Ça va PAS aujourd'hui

Association canadienne pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

QUAND LES MOTS BLESSENT :

un guide sur le langage sensible concernant les troubles de santé mentale et de l'utilisation de substances

Ce guide est un appel à la réflexion sur la façon dont nous parlons des difficultés liées à la santé mentale et à l'utilisation de substances. Employer un langage sensible et précis peut contribuer à atténuer les jugements négatifs qui entourent encore ces expériences de vie très courantes et favoriser l'accès à du soutien lorsque les gens en ont besoin.

Ce guide met également en évidence les mots qui sont employés sans discernement – souvent sans l'intention de blesser – dans le langage courant. Puisque ces termes sont associés à la santé mentale et aux dépendances, leur emploi, même dans un contexte décontracté, peut aggraver la stigmatisation des personnes vivant avec un trouble de santé mentale ou de l'utilisation de substances.

Pour plus de renseignements, veuillez consulter le site **cmha.ca/fr/brochure/lesmotscomptent**

Langage potentiellement préjudiciable	Suggestions de formulation	Pourquoi c'est important
Employer comme descripteurs des mots tels que : fou/folle, débile, dingue, psychopathe, schizo, dément, etc., notamment dans les expressions « il est fou » ou « c'est débile »	Envisager d'employer un mot descriptif qui n'est pas associé aux troubles de santé mentale (par exemple : inhabituel, étrange, singulier, etc.)	Même s'ils ne sont pas destinés à blesser, des descripteurs comme « fou », qui sont historiquement associés aux troubles de santé mentale, peuvent contribuer à la stigmatisation des personnes vivant avec des difficultés de santé mentale.
Il/elle est… malade mental, bipolaire, schizophrène, psychotique, etc.	Envisager d'employer l'une des formulations suivantes : Une personne ayant/vivant avec un trouble de santé mentale, une dépression, un trouble anxieux, un trouble bipolaire, un diagnostic de schizophrénie, etc.	La santé mentale d'une personne constitue uniquement un aspect de son identité. Il est ainsi préférable d'employer un langage axé sur la personne et d'éviter les étiquettes, telles que « une malade mentale » ou « un schizophrène ». De même, employer le terme « cancéreuse » pour parler d'une personne ayant un cancer n'est pas souhaitable. Vivre avec une maladie ou un trouble ne définit pas une personne.
Une personne qui souffre de/est atteinte de/est victime de… (tout trouble de santé mentale)	Envisager d'employer l'une des formulations suivantes : une personne ayant un trouble de santé mentale; une personne vivant avec un trouble de santé mentale	Employer des mots comme « souffrance » et « victime » pour parler de troubles de santé mentale peut être dévalorisant et paralysant.

Langage potentiellement préjudiciable	Suggestions de formulation	Pourquoi c'est important
« Je suis trop bipolaire », « J'ai tellement un TOC » (lorsque ces formulations sont utilisées de manière désinvolte)	Envisager d'employer un autre mot descriptif qui n'est pas associé à un trouble de santé mentale (par exemple, je ressens de la déprime ou j'ai de la difficulté à me concentrer)	Décrire nos sentiments ou nos comportements avec désinvolture en faisant allusion à des troubles de santé mentale peut mener à banaliser ces troubles ainsi que les expériences vécues qui y sont associées.
Commettre un suicide, suicide accompli, suicide réussi, suicide non réussi ou suicide raté	Envisager d'employer l'une des formulations suivantes : décès par suicide, s'est enlevé la vie, tentative de suicide, avoir survécu à une tentative de suicide, tentative de suicide non mortelle	Le suicide n'est ni un crime ni une réussite. Il est donc préférable d'éviter les expressions « commettre un suicide », « suicide réussi » et « suicide raté ». Un langage neutre comme « décès par suicide » peut aider à réduire le blâme et la honte qui entourent le suicide.
Dépendant, toxicomane, alcoolique, droguée, ou tout autre terme péjoratif désignant une personne ayant une dépendance ou un trouble lié à l'utilisation de substances	Envisager d'employer l'une des formulations suivantes : Une personne ayant un trouble de l'utilisation de substances, de l'utilisation d'opioïdes, ou de la consommation d'alcool; une personne ayant une dépendance; ou une personne ayant des problèmes liés à l'utilisation de substances ou de drogues, ou liés à la consommation d'alcool	Des étiquettes telles que « une toxicomane » ou « un drogué » peuvent encourager les jugements négatifs et conduire à des approches punitives plutôt que compatissantes. Des termes tels que « trouble de l'utilisation de substances » indiquent clairement que la dépendance est un problème de santé qui requiert un traitement, plutôt qu'un trait de personnalité ou un signe de défaillance morale. La « dépendance » ne constitue pas un diagnostic formel, mais ce terme peut être utilisé comme synonyme de « trouble de l'utilisation de substances ».
Consommateur ou consommatrice de drogues	Envisager d'employer la formulation suivante : une personne qui utilise des drogues ou des substances	Le langage axé sur la personne met l'accent sur l'humanité des gens dont on parle, plutôt que de les réduire à un comportement.

