

# Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation :

## un guide d'introduction



Centre canadien sur  
les dépendances et  
l'usage de substances



CAPSA  
ACEPA



# La stigmatisation est un obstacle de taille au bien-être et à la bonne santé des personnes qui consomment des substances.

Ce guide veut favoriser la discussion et sensibiliser le public à la stigmatisation entourant les personnes qui consomment, leurs réseaux d'aide et les fournisseurs de services dans la communauté.

## VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE :

1. Une explication de ce qu'est la stigmatisation et de ses répercussions
2. Un portrait de l'usage de substances au Canada
3. Des ressources pour faciliter la discussion sur la stigmatisation et le trouble lié à l'usage de substances

## NOUS JOINDRE

Si vous avez des questions ou avez besoin d'aide avec la trousse, écrivez à [media@ccsa.ca](mailto:media@ccsa.ca)

# Bienvenue.

C'est avec plaisir que nous vous présentons ce guide d'introduction à la stigmatisation. Avec *Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation*, le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) veut sensibiliser le public à la stigmatisation dévastatrice associée aux dépendances et à l'usage de substances et à ses répercussions sur le bien-être des personnes touchées par ce problème de santé.

Nous avons conçu le guide avec l'aide de nos partenaires de l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA). Nous espérons qu'il vous aidera, vous et votre communauté d'influence, à reconnaître les termes, attitudes et comportements stigmatisants qui entourent ceux qui subissent les méfaits de l'usage de substances.

Plusieurs personnes vivant et ayant vécu l'usage de substances nous ont parlé de la stigmatisation à laquelle elles ont été confrontées dans leurs communautés, leurs milieux de travail et à la maison. Nous avons tiré des leçons de leur expérience. Au niveau individuel, les termes ou gestes stigmatisants sont nocifs. Au niveau collectif, et avec le temps, leurs effets sur la santé et le bien-être sont encore plus marqués.

Au CCDUS, nous croyons en la mise en pratique des connaissances. C'est pourquoi vous trouverez dans notre guide des conseils sur les termes à privilégier pour réduire la stigmatisation, une conversation à la fois.

Il est très important pour le CCDUS de mettre fin à la stigmatisation et de lever les obstacles au rétablissement et au bien-être ou à la bonne santé. Avec des partenaires comme l'ACEPA, nous donnons une dimension nationale au dialogue sur la stigmatisation en organisant des ateliers dans plusieurs régions du pays et en utilisant les médias sociaux pour toucher le plus de gens possible. Nous vous invitons à transmettre le guide à vos proches, amis, collègues et membres de vos réseaux. Vous pouvez commencer à parler de stigmatisation dès aujourd'hui. **#JeMetsFinàlaStigmatisation**, et vous avez aussi le pouvoir d'y mettre fin. En espérant que vous serez des nôtres pour changer la conversation entourant les dépendances et l'usage de substances.

## Salutations,

### Rita Notarandrea

Première dirigeante  
Centre canadien sur les  
dépendances et l'usage  
de substances

### Gord Garner

Directeur général  
Association communautaire  
d'entraide par les pairs contre  
les addictions

# Un portrait de l'usage de substances au Canada : qui est touché?



**1 Canadien sur 10 souffre de problèmes de consommation aujourd'hui<sup>1</sup>.**

**8 Canadiens sur 10 ayant un trouble lié à l'usage de substances disent avoir rencontré des obstacles à leur rétablissement, y compris de la stigmatisation<sup>2</sup>.**



**Près de ½ des Canadiens en rétablissement d'un trouble lié à l'usage de substances ont vécu de la stigmatisation pendant leur période de consommation active<sup>3</sup>.**

## L'USAGE DE SUBSTANCES, QU'EST-CE QUE C'EST?

L'usage de substances, c'est la consommation d'une substance psychoactive, que cette substance soit licite ou illicite (p. ex. l'alcool, les opioïdes, la méthamphétamine et le cannabis).

L'expression « usage de substances » englobe divers comportements : ainsi, certaines personnes font un usage occasionnel, alors que d'autres le font plus régulièrement. À noter que pour certaines personnes, l'usage régulier peut devenir problématique et entraîner des méfaits et, même, un trouble lié à l'usage de substance ou une dépendance.

## LE TROUBLE LIÉ À L'USAGE DE SUBSTANCES

Une personne qui consomme des substances ne développera pas nécessairement un trouble lié à l'usage de substances.

Le trouble lié à l'usage de substances peut être d'intensité légère, modérée ou grave et est diagnostiqué quand la consommation entraîne des problèmes de santé ou des difficultés à la maison, à l'école ou au travail.

