



Au Canada, la santé mentale des hommes noirs est fortement affectée par des inégalités systémiques, des préjugés culturels persistants et des fardeaux historiques. Cette fiche d'information est un appel direct à l'action pour démanteler ces barrières et forger un paysage de la santé mentale où l'inclusion, l'accessibilité et l'équité sont primordiales.

Notre étude révèle les défis des communautés noires dans l'accès aux soins de santé mentale et propose des stratégies pour supprimer ces stigmates. L'accent est mis sur un changement transformateur, pour un milieu où les hommes noirs prospèrent avec le soutien et les soins nécessaires.

INÉGALITÉS SYSTÉMIQUES

Au Canada, les Noirs, plus souvent confrontés au chômage et à des revenus faibles, peinent à accéder aux services de santé mentale, limités pour ceux sans assurance privée ou d'entreprise. Cette barrière économique, ajoutée aux longs délais d'attente et à la dépendance aux cliniques sans rendez-vous faute de médecins de famille, accentue les difficultés d'accès aux soins. En Ontario, les Noirs, en particulier d'origine caribéenne, attendent deux fois plus longtemps pour ces services que les patients blancs. Ces enjeux soulignent la nécessité de soins de santé mentale plus accessibles et équitables pour les communautés noires canadiennes.

LES NORMES MASCULINES

Les normes de masculinité, qui influencent profondément la santé mentale des hommes noirs, découlent de perceptions culturelles de la masculinité qui mettent l'accent sur l'hypermasculinité et la résilience face à l'adversité. Ces normes donnent la priorité à la force manifeste et à la retenue émotionnelle, ce qui pose des problèmes importants aux hommes noirs lorsqu'il s'agit d'exprimer leur vulnérabilité et de rechercher un soutien en matière de santé mentale. Des études, dont une publiée dans le numéro 2016 de Behavioral Medicine, soulignent que ces normes amplifient les problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). En outre, elles entravent l'accès à des services de santé mentale vitaux en créant un conflit où le fait de demander de l'aide contredit l'identité masculine attendue, qui consiste souvent à endurer l'adversité sans soutien extérieur et à adopter un comportement stoïque.

L'IMPACT DE LA STIGMATISATION

La stigmatisation, qu'elle vienne de l'intérieur ou de l'extérieur, peut considérablement entraver les discussions et la recherche d'aide pour les problèmes de santé mentale. Une étude de Santé publique Ottawa a révélé que 66 % des personnes interrogées craignaient d'être jugées pour leur maladie mentale, ce qui les amenait à cacher ou à ignorer leurs problèmes de santé mentale. En outre, 40 % des personnes interrogées considèrent que la recherche d'un traitement de santé mentale est un échec personnel, et éprouvent souvent de la honte et de l'embarras. Cette perception, particulièrement forte dans les communautés noires en raison des pressions culturelles et sociétales, décourage les individus de chercher l'aide nécessaire, perpétuant ainsi un cycle de silence et de souffrance.

MANQUE DE REPRÉSENTATION

Au Canada, les Noirs sont souvent victimes de préjugés et de discrimination au sein du système de santé, ce qui peut éroder la confiance. La pénurie de professionnels de la santé mentale noirs et de soins adaptés à la culture exacerbe ce problème, ce qui rend difficile l'accès à une aide adaptée pour les personnes noires. Une étude menée par la Commission de la santé mentale du Canada en 2018 a révélé que 60 % des Canadiens noirs seraient plus disposés à utiliser les services de santé mentale si leur prestataire de soins de santé mentale partageait leurs origines raciales. En outre, des recherches menées en 2016 indiquent que les médecins noirs représentent environ 2,3 % de la population des médecins en Ontario, contre 4,3 % de la population. Cette sous-représentation dans le domaine médical implique que de nombreux praticiens peuvent ne pas avoir les compétences culturelles nécessaires pour servir efficacement leurs patients noirs.

STRATÉGIES VISANT À AMÉLIORER LA SANTÉ MENTALE DES HOMMES NOIRS

Déstigmatiser la santé mentale : Il est essentiel de promouvoir des conversations qui remettent en question les normes et les stéréotypes de la société. En informant les individus sur la santé mentale et en faisant de la thérapie une pratique plus courante et acceptée, nous pouvons inciter les hommes noirs à donner la priorité à leur bien-être mental. Il peut s'agir d'événements communautaires, d'ateliers et d'initiatives éducatives qui fournissent des informations et des ressources pour aider les individus à mieux comprendre la santé mentale.

Créer des réseaux de soutien : Il est essentiel d'établir des réseaux de soutien solides grâce à l'implication de la communauté et à l'accès à des professionnels de la santé mentale compétents sur le plan culturel. Les hommes noirs devraient avoir accès à des prestataires de soins de santé mentale qui comprennent leurs expériences uniques et leurs antécédents culturels. La création d'espaces où les hommes noirs peuvent se connecter, partager leurs histoires et recevoir des conseils de la part de leurs pairs qui ont été confrontés à des défis similaires peut également contribuer à la mise en place de ces réseaux de soutien.

Accepter la vulnérabilité : Redéfinir la force pour y inclure la vulnérabilité et célébrer la résilience qui découle de l'adversité peut contribuer à remodeler les attentes de la société. En reconnaissant que demander de l'aide et exprimer ses émotions sont des actes de courage et de force, nous pouvons encourager les hommes noirs à parler plus ouvertement de leurs problèmes de santé mentale. Célébrer leur résilience face aux défis systémiques et sociétaux peut également contribuer à déstigmatiser les problèmes de santé mentale.

Briser les stéréotypes : Il est essentiel de remettre en question les stéréotypes et les stigmates qui entourent la santé mentale des hommes noirs. Cela consiste à s'attaquer aux stéréotypes néfastes qui suggèrent que les hommes noirs doivent toujours paraître forts et ne pas être affectés par des problèmes émotionnels. Il s'agit également de combattre l'idée fautive selon laquelle les problèmes de santé mentale sont un signe de faiblesse.

SOURCES

1. Anderson, K. K., Cheng, J., Susser, E., McKenzie, K. J., & Kurdyak, P. (2015). Incidence of psychotic disorders among first-generation immigrants and refugees in Ontario. *CMAJ*, 187(9), 279-286. <https://doi.org/10.1503/cmaj.141420>
2. Aden, H., Oraka, C., & Russell, K. (2020). Mental health of Ottawa's Black community research study. Ottawa Public Health. https://www.ottawapublichealth.ca/en/reports-research-and-statistics/resources/Documents/MHOBC_Technical-Report_English.pdf
3. Mental Health Commission. (2021). Shining a light on mental health in Black communities. https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2021-02/covid_19_tip_sheet%20_health_in_black_communities_eng.pdf
4. Mpalirwa, J., Lofters, A., Nnorom, O., & Hanson, M. D. (2020). Patients, pride, and prejudice: Exploring Black Ontarian physicians' experiences of racism and discrimination. *Academic Medicine*, 95(11S), S51-S57. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003648>
5. Powell, W., Adams, L.B., Cole-Lewis, Y., Agyemang, A., & Upton, R.D. (2016). Masculinity and race-related factors as barriers to health help-seeking among African American men. *Behavioral Medicine*, 42(3), 150-163. <https://doi.org/10.1080/08964289.2016.1165174>
6. Public Health Agency of Canada. (2020). Social determinants and inequities for Black Canadians: A snapshot. <https://www.canada.ca/en/public-health/services/health-promotion/population-health/what-determines-health/social-determinants-inequities-black-canadians-snapshot.html>