



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 3 :

### LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES



Bien qu'il soit impératif pour tous\* de se maintenir en bonne santé mentale, physique et émotionnelle, l'expérience unique des femmes éclaire souvent les défis auxquels elles sont confrontées dans leur vie quotidienne. Les femmes sont souvent socialisées pour cacher leurs véritables émotions, ce qui peut créer des conflits intérieurs et produire une anxiété accrue et un stress chronique qui risquent d'entraîner des troubles dépressifs. Cependant, contrairement à des attentes sociétales idéalisées, les femmes n'ont pas besoin de paraître constamment heureuses : elles ont le droit de se sentir stressées, en colère ou tristes, et d'exprimer librement ces émotions. Toutefois, les influences sociétales sur la façon dont elles vivent l'accomplissement de leur rôle au sein de la collectivité, du milieu de travail et du foyer, peuvent rendre écrasante la gestion des situations, bonnes ou mauvaises, auxquelles elles font face.

Même après la réduction de certaines inégalités grâce à divers mouvements explicitement axés sur l'égalité des femmes et l'élimination des obstacles et des stéréotypes, l'écart continue d'être important. En matière d'inégalités entre les sexes et du fait d'une société dominée par les

hommes, on est forcé de reconnaître que le sort des femmes, en ce qui a trait à la santé mentale, demeure compliqué. Les personnes non cisgenres qui s'identifient comme des femmes sont particulièrement vulnérables, car elles peuvent également faire face à des problèmes de santé uniques en plus d'un éventuel rejet de leur famille, et d'être victimes de discrimination, de violence et de crimes haineux. La confiance nécessaire que doit posséder une femme pour s'attaquer aux facteurs contributifs susceptibles de compromettre sa santé mentale ne s'acquiert que si elle se sent bien soutenue.

Nous aborderons ici certaines des idées et des réalités au sujet de la santé mentale des femmes, et examinerons la question sous l'angle de la pandémie de COVID-19. Nos recherches nous ont amenés à reconnaître la situation actuelle des femmes et à proposer des méthodes productives en vue de l'améliorer.



Demandez à quelqu'un de nommer une femme qui s'est portée à la défense d'autres femmes et qui en a été leur modèle. Elle pourrait vous citer Simone de Beauvoir, Ruth Bader Ginsberg, Thérèse Casgrain ou Nellie McClung. En vérité, un grand nombre de femmes, célèbres ou non, ont apporté une contribution importante à la cause des femmes et des filles et les ont propulsées vers l'avant. Cela dit, le traitement réservé aux femmes et les attentes de la société à leur égard laissent encore à désirer. L'aiguille n'a peut-être pas bougé aussi loin que nous le pensons.

Les jugements souvent controversés portés sur les femmes, peu importe ce qu'elles font, ont une incidence sérieuse sur leur santé mentale, leur estime de soi et leur confiance en soi. Le patriarcat persiste dans un système à deux poids, deux mesures. On dira d'une femme qui exprime sa colère qu'elle ne sait pas se maîtriser; alors qu'un homme en colère est simplement fâché. Il existe encore des points de vue très misogynes sur les capacités des femmes. Par le passé, la réussite d'une femme se résumait à sa capacité à tenir maison à s'occuper des enfants. Celle d'un homme était définie par sa capacité à gérer et à diriger. Beaucoup de femmes ont encore du mal à trouver leur voie entre le passé et le présent. Elles font parfois face à des menaces ou se sentent dévaluées dans leurs tentatives de déjouer une myriade de stéréotypes sociaux. En ce qui concerne les femmes transgenres, de nombreuses études menées dans le monde ont mis en évidence la stigmatisation sociale et les préjugés dont elles sont victimes alors qu'elles tentent de répondre aux attentes de la société. La proportion de femmes transgenres souffrant de dépression et d'anxiété serait même plus élevée que celle des femmes cisgenres<sup>1</sup> (c'est-à-dire celles qui s'identifient au sexe qui leur a été assigné à la naissance), particulièrement chez les plus jeunes participantes à l'étude ».

