



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES



JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

En mois de mars, nous tenons à souligner l'apport des femmes pour la santé mentale. Les femmes sont sureprésentées dans les emplois demandant écoute et empathie (infirmières, intervenantes, etc.), elles sont également souvent proches aidantes, mais elles sont aussi des scientifiques, professeures et chercheuses qui permettent une plus grande compréhension de la santé mentale et de la psychée humaine. Elles en font beaucoup pour soutenir autrui, que ce soit professionnellement ou de manière informelle. Pour ces raisons nous souhaitons remercier toutes les femmes et leur rappeler que nous aussi, nous pouvons les soutenir.

ACTIVITÉS

Cafés rencontres

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: les mercredis 6 et 20 mars
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

Activités.....	1
Journée internationale de la femme.....	1
Les femmes et la santé mentale...	2-3
Ressources pour les femmes.....	3

LES FEMMES ET LA SANTÉ MENTALE

Des disparités existent entre les genres, que ce soit en lien avec les conditions salariales ou l'éducation genrée, etc. Mais saviez-vous qu'il y a également une disparité entre la santé mentale des hommes et celle des femmes?

Santé mentale

Tout d'abord, précisons ce qu'est la santé mentale. Selon l'OMS, la santé mentale serait: "un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté."¹ Sachant cela, quelles sont les distinctions entre les hommes et les femmes dans cette sphère?

femmes vs hommes ²

Selon l'Association américaine de psychiatrie, les femmes seraient deux fois plus souvent diagnostiquées avec des problématiques de santé mentale telles que la dépression, l'anxiété et les troubles de stress post-traumatiques que les hommes. Les chercheurs sont toujours en investigation quant aux causes de ces inégalités. Plusieurs facteurs peuvent influencer la santé mentale des femmes. Nous en avons recensés quelques uns.



Stresseurs biologiques

Un des facteurs pouvant expliquer cet écart est le fait que les femmes sont soumises à une quantité de stresseurs biologiques et sociaux auxquels les hommes ne sont pas ou peu confrontés: grossesses, avortements, monoparentalité (au Canada 8 familles monoparentales sur 10 sont constituées de femmes), etc. Ces stresseurs peuvent impacter la santé mentale des femmes, mais il semble que les distinctions sont mêmes présentes dans la biologie du cerveau. En effet, une étude récente indique qu'il y aurait "près de 11 zones d'adn dans les cerveaux des femmes liées à la dépression, versus une seule pour les hommes". ²

Violence Conjugale ⁴⁻⁵

De plus, 75% des cas de violence conjugale rapportés à la police sont vécus par des femmes. Comme la violence conjugale est souvent associée à une baisse de l'estime de soi, à de l'anxiété, à de la souffrance psychologique, voire même des symptômes de l'état de choc post traumatique, il n'est pas surprenant que les femmes victimes connaissent une détérioration de leur santé mentale et même physique.

Charge mentale

Également, la distributions des tâches domestiques accentue, elle aussi le stress vécu par les femmes. En effet, les tâches domestiques intérieures (ménage, cuisine) relèvent plus souvent des femmes, ainsi que les soins et l'éducation des enfants. Ce sont elles, qui en majorité restent avec les enfants malades ou qui sont proches aidantes pour un conjoint ou un parent, ce qui crée également une surcharge pour les femmes. Heureusement ce portrait tend à changer.

Image corporelle ⁶⁻⁷

Beaucoup plus de femmes que d'hommes vivent des problématiques liées à leur image corporelle et aussi des problématiques alimentaires, telles que la boulimie et l'anorexie (90% de femmes). En effet, les femmes sont constamment exposées

à des modèles de corps féminins inaccessibles, soit dans l'industrie cinématographique, de la mode ou sur les médias sociaux. Cette influence pousse les femmes à dépenser des sommes importantes pour des produits de beauté, des vêtements, des articles de perte de poids, etc. Les régimes minceurs, par exemple, sont très rentables, générant 176 milliards de dollars américains de revenus aux États-Unis en 2017. Ainsi, les industries liées à l'alimentation, le conditionnement physique et la mode bénéficient énormément de l'insatisfaction des femmes face à leurs corps, mais les conséquences sont dévastatrices sur la santé mentale de celles-ci.

“Les hommes ne pleurent pas”

Il ne faut pas sous estimer, non plus les répercussions que peuvent avoir l'éducation genrée en lien avec les émotions. Tous les commentaires inappropriés tels que: “les hommes ne pleurent pas, une femme en colère n'est pas belle, etc.” ont un impact sur les femmes et les hommes quant à l'expression de leurs émotions et également quant à leur propension à rechercher de l'aide. Il est possible que les résultats des recherches entre les genres soient biaisées, car plusieurs hommes peuvent ne pas reconnaître les problématiques de santé mentale qu'ils vivent et ne pas aller chercher le soutien adéquat, par exemple.

Plusieurs ressources existent afin de soutenir les femmes vivant des problématiques sociales, psychologiques ou afin de traverser différents stades de vie. Voici une liste non exhaustive de ces ressources à Québec. Veuillez noter que vous devez télécharger la version pdf de notre infolettre pour pouvoir cliquer sur chacune des ressources et accéder à leur site web.

Troubles alimentaires

[Maison l'éclaircie](#)

Recherche d'emploi

[Étape Emploi](#)

Hébergement-Violence conjugale

[Maison des femmes de Québec](#)

[Maison du coeur pour Femmes](#)

[Maison Hélène-Lacroix](#)

[Maison Marie-Rollet](#)

[Maison pour femmes immigrantes](#)

[YWCA](#)

[Centre femmes aux 3 A](#)

[Maison communautaire Missinak](#)

[Résidence le Portail](#)

[La maison de Marthe](#)

[La Roselière](#)

Grossesse-avortement-allaitement

[Mamie-lait](#)

[Mères et Monde](#)

[Options Grossesse](#)

[Sos grossesse](#)

Violence à caractère sexuel

[Calacs viol-secours](#)

Traitement dépendances

[Résidence le Portail](#)

- 1 <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- 2 <https://www.ledevoir.com/societe/sante/797505/depression-les-hommes-et-les-femmes-inegaux-face-aux-genes-de-la-depression>
- 3 https://cmha.ca/fr/?gclid=Cj0KCQiAj_CrBhD-ARIsAlIMxT_mtMaKmlQHO6LKQ36MOQtVCGpcgCSopZRzEqpqcltQz8YPMuIKRpAaAsXdEALw_wcB
- 4 <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-infos/9-consequences-de-la-violence-conjugale>
- 5 <https://statistique.quebec.ca/vitrine/egalite/dimensions-egalite/violence/violence-contexte-conjugal>
- 6 <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/troubles-des-conduites-alimentaires>
- 7 <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/2006384/industrie-dietes-positivite-corporelle>