Des données montrent que l'usage répété ou prolongé de substances peut modifier le cerveau et le comportement. Avec la dépendance, une personne n'arrive parfois plus à contrôler son envie de consommer, même en présence de conséquences négatives ou néfastes. Cet état est caractéristique d'un grave trouble lié à l'usage de substances.

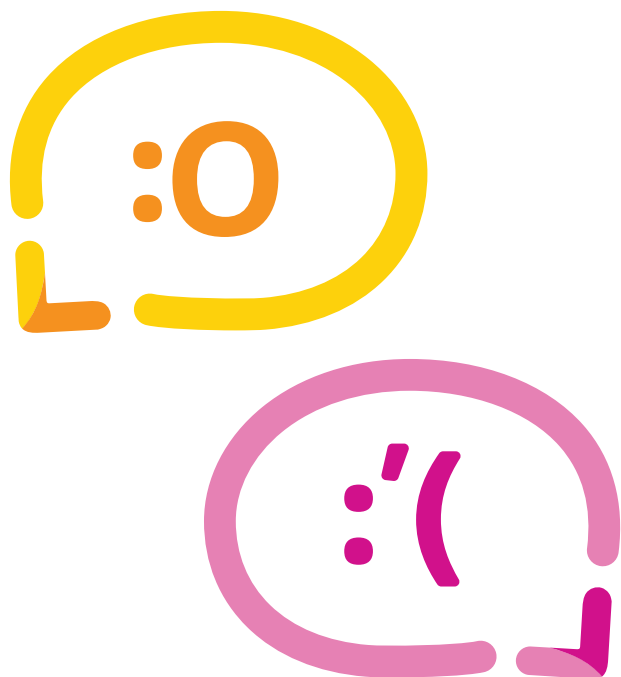
De multiples facteurs influent sur la probabilité de développer un trouble lié à l'usage de substances, comme la génétique, le développement du cerveau, l'environnement et les expériences vécues.

# Qu'est-ce que la stigmatisation?

**La stigmatisation, c'est tout comportement, attitude ou croyance discriminatoires.**

**Quand on parle d'usage de substances, la stigmatisation touche tant les personnes ayant une expérience passée et présente que leurs familles.**

La stigmatisation prend souvent la forme de termes désobligeants qui humilient et rabaissent les gens. De tels termes déclenchent parfois un cycle de comportements et d'attitudes qui isolent et marginalisent les personnes qui consomment.



## **LE LANGAGE STIGMATISANT**

Le langage stigmatisant et le comportement irrespectueux façonnent la perception que les gens ont d'eux-mêmes et la façon dont la société les traite. N'oublions pas qu'un trouble lié à l'usage de substances doit être vu comme un problème médical. Le fait d'utiliser de mots qui reflètent la nature de ce problème de santé pourrait se traduire par un plus grand recours à des interventions qui sauvent des vies<sup>4</sup>.

Certaines personnes internalisent la stigmatisation, d'où un sentiment de honte et de dévalorisation. Les attitudes négatives des autres viennent parfois amplifier et renforcer ce sentiment.

Selon des études internationales faites par l'Organisation mondiale de la Santé, le trouble lié à l'usage dangereux d'alcool et de drogue est l'un des problèmes de santé et de société les plus stigmatisés<sup>5</sup>.

# Quelles formes peut prendre la stigmatisation?

**La stigmatisation isole les personnes qui consomment ou souffrent d'un trouble lié à l'usage de substances.**

Nous alimentons la stigmatisation avec les mots que nous choisissons, notre façon de traiter les autres et notre façon de nous voir.

Nous devons presque tous faire face à la stigmatisation dans notre quotidien et nous pouvons y contribuer, sans le savoir. Il nous arrive d'adopter certaines attitudes sans nous en rendre compte, comme le fait de croire que vivre avec un trouble lié à l'usage de substances est un choix.