### Les problèmes commencent à l'adolescence

Une étude menée sur la confiance en soi auprès de plus de 1 300 filles âgées de 8 à 18 ans et de leurs parents a montré que « jusqu'à l'âge de 12 ans, il n'y avait pratiquement aucune différence entre les garçons et les filles... Mais, dès l'âge de 14 ans, les filles étaient en moyenne beaucoup moins sûres d'elles que ne l'étaient les garçons »<sup>2</sup>, montrant une baisse de confiance inquiétante de 30 %.

Pourquoi en est-il ainsi? Quelle est la cause de cette baisse de confiance à l'adolescence? Plusieurs raisons peuvent être prises en compte. Les femmes se voient imposer, et s'imposent à elles-mêmes, des normes impossibles à

atteindre. C'est pendant la puberté que commencent les comparaisons avec les stéréotypes idéalisés de la femme intelligente, attirante, spirituelle et capable. Une étude sur l'estime de soi indique qu'« à mesure que les enfants se développent cognitivement, ils commencent à fonder leur évaluation de l'estime de soi sur la rétroaction externe et les comparaisons sociales afin d'obtenir une évaluation plus exacte de leur position par rapport à autrui »<sup>3</sup>. Les catalyseurs de perte de confiance en soi des jeunes adolescentes peuvent être des connaissances ou membres de la famille bien intentionnés. Ils croient faire preuve de sollicitude à leur égard lorsqu'ils leur offrent des conseils judicieux consistant à « surveiller ce qu'elles mangent » ou à « se laver le visage pour s'éclaircir le teint ». Ces messages sèment les premières graines du doute de soi et de la baisse de l'amour-propre, qui ne font que s'intensifier tout au long de l'adolescence. On retrouve ce type de messages partout sur les médias sociaux. Les influenceurs, accompagnés d'équipes d'éditeurs de photos, mettent tout en œuvre pour représenter des produits et des entreprises offrant des images qui fixent les normes socialement acceptées à l'égard des femmes. Les petites filles et les adolescentes essaient ensuite d'imiter ces idéaux. Elles risquent par la suite de développer de graves problèmes de santé mentale, comme les troubles anxieux et la dépression, car bon nombre de ces normes irréalistes sont inaccessibles. Peu d'entre elles savent que les images qu'elles regardent sont manipulées au point où il serait impossible d'y ressembler naturellement. En général, la santé mentale des femmes est affectée par une faible estime de soi, une dévalorisation et un manque de confiance qui se développe pendant l'adolescence et se perpétue à l'âge adulte.

Bon nombre de personnes dont le genre ne correspond pas au sexe qui leur a été assigné à la naissance commencent à faire la transition à l'adolescence, au moment même où elles se sentent déjà mal à l'aise en société.

L'automutilation, les pensées suicidaires et la dépression sont significativement plus élevées chez les filles et les femmes transgenres :

- Celles âgées de 14 à 18 ans sont cinq fois plus à risque d'avoir des pensées suicidaires que les filles cisgenres<sup>4</sup>;
- 75 % des filles transgenres de 14 à 18 ans ont déclaré s'automutiler<sup>5</sup>;
- Celles âgées de 19 à 25 ans courent presque 8 fois plus de risque d'avoir des pensées suicidaires graves, et plus de 16 fois le risque d'une tentative de suicide<sup>6</sup>.

Cette étude sur la santé mentale révèle de plus que, pour beaucoup trop de jeunes transgenres, la vie ne s'améliore pas après l'école secondaire<sup>7</sup>.

