

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

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.



Changer
les mentalités

COMMISSION DE
LA SANTÉ MENTALE
DU CANADA