existe de nombreuses ressources locales, mais nous aimerions vous offrir ci-dessous quelques solutions générales que les femmes pourraient être intéressées à explorer.

Si vous habitez au Canada, visitez le site Web du gouvernement du Canada et recherchez « Soutien en santé mentale : Obtenir de l'aide » pour trouver des liens vers des services nationaux et provinciaux.

Consultez le site <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

Si vous êtes aux États-Unis, commencez par le site Web du gouvernement américain sur la santé des femmes, à l'adresse <https://www.womenshealth.gov/mental-health/get-help-now>

Comment pourrions-nous mieux venir en aide aux femmes et favoriser leur santé mentale?


Voici des mesures qui offriront un meilleur soutien aux femmes et amélioreront leur santé mentale :

1. Reconnaître l'existence du sexisme.
2. Mieux soutenir les femmes à la maison et au travail.
3. Contrer la désinformation.
4. Exiger des employeurs l'élaboration de politiques respectueuses sur la diversité, l'équité et l'inclusion pour toutes les femmes.
5. Toujours agir avec bienveillance et compassion.

Avec des encouragements, la sensibilisation et davantage de ressources, les femmes peuvent développer une meilleure résilience et se sentir mieux soutenues.

Références :

1. Organisation mondiale de la santé, (2000). Women's Mental Health: An Evidence Based Review. Mental health Determinants and Populations Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization. Document consulté le 29 décembre 2022 sur le site https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66539/WHO_MSD_MDP_00.1.pdf
2. Ibid.
3. Ibid.
4. American Psychological Association, (2011). Study Finds Sex Differences in Mental Health. American Psychological Association. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.apa.org/news/press/releases/2011/08/mental-illness>
5. Ibid.
6. Nolen-Hoeksema, 1987; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008, cité par Eaton et. Al, (2011). Brief Report: An Invariant Dimensional Liability Model of Gender Differences in Mental Disorder Prevalence: Evidence From a National Sample. Journal of Abnormal Psychology, American Psychological Association. Rapport consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/abn-121-1-282.pdf>
7. Riecher-Rössler, A. (14 novembre 2016). Sex and Gender differences in mental disorders. The Lancet Psychiatry. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30348-0/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30348-0/fulltext)
8. Ibid.
9. Analyse de Coveney, S (31 janvier 2022). The Gender Gap in Mental Health. News Medical Life Sciences. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.news-medical.net/health/The-Gender-Gap-in-Mental-Health.aspx>
10. BC Women's Health Foundation in partnership with Pacific Blue Cross (octobre 2019). In Her Words: Women's Experience with the Healthcare System in British Columbia. BC Women's Health Foundation. Article consulté le 10 janvier 2023 sur le site <https://assets.bcwomensfoundation.org/2020/10/28162020/BCWHF-In-Her-Words-Report-2019.pdf>
11. Furfaro, H. (16 septembre 2022). Why women with serious mental illness often get worse care than men. The Seattle Times. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.seattletimes.com/seattle-news/mental-health/why-women-with-serious-mental-illness-often-get-worse-care-than-men/>
12. McLean Hospital, (22 juillet 2020). The Impact of Age and Gender on Mental Health. McLean Harvard Medical School Affiliate. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.mcleanhospital.org/essential/impact-age-and-gender-mental-health>
13. McGregor, A.J.,M.D. (19 mai 2020). Sex Matters: How Male-Centric Medicine Endangers Women's Health and What We Can Do About It. Hachette Book Group Inc. p.7. Ouvrage consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.alysonmcgregormd.com/book>
14. Northwell Health – Katz's Institute for Women's Health. (s.d.). Gaslighting in women's health: No, it's not just in your head. Northwell Health. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.northwell.edu/katz-institute-for-womens-health/articles/gaslighting-in-womens-health>
15. CBC News. (10 octobre 2019). Half of women in B.C. say doctors have played down their health concerns, report finds. CBC News. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/british-columbia/bc-women-health-care-needs-dire-state-1.5314682>
16. McLean Hospital, (4 mars 2022). Understanding Mental Health Over A Woman's Lifetime. McLean Harvard Medical School Affiliate. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.mcleanhospital.org/essential/understanding-mental-health-over-womans-lifetime>
17. Cooper, S. (13 juin 2022). Women's Mental Health: Facts and Statistics. Innerbody.com. Document consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.innerbody.com/womens-mental-health-facts-and-statistics>
18. Ibid.
19. Ibid.
20. Ibid.
21. Pasioka, C. (10 avril 2022). Racialized women face significant barriers when seeking mental health care, study finds. CBC News. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://www.cbc.ca/news/canada/toronto/racialized-women-mental-health-1.6413689>
22. Association canadienne pour la santé mentale (CMHA). (25 octobre 2022). Étude sur la santé mentale des jeunes femmes et des filles. CMHA.ca. Article consulté le 29 décembre 2022 sur le site <https://cmha.ca/fr/news/temoignage-de-lassociation-canadienne-pour-la-sante-mentale-acsm-devant-le-comite-permanent-de-la-condition-feminine-fewo-etude-sur-la-sante-mentale-des-jeunes-femmes-et-des-filles/>




 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2023 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health