***SUJET : le racisme, l'homophobie et la transphobie engendrent un stress chronique***

Les personnes qui sont la cible de racisme peuvent être victimes de violence. La mort de George Floyd aux États-Unis en est un exemple patent. Mais au quotidien, la plupart d’entre elles vivent un grand stress qui ne se voit pas, mais qui affecte non seulement leur santé psychologique, mais aussi leur santé physique. Peu importe le motif de discrimination, celle-ci engendre un stress chronique délétère, fait remarquer Robert-Paul Juster, chercheur au Centre de recherche de l’Institut universitaire en santé mentale de Montréal, qui s’est intéressé aux individus faisant partie d’une minorité sexuelle ou de genre.

Directeur du Centre d’études sur le sexe, le genre, l’allostérie et la résilience, Robert-Paul Juster a collaboré à une étude effectuée par l’Université de l’Oregon, aux États-Unis, qui a montré que les hommes transgenres qui habitaient dans les zones rurales du Massachusetts et du Rhode Island, deux États américains pourtant assez progressistes, présentaient des taux de cholestérol, une pression artérielle (qui renseigne sur la fonction cardiovasculaire), des niveaux d’inflammation et d’hormone de stress (le cortisol) plus élevés que ceux qui résidaient dans les zones urbaines. « Ces différents marqueurs biologiques indiquent que les personnes transgenres qui demeurent dans des régions rurales reconnues pour être politiquement conservatrices vivent plus de stress en lien avec leur identité transgenre, avec leur sortie du placard (*coming out*) et avec la fréquentation de toilettes genrées, et par ricochet plus de problèmes de santé physiologique, que celles qui vivent en zones urbaines », explique M. Juster.

Dans le cadre d’une autre étude menée par l’Université de New York, les chercheurs, parmi lesquels figure M. Juster, ont mesuré chez des hommes noirs, qui étaient également gais ou bisexuels, des taux de cortisol (hormone de stress) plus élevés au coucher que chez des hommes blancs ayant des orientations sexuelles similaires. Les Noirs gais ou bisexuels éprouvaient aussi plus de problèmes de sommeil, « ce qui se comprend sachant que le stress perturbe le sommeil », fait remarquer M. Juster. « Le fait de faire partie de plus d’une minorité, en l’occurrence de deux minorités (minorité raciale et minorité sexuelle) dans notre étude, accentue le stress physiologique », souligne-t-il avant d’ajouter qu’heureusement, de nombreux individus qui sont victimes de discrimination en raison de leur orientation sexuelle ou de leur origine ethnique font preuve de résilience grâce à diverses stratégies d’adaptation.

Une étude que M. Juster a réalisée à Montréal, au sein de la communauté LGBT, sous la direction de la spécialiste du stress Sonia Lupien, a révélé que les individus qui étaient sortis du placard devant leur famille et leurs amis présentaient des niveaux de cortisol plus bas en matinée comparativement à ceux qui n’avaient pas franchi cette étape. Ceux qui avaient avoué leur orientation sexuelle à leur réseau familial et d’amis avaient une meilleure santé psychologique. Ils étaient moins nombreux à rapporter des symptômes d’épuisement professionnel, de dépression et d’anxiété. « Cela signifie que sortir du placard est bon pour la santé », conclut M. Juster.



---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

***Synthèse des informations tirées des documents***

* Stress chronique physique et physiologique : chez les personnes issues des minorités et victimes de discrimination (ex : George Floyd)
* Étude de l’Université de l’Oregon (Juster) : les **hommes transgenres de zones progressistes** sont en meilleure santé physique que ceux des zones conservatrices
  + Marqueurs étudiés : cholestérol, pression artérielle, inflammation, cortisol
  + “Stress en lien avec l’identité transgenre” : coming out et toilettes genrées
* Étude de l’Université de New York (Juster) : les **hommes noirs** LGBT sont plus stressés que les hommes blancs LGBT
  + Marqueurs étudiés : cortisol le soir, qualité du sommeil
  + “Le stress perturbe le sommeil”
  + Faire partie de deux minorités engendre plus de stress
  + Les individus discriminés développent des mécanismes de résilience
* Étude à Montréal (encore Juster et Lupien) : les individus LGBT qui ont fait leur **coming out** sont moins stressés que les autres
  + Marqueurs psychologiques : épuisement pro, dépression, anxiété
  + Faire son coming out est bénéfique

Graphique : beaucoup de personnes jugent qu’il n’est pas grave de refuser une embauche ou un mariage à cause d’une origine ethnique

***Problématiques à aborder***

* Problématiques sociétales des minorités (coming out, emploi, rencontres, régions)
* Influence des discriminations sur la santé des minorités (marqueurs)

***Questions d’ouverture***

* Comment pouvons-nous concrètement améliorer le quotidien des minorités ? Proposez des solutions qui pourraient être intégrées dans l’éducation des enfants ou dans la société actuelle.
* Pensez-vous que les métiers de la santé sont ouverts aux minorités ?
* Pensez - vous que les minorités ont le même accès à la santé que les personnes blanches cis-genre ?