



**Guide de la Maison Jean Lapointe**

**Pour un  
langage  
qui ne  
stigmatise  
pas**



Maison  
Jean Lapointe

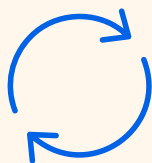


# INTRODUCTION

## Qu'est-ce qu'un langage stigmatisant?

---

Un langage stigmatisant fait référence à l'utilisation de termes, expressions ou discours qui contribuent à créer une perception négative, dévalorisante ou discriminatoire.



## Que veut dire la stigmatisation des personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances ou aux jeux?

---

Utiliser un langage stigmatisant peut avoir de nombreux impacts négatifs sur les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances ou aux jeux. Cela peut renforcer les sentiments de honte, de culpabilité et d'isolement, ce qui rend encore plus difficile pour elles de demander de l'aide et de se rétablir.



# IMPORTANCE DES MOTS

## **Pourquoi porter une attention au choix des mots avec les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances ou aux jeux?**

---

Certains mots peuvent faire en sorte que des personnes qui ont une dépendance se sentent exclues. Ils peuvent véhiculer des stéréotypes, des attentes ou des limites fondés sur des perceptions erronées en lien avec la consommation ou la dépendance. À l'inverse, l'utilisation d'un langage qui ne stigmatise pas donne une impression de bienvenue ou d'être en sécurité dans nos services.

## **En quoi c'est important pour les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances ou aux jeux?**

---

Parler de manière inclusive encourage les gens à aller chercher de l'aide sans porter atteinte à leur estime de soi. En utilisant un langage inclusif et non stigmatisant, nous pouvons contribuer à créer un environnement plus respectueux et accueillant pour les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance. Cela peut les aider à se sentir valorisées, comprises et soutenues dans leur parcours de rétablissement.

# 3 PRINCIPES

## pour un langage non stigmatisant

### Évolution du langage

De la même manière que les valeurs sociales, le langage considéré comme acceptable évolue au fil du temps. Les subtilités peuvent poser des défis pour la compréhension et une utilisation adéquate. Il est essentiel de mettre en œuvre tous les efforts nécessaires pour être précis.e et choisir les mots appropriés.



### État d'esprit

Il faut faire preuve d'ouverture, d'empathie, de bienveillance et encourager les autres à faire de même. Il importe toutefois de ne pas éviter des conversations essentielles de peur d'utiliser le « mauvais » mot. Lorsqu'une personne suggère une modification de notre langage, il est bon de chercher à comprendre la raison derrière ce changement proposé, y voyant une opportunité d'apprentissage et de démontrer une plus grande compréhension.

### Être précis.e

Employer un langage qui correspond à la façon dont la personne s'identifie et avec lequel elle est à l'aise est déjà un bon départ. Il est bon de se rappeler qu'un terme ne fait pas nécessairement l'unanimité. En parlant de leur propre identité, les gens peuvent même utiliser un langage que vous auriez tendance à éviter. Le meilleur moyen de savoir comment une personne s'identifie et avec quels termes elle est à l'aise est de lui poser la question. Il importe de s'assurer que l'utilisation de ce terme ne contribue pas à son autostigmatisation. Par exemple, une personne dans un groupe d'entraide qui se définit comme une « toxicomane » est en droit de le faire s'il s'agit d'un choix personnel qui ne l'autostigmatise pas.



# Termes stigmatisants vs. termes à privilégier



Termes stigmatisants	Termes à privilégier
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drogue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Substance</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcoolisme</li> <li>• Toxicomanie</li> <li>• Jeu pathologique/compulsif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trouble lié à la consommation d'alcool / de substances ou lié à la pratique du jeu</li> <li>• Dépendance à une substance / à l'alcool ou aux jeux</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usager.ère</li> <li>• Utilisateur.trice</li> <li>• Consommateur.trice (excessif.ve)</li> <li>• Fumeur.euse</li> <li>• Drogué.e</li> <li>• Usager.ère compulsif.ve</li> <li>• Un.e malade</li> <li>• Toxicomane (et toxico)</li> <li>• Alcoolique (et alcoolo)</li> <li>• Junkie</li> <li>• Addict</li> <li>• Poteux.euse</li> <li>• Joueur.euse (pathologique, problématique, compulsif.ve)</li> <li>• Gambler.euse</li> <li>• Accro</li> <li>• Dépendant.e</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personne qui consomme ou utilise des substances</li> <li>• Personne qui joue (à des jeux de hasard et d'argent, au poker, aux cartes, etc)</li> <li>• Personne qui a un trouble lié à la consommation/l'usage de substances/d'alcool/de jeu</li> <li>• Personne qui a une dépendance (on évitera de dire personne dépendante)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation du mot « ex » ou « ancien » devant tous les mots stigmatisants précédents</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personne qui a un passé de consommation / d'utilisation de substances / de jeu / de dépendance</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilisation de tous les mots stigmatisants précédents suivi du terme « en rétablissement » ou « en rechute »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personne en rétablissement ou personne en retour à la consommation (ponctuel, de courte ou de longue durée selon le contexte)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire une rechute / être en rechute</li> <li>• Retourner à la boue ou à ses sources</li> <li>• Faire un faux pas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retour de la consommation / l'utilisation de substances / de la pratique du jeu (ponctuel, de courte ou de longue durée selon le contexte)</li> <li>• Consommer de nouveau / jouer de nouveau</li> </ul>



# ASTUCE

Une règle toute simple pour éviter un langage stigmatisant : **utilisez le mot « personne »** le plus souvent possible pour éviter de réduire les gens à leurs activités, comportements ou consommation.

**La consommation ou la dépendance ne définit pas l'entièreté d'une personne.**

Ce guide a été créé à partir des ressources suivantes :

- <https://www.cpha.ca/sites/default/files/uploads/resources/stbbi/language-tool-f.pdf>
- [https://publications.gc.ca/collections/collection\\_2018/aspc-phac/HP5-132-2018-fra.pdf](https://publications.gc.ca/collections/collection_2018/aspc-phac/HP5-132-2018-fra.pdf)
- <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-09/CCSA-Language-and-Stigma-in-Substance-Use-Addiction-Guide-2019-fr.pdf>

\*Un sondage auprès des employé.e.s de la Maison Jean Lapointe a permis de déclinier l'ensemble des termes stigmatisants listés.

Un merci tout spécial au Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) pour la révision de ce guide.