### Des pressions provenant de la collectivité, du travail et de la maison

Bon nombre de femmes se questionnent sur leur identité et ont de la difficulté à s'épanouir à l'âge d'adulte. Elles s'imposent des pressions au sein de leur collectivité, de leur milieu de travail et de leur foyer. Leur tentative de concilier leurs multiples rôles crée des conflits. De plus, la participation des mères à la collectivité peut se transformer en compétitivité lorsqu'elles comparent les réalisations de leurs enfants à celles des autres et les aident à voler la vedette à leurs camarades. Cette compétitivité existe aussi au travail, où beaucoup de femmes observent la dévaluation de la maternité et un favoritisme nuisible à leur carrière. Pourtant, à l'inverse, les femmes sans enfants doivent également subir les critiques sociales. On dit des travailleuses qui ont des enfants qu'elles « partagent leur attention » entre leur famille et l'organisation, et sont ainsi moins engagées à l'égard de celle-ci. Elles sont ignorées lorsque se présentent des possibilités d'avancement. Inversement, certaines personnes peuvent penser que les femmes sans enfant sont lésées dans leur vie personnelle. Cette hypothèse peut entraîner de la discrimination si elles sont considérées comme un pari risqué en raison de leur état mental présumé lorsque vient le temps de les promouvoir à un poste supérieur. Heureusement, on commence à aborder ce genre de dilemmes artificiels. Les programmes de diversité et d'inclusion au sein des organisations visent à exposer ces inégalités et à révéler des problèmes profondément ancrés tels que les préjugés implicites. Enfin, il existe encore d'énormes disparités dans le partage des tâches domestiques comme la cuisine, le ménage et le soin des enfants, lesquels sont fondés sur des stéréotypes sexistes. Les femmes font la majorité du travail domestique non rémunéré. Ce manque d'équilibre travail-vie personnelle risque de créer un stress supplémentaire et d'avoir un effet délétère sur leur estime de soi<sup>8</sup>. Pour ce qui est des femmes transgenres, la discrimination fait en sorte qu'elles ont souvent du mal à trouver un logement et un emploi, ce qui constitue un obstacle à leur stabilité financière.

### La vie des femmes est différente de celle des hommes

La vie des femmes diffère également de celle des hommes du simple point de vue de leurs capacités reproductives...

[ou] de leurs capacités économiques, politiques et sociales »<sup>9</sup>. Dans le monde :

- 33 % des femmes et des filles seront victimes de violence physique ou sexuelle au cours de leur vie<sup>10</sup>.
- Environ 520 millions de femmes adultes sont analphabètes et n'ont pas eu accès à l'instruction. Cela représente les 2/3 des adultes analphabètes<sup>11</sup>.
- Représentation politique : sur 193 pays, 21 ont une femme chef d'État; 14 ont la parité entre les sexes au sein du cabinet national; et 4 ont au moins 50 % de femmes à l'Assemblée législative nationale<sup>12</sup>.
- En ce qui a trait à la gestion et au leadership, à l'accumulation et à la distribution des richesses, 62 personnes possèdent la même richesse que la moitié la plus pauvre de la population mondiale et seulement 9 d'entre elles sont des femmes<sup>13</sup>.
- 153 pays sur 193 (près de 80 %) ont des lois discriminatoires à l'égard des femmes sur le plan économique, y compris 18 pays où les maris peuvent légalement empêcher leur épouse de travailler<sup>14</sup>.

### Différences entre les femmes et les hommes sur le plan de la santé mentale<sup>15</sup>

En matière de santé mentale, les femmes et les hommes présentent généralement les caractéristiques ci-dessous, quoique ce ne soit pas toujours le cas.

- Les femmes éprouvent de l'anxiété et de la peur; les hommes ne laissent pas paraître leurs craintes.
- Les femmes se blâment pour leur dépression; les hommes blâment autrui.
- Les femmes déprimées se sentent généralement tristes, dévalorisées et apathiques; les hommes ont tendance à être irritables et colériques.
- Les femmes déprimées sont plus susceptibles d'éviter les conflits; les hommes au contraire expriment leur colère ou recherchent les conflits.
- Les femmes soulagent leur douleur avec la nourriture ou la fréquentation de leurs amis; les hommes ont plutôt recours à l'alcool, à la télévision, au sexe ou au sport.
- Les femmes sont léthargiques et nerveuses; les hommes sont agités et ne tiennent pas en place.

- Les femmes parlent facilement de leurs doutes d'elles-mêmes et de leur découragement; les hommes cachent ces sentiments, les considérant comme des signes de faiblesse.

