



# 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<sup>1</sup>.

## Langage axé sur la personne d'abord

Le langage axé sur la personne d'abord se concentre sur l'individu, tout en minimisant l'importance de la maladie, de l'invalidité ou de la condition. Employer ce langage, c'est respecter l'autre en tant que personne, plutôt que de le qualifier d'« anormal », de « dysfonctionnel » ou de « handicapé ».

### Langage axé sur la personne d'abord

une personne qui vit avec la schizophrénie

une personne ayant un savoir expérientiel passé ou présent en matière d'usage de substances

## Langage axé sur l'identité d'abord

Le langage axé sur l'identité d'abord est ancré dans la relation entre une identité culturelle personnelle et un handicap. Les individus et les groupes qui l'emploient comme partie intégrante de leur identité mettent l'accent sur leurs capacités uniques, plutôt que sur leur handicap.

### Langage axé sur l'identité d'abord

une personne autiste

une personne sourde

<sup>1</sup> Remarque : La présente brochure est un document évolutif, sujet à des mises à jour régulières.

## Comment choisir ?

Le langage axé sur la personne d'abord est employé par la plupart des personnes vivant avec une maladie mentale ou un problème de santé mentale et les personnes ayant un savoir expérientiel passé et présent en matière d'usage de substances. Beaucoup moins (par exemple, les personnes vivant avec l'autisme ou la surdité) utilisent le langage axé sur l'identité d'abord<sup>2</sup>.

À l'écrit, le langage axé sur la personne d'abord est celui que nous recommandons, à moins de savoir qu'un individu ou un groupe<sup>3</sup> se décrit autrement. Lorsque vous vous adressez à une personne ayant un vécu expérientiel, écoutez le langage qu'elle emploie ou demandez-le-lui.

## Guide de référence

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

<sup>2</sup> Dans une enquête menée en 2014 auprès de 3000 personnes vivant avec une gamme de conditions ou de handicaps, 70 % ont choisi « Personne vivant avec une invalidité » comme expression les décrivant le mieux. Seulement 8 % ont choisi l'expression « Personne handicapée ». Voir DS Dunn & EE Andrews, (2015), Person-first and identity-first language: Developing psychologists' cultural competence using disability language, *American Psychologist*, 70, pages 255 à 264. <https://doi.org/10.1037/a0038636>

<sup>3</sup> Compte tenu de la nature culturelle du langage axé sur l'identité d'abord, les façons dont les groupes se décrivent eux-mêmes peuvent souvent être trouvées au moyen d'une recherche en ligne sur les organisations qui défendent leurs intérêts.



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada



Santé  
Canada

Avec le financement de

Health  
Canada

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

Tél. : 613.683.3755 • Téléc. : 613.798.2989

[infocsmc@commissionsantementale.ca](mailto:infocsmc@commissionsantementale.ca) • [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

[@CSMC\\_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC) [f/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC) [y/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [i@theMHCC](https://instagram.com/atheMHCC)

[www.commissiondesantementale.ca](https://www.commissiondesantementale.ca)