



L'EFFET DE LA DISCRIMINATION RACIALE SUR LA DÉPRESSION

Maxime Tindong¹

Mots-clés: Racisme, discrimination raciale, dépression

Introduction

*«Le racisme est un problème de santé publique au Canada - le temps est venu de s'exprimer»
- Association Canadienne de Santé Publique, 17 décembre 2018*

De nos jours, nous vivons dans une société où de plus en plus de personnes sont déprimées pour diverses raisons. Il y a beaucoup de raisons pour lesquelles les gens pourraient être déprimés. L'une de ces raisons est le racisme ou la discrimination raciale, que l'on pourrait définir comme «la perception d'un traitement injuste fondé sur la race» [1]. Alternativement, le racisme est «les croyances, les attitudes et les actions résultant de la catégorisation d'individus et de groupes sur la base de phénotypes, d'héritage ou de culture», selon Lee Patchter et Coll de l'Université du Connecticut et de l'Université Brown [2]. Le racisme ne se fait pas sentir uniquement au niveau individuel, mais pourrait également être détecté au niveau de la société, y compris des institutions. Par conséquent, la perception du racisme est contextualisée. Le racisme n'est pas simplement un stress supplémentaire pour les membres d'un groupe minoritaire, mais également un vecteur de dépression [3]. Dans une étude Brésilienne, la prévalence des personnes déprimées chez les personnes percevant une discrimination raciale était de 10,4%, ce qui implique qu'au moins une personne sur 10 est déprimée à cause de la discrimination raciale [4].

La dépression est un trouble de l'humeur qui provoque un sentiment persistant de tristesse et une perte d'intérêt [5]. Le Manuel statistique de diagnostic des troubles mentaux de la American Psychiatric Association, cinquième édition (DSM-5), classe les troubles dépressifs en: Trouble de la dérégulation de l'humeur perturbateur, Trouble dépressif majeur, Trouble dépressif persistant (dysthymie), Trouble dysphorique prémenstruel et Trouble dépressif dû à un autre problème médical état. Fondamentalement, la dépression peut se manifester par des troubles du sommeil, de la fatigue et de l'apathie, un dysfonctionnement cognitif et même un dysfonctionnement sexuel [6]. La dépression est l'une des principales causes d'invalidité entraînant des années de vie en bonne santé perdues (qualité de vie réduite). Il devrait être la deuxième cause de charge de morbidité d'ici 2020 [7].

Les symptômes de la dépression varient d'une personne à l'autre et peuvent persister pendant des mois, voire des années. Les symptômes de la dépression peuvent être regroupés en symptômes psychologiques, physiques et sociaux [8]. Dans cet article, nous allons aborder l'impact du racisme sur les différents sous-thèmes du racisme, notamment les symptômes dépressifs.

¹ Auteur invité chez bamko asbl.

Racisme et symptômes psychologiques de la dépression

Les symptômes psychologiques de la dépression comprennent une dépression et une humeur persistantes, un sentiment de désespoir, une faible estime de soi, une sensation de larmoiement, un sentiment de culpabilité, de l'irritabilité, un manque de motivation, une anxiété, des pensées négatives, et des difficultés à prendre des décisions. La discrimination raciale peut réduire l'accès à des ressources importantes, notamment les emplois, les promotions, le logement de qualité et les possibilités d'éducation. Celles-ci peuvent engendrer une frustration perçue, un manque de contrôle et un désespoir potentiel [1,9]. Prenant un exemple d'opportunités d'emploi et de promotion, la discrimination peut se produire dans de nombreuses couches ; de l'application des emplois aux postes de direction. Il peut être assez frustrant de ne pas se voir proposer un emploi ou de recevoir des promotions simplement en raison de la couleur de la peau. Cela laisse la personne qui perçoit la discrimination dans la tristesse. En outre, cette personne affectée présentera avec une faible estime de soi et souffrira d'indécision. Ces personnes deviennent généralement irritables et anxieuses. Ces symptômes psychologiques auront un impact négatif sur leurs qualités de vie [10].

Racisme et symptômes physiques de la dépression

Il existe une grande variété de symptômes physiques de la dépression. Parmi ceux-ci figurent la prise (ou la perte) de poids, la douleur chronique, les maladies cardiovasculaires, les maladies rhumatologiques et inflammatoires, les problèmes de santé sexuelle, les troubles du sommeil, l'aggravation d'un état de santé déjà existant.