Langage potentiellement préjudiciable	Suggestions de formulation	Pourquoi c'est important
Abus de drogues ou de substances	Envisager d'employer l'une des formulations suivantes : utilisation de substances ou de drogues; utilisation régulière de substances ou de drogues; utilisation de substances ou de drogues à haut risque; trouble de l'utilisation de substances; ou dépendance	Le terme « abus » implique qu'une personne est coupable d'un mauvais comportement.
Repaires de drogues	Site de consommation supervisée, Salle de consommation à moindre risque (SCMR), Lieu de prévention des surdoses	Utiliser l'expression « repaires de drogues » est trompeur, stigmatisant et factuellement inexact. Elle associe des interventions de santé légales et démontrés à des activités criminelles et dangereuses, renforçant ainsi les stéréotypes négatifs envers les personnes qui consomment des drogues. Les sites de prévention des surdoses sont efficaces pour réduire les méfaits et pour mettre les personnes en lien avec des soins et du soutien. Ils ne favorisent ni n'encouragent la consommation de drogues.

Respecter les préférences individuelles

Il arrive que des personnes ne soient pas d'accord sur les formulations qu'elles préfèrent employer pour se décrire elles-mêmes. Une personne ayant un trouble de l'utilisation de substances ou un trouble de santé mentale peut choisir de se désigner par certains termes qui pourraient être considérés comme offensants lorsque d'autres les emploient. Toutefois, il peut s'agir d'une manière positive de revendiquer une identité afin de composer avec un trouble ou pour une autre raison.

Si vous évoquez la santé mentale ou l'utilisation de substances d'une autre personne, demandez-vous si c'est pertinent pour la discussion, si la personne est à l'aise avec cette situation et quel(s) terme(s) elle préférerait que vous utilisiez. Si vous ne le savez pas, il est préférable de lui en parler d'abord.

Sources
https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/vie-saine/stigmatisation-pourquoi-les-mots-comptent-fiche-information.html
https://commissionsantementale.ca/wp-content/uploads/2020/08/language_matters_cheat_sheet_fr.pdf
https://www.camh.ca/-/media/files/words-matter-suicide-language-guide-fr.pdf
https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parler-consommation-substances-maniere-humaniste-securitaire-non-stigmatisante-2019.html
En anglais seulement :
https://www.nih.gov/nih-style-guide/alcohol-substance-use
https://www.nature.com/articles/s41386-021-01069-4#author-information
https://nida.nih.gov/research-topics/addiction-science/words-matter-preferred-language-talking-about-addiction
https://www.cdc.gov/healthcommunication/Preferred_Terms.html
http://www.bccdc.ca/Health-Professionals-Site/Documents/public_health/Language_Guide.pdf
https://www.apa.org/about/apa/equity-diversity-inclusion/language-guidelines