

# Un Langage Plus Sûr

Lutter contre la stigmatisation liée à la maladie mentale, au suicide et à l'usage de substances commence par le choix des mots – qui évoluent sans cesse. Voilà pourquoi nous devons tous être conscients du langage obsolète utilisé dans les médias et autour de nous tous les jours. Tout le monde peut devenir un champion de la lutte contre la stigmatisation en prônant l'utilisation d'un langage précis et respectueux. Quand vous communiquez avec les autres, faites attention à la portée de vos mots.

## Le choix des mots est important

Langage stigmatisant	Langage respectueux
Ça me rend <b>fou</b>	Ça m'ennuie / m'agace / me frustre
C'est <b>débile</b>	C'est <b>intéressant</b> / <b>étrange</b> / <b>particulier</b> / amusant
Cette personne <b>souffre</b> de dépression	Cette personne <b>vit avec la</b> / <b>fait</b> une dépression
Une personne <b>malade mentale</b> ou <b>folle</b>	Une personne <b>vivant avec une maladie mentale</b> ou <b>un problème de santé mentale</b>
Cette personne <b>s'est enlevé la vie</b> ou s'est suicidée avec <b>succès</b>	Cette personne <b>est décédée</b> par suicide
Cette personne <b>a échoué</b> ou <b>raté</b> sa tentative de suicide	Cette personne <b>a tenté</b> de se suicider
<b>Abus</b> de substances	<b>Usage</b> de substances ou <b>trouble d'usage de substances</b>
Tous ceux qui sont <b>drogués</b>	Tous ceux qui font <b>usage de substances</b>
Ils étaient <b>toxicomanes</b>	Ils sont <b>en voie de rétablissement</b>

Si vous êtes en état de détresse, veuillez appeler ou texter le **988 (1 866 APPELLE au Québec)** n'importe quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou rendez-vous à votre service d'urgence local.

Pour en savoir plus sur les possibilités de formation, veuillez consulter le site [changerlesmentalites.org](http://changerlesmentalites.org).



Changer  
les mentalités

COMMISSION DE  
LA SANTÉ MENTALE  
DU CANADA