Prise de poids (ou perte de poids): Chez certaines personnes victimes de maltraitance raciale ou de discrimination, et par conséquent susceptibles de devenir déprimées, elles peuvent manquer d'appétit ou plutôt manifester leur dépression en ayant un appétit énorme. Dans un cas comme dans l'autre, il est malsain, car il peut en résulter une diminution de l'immunité (pour les personnes ayant un faible appétit) ou une exposition aux maladies cardiovasculaires. Les patients déprimés en raison de la discrimination raciale peuvent présenter une douleur chronique. Ceux-ci peuvent inclure des maux de tête, des douleurs articulaires, des douleurs mammaires. Plus encore, ceux qui souffrent déjà de douleur chronique peuvent subir une exacerbation. Cette douleur est parfois inexplicable et est donc traitée de manière symptomatique.

Un autre symptôme fréquent ressenti pendant la dépression est une faible pulsion sexuelle. Les activités sexuelles sont contrôlées par le cerveau. Par conséquent, lorsqu'un individu est déprimé, l'activité du cerveau est ralentie et la libido diminue, ainsi que les actes sexuels moins agréables et l'érection réduite chez les hommes. C'est pourquoi pendant cette période de dépression, certaines personnes peuvent avoir des problèmes relationnels en raison d'un effet sur leur activité sexuelle.

Un effet tout aussi important est un risque accru de maladies rhumatologiques et inflammatoires. Des études scientifiques ont montré que la dépression était liée à ces maladies en modifiant probablement le système immunitaire. Par conséquent, ces patients pourraient présenter une inflammation des articulations (arthrite), du diabète et une maladie de l'intestin irritable se traduisant par une diarrhée et une constipation.

En outre, les patients dépressifs en raison de la discrimination raciale peuvent présenter un problème de sommeil avec un manque de sommeil (insomnie) ou un sommeil excessif (hypersomnie). Ces conditions épuisent la personne et la rendent difficile à mener à bien ses activités quotidiennes. La privation de sommeil a également été associée à une hypertension artérielle et à des problèmes liés au poids [11].

Racisme et symptômes sociaux de la dépression

La dépression liée à la discrimination raciale peut conduire à une performance médiocre dans un milieu de travail, avoir moins d'amis, ne pas sortir avec des amis et tout aussi négliger ses loisirs et ses intérêts.

Types de dépression

La dépression peut être classée comme légère - avoir un effet sur la vie; modéré-ont un effet significatif sur les activités quotidiennes et sévère-presque impossible à poursuivre les activités quotidiennes.

Il est conseillé de consulter un médecin si l'un de ces symptômes peut être identifié dans le contexte de la dépression.

Conclusion

Il est bien établi que la discrimination raciale a été associée à la dépression, ce qui a eu un impact négatif sur la santé et le bien-être de l'individu et de la population touchée. Une fois l'un de ces symptômes identifiés, il est conseillé de consulter un médecin généraliste ou un psychiatre.

Bibliographie

1. Russell DW, Clavél FD, Cutrona CE, Abraham WT, Burzette RG. Neighborhood Racial Discrimination and the Development of Major Depression. *J Abnorm Psychol*. 2018 Feb;127(2):150–9.
2. Pachter LM, Coll CG. Racism and Child Health: A Review of the Literature and Future Directions. *J Dev Behav Pediatr JDBP*. 2009 Jun;30(3):255–63.
3. Fernando S. Racism as a cause of depression. *Int J Soc Psychiatry*. 1984;30(1–2):41–9.
4. Santana V, Almeida-Filho N, Roberts R, Cooper SP. Skin colour, perception of racism and depression among adolescents in urban Brazil. *Child Adolesc Ment Health*. 2007;12(3):125–31.
5. Chand SP, Arif H. Depression. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2019 [cited 2019 Nov 24]. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK430847/>
6. Kennedy SH. Core symptoms of major depressive disorder: relevance to diagnosis and treatment. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(3):271–7.
7. Lopez AD, Murray CC. The global burden of disease, 1990-2020. *Nat Med*. 1998 Nov;4(11):1241–3.
8. Clinical depression - Symptoms [Internet]. nhs.uk. 2017 [cited 2019 Nov 27]. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/symptoms/>
9. Schmitt MT, Branscombe NR, Postmes T, Garcia A. The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2014 Jul;140(4):921–48.
10. Brenes GA. Anxiety, Depression, and Quality of Life in Primary Care Patients. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 2007;9(6):437–43.
11. The effects of depression on the body and physical health [Internet]. Medical News Today. [cited 2019 Nov 27]. Available from: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322395.php>

Pour citer cet article : Maxime Tindong (Déc. 2019)
«l'effet de la discrimination raciale sur la dépression»,
Analyse n°46, Edt. Kwandika de Bamko-Cran asbl, Bruxelles.