

# LE STRESS MINORITAIRE

Avec Géraldine Coffe, Psychologue & Vincent Warnery, conseiller conjugal & familial et formateur à l'accueil des personnes LGBTI+

Le **stress minoritaire** est un modèle élaboré initialement auprès des personnes LGB\* (Meyer, 2003), étendu aux personnes transgenres (Hendricks et Testa, 2012) puis autistes (Botha et Frost, 2020). Selon ce modèle, des **facteurs de stress spécifiques** impactent les personnes appartenant à une **catégorie socialement marginalisée**. Leurs effets sur la santé seraient modérés par des **facteurs protecteurs** et les **composantes de l'identité** (la "place" qu'elle prend pour la personne)

\* lesbiennes, gays, bis



## Deux catégories de stressseurs

Meyer (2003) a défini **deux catégories de stressseurs spécifiques** : les stressseurs **distaux** et les stressseurs **proximaux**.

Les **stressseurs distaux** sont objectifs et **viennent de l'extérieur** : discrimination, violence, rejet et non-affirmation (non reconnaissance de l'identité par autrui). Cela peut se manifester dans l'espace public, professionnel ou familial.

Les **stressseurs proximaux** sont **subjectifs** : intériorisation des représentations négatives (stigmatisation intériorisée) (Dubreucq et al., 2009), anticipation du rejet et hypervigilance (stigmatisation anticipée) et dissimulation (de son identité).

## Facteurs de protection & composante

Les **facteurs de protection** comprennent le soutien communautaire, familial et culturel, ainsi que les méthodes de coping. Ils limitent les effets du stress.

Les **composantes de l'identité** qui modèrent les effets du stress sont : son importance, le degré d'adhésion et sa valence (perception positive ou non de l'identité, comme par exemple la vivre avec fierté ou honte.)

## Retentissement sur la santé mentale

Les personnes exposées au stress minoritaires sont **plus à risques** de présenter :

- une **perte d'estime** de soi,
- un trouble **anxieux**,
- un trouble **dépressif**,
- un trouble de **stress post-traumatique**,
- des **addictions**,
- des conduites sexuelles à risques,
- des **troubles sexuels**.

## Retentissement sur la santé physique

Les personnes marginalisées peuvent avoir des **difficultés d'accès à des soignant-e-s sensibilisé-e-s et compétent-e-s**, ce qui peut conduire à un renoncement au soin (Enquête européenne Health4 LGBTI). Elles peuvent également être plus exposées à des **risques d'IST** ou encore de **maladies chroniques**.

Pour aller plus loin : Rivas-Koehl, M., Rivas-Koehl, D., & McNeil Smith, S. (2023). The temporal intersectional minority stress model: Reimagining minority stress theory. *Journal of Family Theory & Review*, 15(4), 706-726.

Contenu proposé par le Raptor Neuropsychy ©

