



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Février 2024
Elaine Psaradellis

Briser le silence : La stigmatisation sociale des sensibilités chimiques multiples

Imaginez un monde où de simples expériences quotidiennes - l'odeur d'une lessive fraîche ou le faible arôme du parfum d'un être cher - deviennent un déclencheur, provoquant des réactions physiques profondes qui perturbent votre santé et votre bien-être. Pour les personnes atteintes de sensibilité chimique multiple (SCM), il ne s'agit pas d'un scénario hypothétique, mais d'une réalité inébranlable.

La SCM est le résultat de réactions physiques à des substances chimiques présentes dans les produits de consommation courante et dans l'environnement. La SCM constitue un défi quotidien qui va au-delà de ses manifestations physiques et affecte presque tous les aspects de la vie d'une personne. Malheureusement, la réaction de la société face à la SCM oscille





entre incrédulité, scepticisme et manque général de compréhension, perpétuant ainsi un cycle d'isolement social et de stigmatisation.

Pour briser la stigmatisation qui entoure la SCM, il faut s'attaquer à la méconnaissance généralisée de cette maladie. Les personnes touchées par la SCM souffrent souvent en silence, leurs luttes étant incomprises et négligées. Pour initier le changement, nous nous attachons à favoriser une meilleure compréhension par le biais d'initiatives de sensibilisation et de conversations qui ouvriront les cœurs et les esprits aux réalités de la vie avec la SCM.

Le poids psychologique de la stigmatisation sociale pèse lourdement sur les personnes atteintes de SCM. La nature invisible de la SCM conduit souvent les autres à minimiser son impact ou à remettre en question sa validité. La charge mentale incessante que représente le fait d'être perpétuellement confronté à la résistance, de défendre continuellement son état et de lutter contre le doute et la banalisation de ses symptômes pèse lourdement sur le bien-être mental, entraînant des sentiments de frustration, d'isolement et l'impression écrasante de ne pas être entendu.

Vivre avec une maladie chronique représente un immense défi mental, en raison des incertitudes quotidiennes, des limitations physiques et de la charge émotionnelle inhérente à ce type de pathologie. La nécessité constante de gérer les symptômes, de s'adapter aux changements de mode de vie et de faire face à l'imprévisibilité de la santé crée une pression persistante sur le bien-être mental. Cependant, pour les personnes atteintes de SCM, ces défis sont encore plus importants en raison d'un manque flagrant de soutien et de reconnaissance. Cela crée une réalité décourageante où les individus non seulement font face aux complexités de leur maladie, mais se trouvent également dans une lutte continue avec une société qui ne valide pas la légitimité de leurs luttes.

La peur persistante d'être incompris ou rejeté devient une constante dans la vie quotidienne des personnes atteintes de SCM. Ces réactions émotionnelles sont une réponse naturelle à un environnement qui invalide constamment leurs expériences et néglige de reconnaître leurs besoins. La stigmatisation qui entoure la SCM ne diminue pas seulement les



conséquences profondes sur la santé de ce [handicap et de cet état pathologique reconnu](#), mais elle minimise également la nécessité urgente de s'attaquer à la crise de santé publique plus large posée par les polluants environnementaux.

La sensibilisation est essentielle. Une communauté bien informée est mieux équipée pour comprendre les difficultés rencontrées par les personnes vivant avec la SCM. La sensibilisation encourage le dialogue, créant des espaces sûrs où les individus peuvent ouvertement partager leurs expériences sans crainte d'être jugés. Plus la compréhension s'approfondit, plus la capacité de compassion et de soutien augmente.

Notre groupe de défense se consacre à briser le silence qui entoure la SCM et à créer une plateforme permettant aux personnes concernées de partager ouvertement leurs expériences. Notre mission première est de sensibiliser l'opinion publique et de donner une voix aux personnes souffrant de cette condition. Nous nous engageons activement dans des initiatives visant à dissiper les idées fausses et à favoriser une prise de conscience généralisée de la SCM. Par la compréhension, l'empathie et le soutien, nous nous efforçons de créer une société plus compatissante qui reconnaît la légitimité de ces défis et travaille collectivement pour alléger le lourd fardeau porté par ceux qui vivent avec la SCM.

Nous nous efforçons d'encourager un dialogue inclusif qui comble le fossé des connaissances. En partageant ces histoires, nous espérons sensibiliser à l'importance de créer des réseaux de soutien plus solides et de plaider pour des changements de politique qui valident les défis et les besoins des personnes atteintes de SCM. Alors que nous poursuivons nos efforts inlassables, nous invitons tout le monde à se joindre à nous dans la poursuite collective de la compréhension, du démantèlement des stéréotypes et de la construction d'une société plus compatissante pour les personnes atteintes de SCM.

Par nos efforts, nous nous efforçons également de mettre en lumière la force inhérente et la résilience des personnes vivant avec la SCM. Nous pensons qu'en partageant leurs histoires, non seulement nous approfondissons la compréhension de cette condition, mais nous offrons également un rappel



poignant de la résilience inébranlable présente au sein de la communauté SCM.

Le fardeau psychologique que représente la stigmatisation sociale pour les personnes atteintes de SCM ne peut être surestimé, et il est crucial de reconnaître le rôle que joue la sensibilisation dans le démantèlement des barrières. Dans un esprit de progrès, nous invitons nos lecteurs à participer à la conversation et à partager largement cet article. Grâce à un dialogue ouvert, nous cultivons l'empathie et remettons en question les idées fausses, ouvrant ainsi la voie à un monde qui accueille et soutient les personnes atteintes de SCM.

Pour des solutions écologiques sans parfum dans la vie de tous les jours, visitez notre guide à LaVieEcolo.ca