### L'effet de la COVID-19

La pandémie a créé une situation dont les effets négatifs sur les femmes sont disproportionnés. Un sondage mené en octobre 2020 par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) a révélé que :

- Plus de femmes que d'hommes vivent la solitude (23,3 % des femmes comparativement à 17,3% des hommes).
- Plus de femmes que d'hommes ont déclaré souffrir d'anxiété modérée à grave (24,3 % des femmes comparativement à 17,9 % des hommes).
- Plus de femmes craignent d'attraper le coronavirus (25,8 % des femmes contre 20,3 % des hommes).

Mentionnons en passant que l'enquête révèle que plus d'hommes que de femmes signalent une consommation excessive d'alcool (28,5 % d'hommes contre 22,6 % de femmes)<sup>16</sup>.

La pandémie touche aussi les femmes au travail. Bon nombre d'entre elles travaillent dans des secteurs gravement touchés par la pandémie, comme les services, les voyages et le commerce de détail. Les femmes professionnelles ont également dû prendre des responsabilités accrues de garde d'enfants et d'enseignement à domicile pendant le confinement. Une proportion de 25 % d'entre elles envisagent de quitter le marché du travail à cause de la difficulté à concilier efficacement leurs obligations professionnelles et la garde d'enfants. Une étude américaine a montré que quatre à cinq fois plus les mères que de pères de jeunes enfants avaient réduit leurs heures de travail pendant la pandémie<sup>17</sup>. En outre, 80 % des adultes américains qui ne travaillaient pas avant la pandémie sont des femmes. La raison invoquée était le manque de garderies. Malheureusement, la pandémie exacerbe les défis professionnels à long terme des femmes. Leur emploi est souvent moins lucratif que celui de leur conjoint, et dans l'ensemble, les femmes continuent d'être moins bien rémunérées que les hommes pour le même travail. Les femmes occupent entre 70 et 77 % des emplois essentiels mal rémunérés des domaines de la santé, de l'enseignement et du commerce de détail<sup>18</sup>. Ce sont donc elles qui courent le plus grand risque d'exposition à la COVID-19 sur le lieu de travail. Une étude

du Boston Consulting Group a également révélé que les femmes ont fait par semaine 15 heures ou plus de travail domestique que les hommes pendant la pandémie<sup>19</sup>.

Les entreprises peuvent participer à la solution en recherchant les moyens d'aider au mieux leurs employées, puis en élaborant des politiques qui répondent à leurs préoccupations. Un employeur se doit de communiquer clairement à ses employés leurs charges de travail, la flexibilité des horaires, les attentes et les ressources en santé mentale offertes par l'entreprise.

### Violence à l'égard des femmes et des filles pendant la pandémie

Une autre conséquence de la pandémie est l'augmentation de 20 % des cas de violence familiale, parfois appelées violence au foyer, pendant les quarantaines et les confinements. En mai 2020, un rapport des Nations Unies prévoyait 15 millions de cas de violence familiales supplémentaires pendant les confinements successifs<sup>20</sup>. L'ONU appelle ces actes de violence à l'égard des femmes et des filles la « pandémie de l'ombre »<sup>21</sup>. Les organisations de soutien aux victimes constatent plusieurs tendances inquiétantes. Par exemple, des femmes porteuses du virus sont expulsées de chez elles ou y sont confinées sans soutien. Les volumes d'appels ont doublé à une ligne secours. Près de 12 000 appels n'ont pas été terminés ou abandonnés en cours de connexion. Les femmes ayant réussi à joindre un centre d'appels le faisaient pendant une absence momentanée de leur agresseur, lorsqu'il sortait les poubelles, par exemple. Les motifs d'appels sont plus graves qu'avant. Les femmes appellent depuis une salle de bains ou un placard. Leurs expériences vont de la violence émotionnelle ou verbale à la violence physique. Leur sécurité est menacée et elles craignent pour leur vie. En temps de pandémie, le risque de ne pas trouver de logement convenable et abordable qui assurera une certaine stabilité à leurs enfants, alors qu'elles-mêmes vivent dans l'insécurité économique, est également une raison pour laquelle de nombreuses femmes hésitent à quitter un foyer violent. Les effets de la pandémie sur les procédures judiciaires se traduisent souvent par de longs retards ou, dans certains cas, la décision de suspendre les poursuites.

