

## L'effet de l'inégalité entre les sexes sur la santé mentale

Le rôle de l'inégalité entre les sexes compromet la vie quotidienne de nombreuses personnes, bien que nous soyons conscients de sa présence inévitable. Entre les disparités salariales et les attentes pressantes de la société à l'égard des hommes et des femmes, l'inégalité entre les sexes se présente de plusieurs manières. Le rapport entre l'inégalité des sexes et la santé mentale est souvent négligé, mais il doit être pris en compte. Cette inégalité contribue de manière significative à la fréquence des problèmes de santé mentale, car les personnes confrontées à la discrimination et aux disparités fondées sur leur sexe subissent souvent un stress augmenté et une baisse de confiance en soi. Cela pourrait entraîner des problèmes de santé mentale plus graves à l'avenir.

L'inégalité entre les sexes joue un rôle important dans les opportunités offertes plutôt aux femmes, ce qui peut entraîner une baisse de confiance en soi et de motivation à réussir. Le manque d'opportunités et la dévalorisation du travail que subissent les femmes dans de nombreux environnements de travail inégaux, conduisent les femmes à perdre leur motivation ou leur volonté de continuer à travailler. L'Insurance Business Magazine indique qu'en 2022, "29 % des femmes ont envisagé de réduire leurs heures de travail, d'accepter un emploi moins exigeant ou de quitter complètement leur travail, contre 22 % des hommes [...] L'une des raisons potentielles pourrait être l'écart de rémunération entre les hommes et les femmes, qui continue d'affliger les femmes qui accomplissent le même travail mais restent terriblement sous-estimées"<sup>1</sup>. Cela montre comment l'écart de rémunération et d'opportunités entre les hommes et les femmes conduit ces dernières à accepter le message indiquant que tout le travail qu'elles accomplissent ne pourra jamais être à la hauteur de leurs collègues masculins, ce qui cause donc un taux élevé de démissions et de stress économique.

Tristement, les femmes qui continuent à travailler malgré l'écart salarial, subissent d'autres problèmes de santé mentale. Selon County Health Rankings, "Les femmes qui, à travail égal, gagnent un revenu inférieur [à celui des hommes] sont plus susceptibles à des troubles d'humeur, notamment la dépression et l'anxiété"<sup>2</sup>. Ces données démontrent que les femmes sont confrontées à ces maladies mentales en tant qu'effet direct de l'inégalité entre l'homme et la femme. Les femmes ont besoin d'un emploi pour subvenir à leurs besoins, mais elles sont fréquemment confrontées à ces difficultés et n'ont souvent pas les moyens de les dénoncer d'un point de vue économique pour ne pas perdre leur emploi.

En outre, le stress lié à l'inégalité est un problème prévalent dans la vie des femmes dont l'un des principaux objectifs est d'améliorer la qualité de vie de leur famille. *Medical News Today* déclare, "La discrimination fondée sur le sexe et une source de stress et, comme tout autres facteurs de stress, elle peut avoir une influence directe sur la santé mentale. Les recherches de 2020 Trusted Source font référence à une étude dans laquelle des femmes qui ont déclaré avoir subi de la discrimination fondée sur le sexe dans les derniers 12 mois, avaient des résultats plus élevés que d'autres selon un outil de dépistage de dépression."<sup>3</sup> Cela n'est qu'un exemple des problèmes de santé mentale extrêmes qui sont infligés aux femmes en raison de l'inégalité entre les hommes et les femmes. *Medical News Today* indique dans un autre article que les femmes sont "deux fois plus susceptibles de souffrir d'un trouble anxieux généralisé, deux fois plus susceptibles de souffrir d'un trouble panique, environ deux fois plus susceptibles de

---

<sup>1</sup>Dujay, John. "Why are more women leaving their jobs than men?" Insurance Business Magazine, 24 Oct. 2022, [www.insurancebusinessmag.com/us/business-strategy/why-are-more-women-leaving-their-jobs-than-men-424968.aspx](http://www.insurancebusinessmag.com/us/business-strategy/why-are-more-women-leaving-their-jobs-than-men-424968.aspx). Accessed 15 Jan. 2024.

<sup>2</sup> "Gender Pay Gap." County Health Rankings and Roadmaps, [www.countyhealthrankings.org/explore-health-rankings/county-health-rankings-model/health-factors/social-economic-factors/income/gender-pay-gap?year=2023](http://www.countyhealthrankings.org/explore-health-rankings/county-health-rankings-model/health-factors/social-economic-factors/income/gender-pay-gap?year=2023). Accessed 15 Jan. 2024.

<sup>3</sup> "Effects of gender discrimination on health." Medical News Today, [www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-gender-discrimination?scrlbybrkr=4d889c9e](http://www.medicalnewstoday.com/articles/effects-of-gender-discrimination?scrlbybrkr=4d889c9e). Accessed 15 Jan. 2024.

développer une dépression au cours de leur vie, 4 à 10 fois plus susceptibles de souffrir d'un trouble alimentaire, plus de deux fois plus susceptibles de développer un syndrome de stress post-traumatique et plus susceptibles de tenter le suicide (cependant hommes sont 3,63 fois plus susceptibles de mourir par suicide)<sup>4</sup>. Ces statistiques montrent les effets profondément ancrés de l'inégalité entre les sexes sur la santé mentale de la société dans son ensemble. Malgré les problèmes auxquels les hommes sont également confrontés, en raison de stéréotypes sexistes déplorables, le manque d'opportunités et la discrimination à l'égard des femmes sont à l'origine d'un grand nombre de maladies mentales graves chez elles.

Il existe toutefois des points de vue opposés au sujet de la santé mentale des personnes de sexe différent. Le magazine *The Lancet Public Health* explique comment la norme de masculinité représentée dans les médias expose les hommes à un risque élevé de problèmes de santé mentale. La santé mentale des adolescents de sexe masculin n'est pas abordée aussi souvent que celle de leurs homologues de sexe féminin. Selon la revue *Lancet Public Health*, le taux mondial de suicide chez les hommes est de deux à quatre fois supérieur à celui des femmes. Souvent, il n'y a pas assez d'attention portée sur la santé mentale des hommes à cause de stéréotypes néfastes de la masculinité tels que l'enfouissement des émotions.<sup>5</sup>

En conclusion, les inégalités entre les sexes qui affectent les opportunités des femmes sont souvent à l'origine de stress accru et de baisse de confiance en soi. Cela peut se transformer en maladies mentales graves telles que la dépression et l'anxiété. De plus, il existe une disparité alarmante dans l'attention portée au problème de la santé mentale. L'inégalité entre les sexes est un problème quotidien qui mérite d'être adressé à cause de son impact sur la santé mentale de tous.

---

<sup>4</sup> "What are the psychological effects of gender inequality?" Medical News Today, [www.medicalnewstoday.com/articles/psychological-effects-of-gender-inequality#what-is-gender-inequality](http://www.medicalnewstoday.com/articles/psychological-effects-of-gender-inequality#what-is-gender-inequality). Accessed 16 Jan. 2024.

<sup>5</sup> Rice, Simon, et al. "Gender norms and the mental health of boys and young men." *The Lancet Public Health*, Aug. 2021, [www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(21\)00138-9/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(21)00138-9/fulltext). Accessed 17 Jan. 2024.