

Guide de référence – Le choix des mots est important

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.*

Les 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	Utilisation de substances ou trouble de l'utilisation de substances
Tous ceux qui sont drogués	Tous ceux qui font l'utilisation de substances
Ils étaient toxicomanes	Ils sont en voie de rétablissement



350, rue Albert, bureau 1210
Ottawa (Ontario) Canada K1R 1A4

613.683.3755
613.798.2989
pssm@changerlesmentalites.org
changerlesmentalites.org
[/Opening Minds](https://www.facebook.com/OpeningMinds)

© 2023 Commission de la santé mentale du Canada. Tous droits réservés.

* La présente brochure est un document évolutif, sujet à des mises à jour régulières.