La pression de l'isolement, le stress, les difficultés économiques et le chômage, combinés à un manque de ressources telles que refuges, établissements de santé et organismes sociaux, ainsi que la consommation d'alcool (souvent liée aux agressions) ont des effets pernicieux chez ces femmes.

### Accès des femmes transgenres à des professionnels de la santé spécialisés

Un autre obstacle créé par la pandémie a trait à la restriction de l'accès aux professionnels de la santé. Les chirurgies d'affirmation de genre et les interventions hormonales ont été considérées « ajournables » afin de ne pas submerger le système de soins de santé pendant la COVID-19<sup>22</sup>. Ces ajournements signifient que les femmes transgenres peuvent être plus à risque de développer des problèmes de santé psychologique ou physique. De plus, les interventions postopératoires de réaffectation du genre sont souvent assez complexes, nécessitant des soins de longue durée qui risquent d'être difficiles à obtenir<sup>22</sup>.

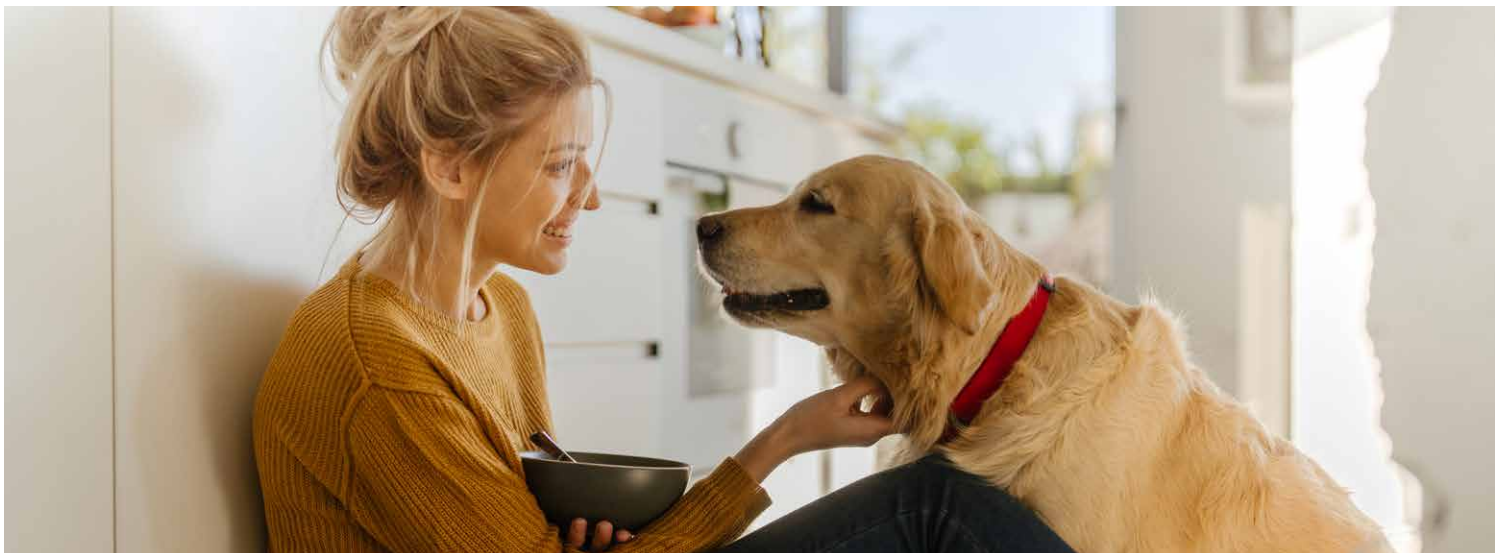
### Que pouvez-vous faire pour améliorer votre santé mentale?

