

Le stress minoritaire affecte la santé des personnes LGBTIQ

DIVERSITÉ Appartenir à une minorité stigmatisée et discriminée provoque un stress spécifique par peur du rejet ou des violences. Décryptage d'un phénomène méconnu.

PAR JOËLLE ANZÉVUI, JOURNALISTE RP

L'acronyme LGBTIQ (lesbienne, gay, bisexuel, trans, intersexe, queer) est utilisé pour parler d'une population de personnes issues de diverses communautés ayant des spécificités similaires. «Historiquement, elles se sont regroupées pour défendre leurs droits, à l'instar des mouvements féministes ou antiracistes. Ce qui justifie pleinement l'utilisation de l'acronyme LGBTIQ encore aujourd'hui, puisqu'elles vivent davantage de discriminations et de violences», explique d'emblée Aymeric Dallinge, collaborateur spécialisé de l'Office cantonal de l'égalité et de la famille. «Cependant, il me semble opportun de rappeler que l'acronyme fait référence aux questions liées à l'orientation sexuelle et affective, l'identité et l'expression de genre et des caractéristiques de sexe. Il faut voir l'identité d'une personne comme une boule à facettes et celles-ci ne sont que des parties que l'on choisit ou non d'exposer.»

L'impact du stress minoritaire

En plus du stress contextuel lié au quotidien, la population LGBTIQ est encore exposée au stress minoritaire. Ce concept, théorisé en 2003 par un chercheur américain, distingue les facteurs de stress minoritaires externes (distaux) liés au statut de minorité tels que les préjugés, l'exclusion, la discrimination, l'agression, le harcèlement. Des facteurs objectifs de préjudice auxquels s'ajoutent des facteurs de stress minoritaires internes et subjectifs d'identité de genre (proximaux) liés à l'homophobie intériorisée ou la transphobie intériorisée. «Ceci fait référence au fait que la personne a intégré les attitudes homophobes ou transphobes de la société», explique le Dr Ioan Cromec, psychiatre et psychothérapeute à Sion. «Elle se les attribue, les vit de l'intérieur. Et cela laisse des traces sur le plan émotionnel cognitif ou comportemental. La personne se sent dévalo-

EN BREF

Dangers de la fumée tertiaire pour nos tout-petits

Le 7 mai était la Journée mondiale de l'asthme, maladie respiratoire chronique touchant 1 adulte sur 14 et 1 enfant sur 10 en Suisse. Les enfants exposés à la fumée tertiaire (lorsque la fumée de cigarette se dépose sur les surfaces et y persiste) ont un risque plus élevé de développer de l'asthme. Pour protéger la santé des enfants, sortez de votre voiture ou de votre logement pour fumer.

www.fumeetertiaire.ch



«VIVRE DANS UN CONTEXTE FACILITATEUR DE VIOLENCES CONTRAINT LES PERSONNES LGBTIQ À ADAPTER SANS CESSER LEUR COMPORTEMENT.»

AYMERIC DALLINGE

risée, inutile, elle culpabilise.» Ce ressenti peut la conduire à dissimuler sa véritable identité, à renoncer au coming-out, voire à s'exclure de sa communauté. Le stress minoritaire génère un état constant de vigilance. «La personne va sans cesse anticiper les réactions et comportements à son encontre. C'est comme si un drone la suivait partout et scrutait le moindre de ses gestes», ajoute Aymeric Dallinge. Ce stress impacte défavorablement sa santé physique et psychique. «Dépression, anxiété, diverses maladies physi-

ques, repli et manque d'activité physique», précise le psychiatre, qui note encore un taux de tentatives de suicide plus élevé que la norme, des comportements d'automutilation et un risque addictif accru. La crainte de subir des discriminations et des préjugés de la part du personnel médical peut également pousser les personnes touchées par le stress minoritaire à renoncer aux soins. «Le stress vécu par les personnes LGBTIQ est intimement lié à l'épisode du VIH/Sida, puisque cette population a été discriminée par le milieu médical et la société. Il en résulte une méfiance persistante encore aujourd'hui bien qu'il y ait quand même de bonnes pratiques. Ce qui influence significativement la prise en charge et l'accès aux soins», stipule Aymeric Dallinge. Le psychiatre relève, bien à propos, l'existence du rapport 2022 de Panel Suisse LGBTIQ+, indiquant sous l'onglet de la «santé autodéclarée» que 20% de la minorité sexuelle reconnaît avoir une mauvaise ou fragile santé, 33% pour la minorité de genre contre 12% pour le cisgenre hétérosexuel. Pour éviter toute maladresse en s'adressant aux personnes LGBTIQ et favoriser un environnement plus accueillant pour elles, Aymeric Dallinge préconise d'aborder tout un chacun avec un simple «bonjour», de s'enquérir (si notre intuition fait défaut!) du prénom et du pronom à utiliser. Et surtout d'avoir l'humilité de reconnaître que l'on s'est trompé si c'est le cas et de s'excuser. «Une manière courtoise de dire: je te considère pour qui tu es et j'ai à cœur de respecter qui tu es.»

Pride en vue

Prévention, information, soutien, prise en charge adaptée à ces personnes sont autant de pistes avancées par le psychiatre pour contrer les effets du stress minoritaire. Ainsi que la sensibilisation dans les écoles, indispensable dans une société

de plus en plus polarisée. «Beaucoup de personnes sont concernées. Selon un rapport valaisan LGBTIQ+ en 2021, la population d'orientation sexuelle minoritaire et d'identité de genre différente de la norme représente de 2 à 10% de notre population, soit de 7000 à 37000 personnes dans notre canton.» Depuis 2022, Promotion santé Valais a mis en place avec succès une consultation pour les personnes LGBTIQ ainsi qu'un accompagnement psychosocial. Le Club Queer à Martigny/Bas-Valais et Alpagai à Sion, sur le point de fusionner avec Queer Wallis (Haut-Valais), offrent également leur soutien. Aymeric Dallinge estime que le climat en Valais a favorablement évolué. La population LGBTIQ investit davantage l'espace public avec des soirées «queernetzet» du collectif Queen moustache au Port Franc, accessibles à tous. La campagne cantonale de sensibilisation LGBTIQ reçoit un accueil positif, et les personnes concernées confirment se sentir mieux en Valais. «Martigny Pride 2024, du 19 au 20 juillet, sera un moment fort pour célébrer les diversités, la fierté et l'unité de toutes les communautés. L'occasion aussi de revendiquer les droits manquants et de mettre en lumière les défis restants, sans oublier l'histoire qui a conduit à de telles manifestations.»

CORRECTIF

Page Santé du 2 mai 2024

Du miel plutôt que du sucre?

FAUX Le miel, c'est du sucre. On le considère souvent comme l'édulcorant idéal, mais il recèle pratiquement autant de calories que le sucre. Le fait de le manger sur une tartine de pain complet beurrée va ralentir l'absorption du sucre. En revanche, en cas d'hypoglycémie, deux cuillères de miel pur sont indiquées pour faire remonter le taux de sucre dans le sang rapidement. (Ginetta Cesarino, diététicienne ASDD)

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