- N'hésitez pas à vous confier à quelqu'un.
- Soyez vous-même à l'écoute lorsqu'on se confie à vous.
- Restez en contact avec vos proches; lorsque cela est possible, passez à un format visuel (appels ou clavardage vidéo en ligne), sinon, continuez à vous servir du téléphone.
- Faites de l'exercice; cherchez des occasions d'aller marcher, en solo ou avec d'autres, en respectant la distanciation physique. Participez à des cours d'exercices en ligne.
- Appuyez l'égalité et l'équité pour les femmes transgenres.
- Réduisez votre stress et détendez-vous par la méditation et le yoga.
- Dormez suffisamment (visez huit heures de sommeil).
- Mangez bien (des aliments nourrissants).
- Profitez de services gratuits, comme **Espace mieux-être Canada**, qui offrent un soutien immédiat en cas de crise ainsi que des conseils gratuits, des cours en ligne et des ressources éducatives.



### Références :

1. Anderssen, N., Sivertsen, B., Malterud, K., (30 janvier 2020). Life satisfaction and mental health among transgender students in Norway. *BMP Public Health*. Article consulté le 16 décembre 2020. DOI : <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8228-5>
2. Shipman, C., Kay, K., et Riley, J. (20 septembre 2018). How Puberty Kills Girls' Confidence. *The Atlantic*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.theatlantic.com/family/archive/2018/09/puberty-girls-confidence/563804/>
3. Ruble et al., 1980, tel que cité dans Robins, R. Et al. (2002). Global Self-Esteem Across the Life Span. *American Psychological Association, Inc. Psychology and Aging*. Vol. 17, No 3, 423-434. DOI : 10.1037//0882-7974.17.3.423. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site [http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/files\\_mf/internetsepaper.pdf](http://ubc-emotionlab.ca/wp-content/files_mf/internetsepaper.pdf)
- 4-7. Veale, J., Watson, R., Saewyc, E. (s.d.) The mental health of Canadian transgender youth compared with the Canadian population. *The Journal of adolescent health: official publication of the Society for Adolescent Medicine*. Article consulté le 15 décembre 2020 sur le site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5630273/>
8. Toub, M. (1er avril 2018). Who does more housework? Here's the dirt on who does what. *Maclean's*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.macleans.ca/society/life/who-does-more-housework-heres-the-dirt-on-who-does-what/>
9. Women's College Hospital (s.d.). Women's Health Matters: Mental Health – At A Glance. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.womenshealthmatters.ca/health-centres/mental-health>
10. Oxfam (s.d.) Ending global poverty begins with women's rights. *Faits et statistiques publiés sur Oxfam.ca*.
11. Ibid.
12. IVogelestein, R. et Bro, A. (18 septembre 2020). Women's Power Index. *Council on Foreign Relations*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.cfr.org/article/womens-power-index>
13. Oxfam (s.d.) Ending global poverty begins with women's rights. *Faits et statistiques publiés sur Oxfam.ca*.
14. Ibid.
15. Ibid.
16. CAMH. (14 octobre 2020). COVID-19 pandemic adversely affecting mental health of women and people with children. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/covid-19-pandemic-adversely-affecting-mental-health-of-women-and-people-with-children>
17. Moore, S.M.H. (5 octobre 2020). Women risk losing decades of workplace progress due to COVID-19 – here's how companies can prevent that. *The Conversation*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://theconversation.com/women-risk-losing-decades-of-workplace-progress-due-to-covid-19-heres-how-companies-can-prevent-that-145073>
18. Ibid.
19. Ibid.
20. Stanely, M. (9 mai 2020). Why the Increase in Domestic Violence During COVID-19? *Psychology Today*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/making-sense-chaos/202005/why-the-increase-in-domestic-violence-during-covid-19>
21. Owen, B. (15 octobre 2020). Calls to Canadian domestic violence helplines jump during pandemic. *Canadian Press/CTV News*. Article consulté le 23 novembre 2020 sur le site <https://www.ctvnews.ca/canada/calls-to-canadian-domestic-violence-helplines-jump-during-pandemic-1.5145983>
22. Wang, Y., Pan, B., Liu, Y., Wilson, A. Et al. (20 mai 2020). Health care and mental health challenges for transgender individuals during the COVID-19 pandemic. *The Lancet*. Article consulté le 15 décembre 2020. DOI : [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30182-0](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30182-0)






 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto: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<sup>MC</sup> 2021 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health