**Avec la stigmatisation, les gens ont parfois l'impression que leur vie n'a pas d'importance.**

**Voici quelques exemples d'attitudes et de termes stigmatisants utilisés pour parler aux personnes qui consomment :**

- Préjugé à l'égard de l'identité d'une personne, en assimilant cette identité à l'usage de substances
- Dénigrement de la valeur d'une personne en raison de son usage de substances
- Utilisation de certaines épithètes pour déshumaniser la personne

**Les communautés et la société dans lesquelles nous vivons ont une influence sur nous, et il nous arrive d'internaliser les opinions et termes stigmatisants. Voici quelques exemples de sentiments que peut susciter la stigmatisation chez les personnes qui consomment :**

- Une honte qui vous empêche de demander de l'aide
- L'impression que, en tant que personne qui consomme, vous ne recevrez aucune aide, même si vous en demandez
- Personne ne vous écoute, ne vous voit, ne se soucie de vous

# Comment la stigmatisation est-elle blessante?

## La stigmatisation est un obstacle de taille au bien-être et à la bonne santé des personnes qui consomment.

Ce n'est pas uniquement une question de sémantique. Les termes désobligeants et les attitudes irrespectueuses ont de conséquences réelles qui font parfois naître un sentiment de reproche et de punition.

La stigmatisation est présente et néfaste, dans toutes les sphères de la société, et même chez les professionnels de la santé, les forces policières et les travailleurs sociaux. Elle peut nuire à l'accès au traitement et à d'autres services importants. Des études ont confirmé que les termes stigmatisants ont une incidence négative sur le bien-être.

Quand on se sert de termes non stigmatisants, qui **parlent d'abord de la personne**, les gens demandent de l'aide, davantage de services de santé de qualité sont offerts et utilisés et des politiques efficaces et impartiales sont mises en place.

## Le langage stigmatisant

### DISSUADE LES GENS DE DEMANDER DE L'AIDE

- Même si le trouble lié à l'usage de substances est un problème de santé, il arrive souvent que les gens ne demandent pas d'aide, parce qu'ils ne veulent pas se faire traiter de « toxicomane », même au sein de leurs réseaux d'entraide.

### NUIT À LA QUALITÉ DES SERVICES DE SANTÉ ET À LEUR ACCÈS

- Des études montrent que l'utilisation de termes comme « abus » ou « toxicomane » sont révélateurs d'opinions négatives qui amènent les gens à refuser d'offrir des services de santé ou à fournir des services de moindre qualité, même chez des spécialistes en santé mentale et en dépendance<sup>6</sup>.

### DICTE DES POLITIQUES QUI LIMITENT L'ACCESSIBILITÉ AU TRAITEMENT

- Ce sont les élus qui décident de l'allocation des ressources et qui élaborent des politiques qui agissent directement sur la disponibilité des services de traitement, le financement de la recherche et les lois. Lorsque nous abordons la question de l'usage de substances avec des décideurs, nous devons utiliser des termes non stigmatisants, pour élaborer des politiques et programmes efficaces et impartiaux.

# Le moment est venu de changer notre façon de parler

Allons-y.

**Les termes stigmatisants sont inexacts, blessants et dégradants pour les personnes vulnérables et, lorsqu'ils sont internalisés, pour nous-mêmes.**

Le moment est venu, pour notre société, de changer notre façon de parler, pour mieux tenir compte des données probantes et des connaissances sur l'usage de substances et le trouble lié à l'usage de substances. Nous pouvons changer les choses en employant des mots qui respectent la dignité de tous ceux qui consomment, insistent sur l'aspect médical de ces troubles et favorisent le bien-être. Il faut mettre fin au jargon stigmatisant et aux expressions néfastes dont l'utilisation est encore trop fréquente. Nous devons plutôt adopter un **langage axé sur la personne\***.

\* Le **langage axé sur la personne** met d'abord l'accent sur la personne, avant de décrire ses caractéristiques ou ses problèmes de santé. Il n'identifie pas les gens en fonction de qualités ou d'états secondaires ou accessoires.

Plutôt que de dire « drogué », dites « personne qui consomme ». Plutôt que de dire « toxicomane », dites « personne ayant un trouble lié à l'usage de substances ».

Le français a évolué et inclut maintenant des termes qui sont précis et pertinents, sans être préjudiciables aux autres ni à soi. Le moment est venu de changer les termes entourant l'usage de substances et le trouble lié à l'usage de substances – dans le domaine de la santé, dans nos relations personnelles et dans la société.

Le fait de traiter quelqu'un de « toxicomane » est déshumanisant et pourrait créer un lien entre l'identité de cette personne et le trouble lié à l'usage de substances. Une personne ne se définit pas en fonction d'une maladie ou d'un problème de santé.





# Dire ceci, et non cela!

**En changeant les termes que nous employons, nous pouvons aider à combattre les stéréotypes négatifs, une conversation à la fois.**

Il faut éviter des termes comme « propre » ou « sale ». Pour une personne ayant un trouble lié à l'usage de substances, ces termes peuvent miner l'estime de soi et nuire à l'efficacité du traitement.

## PLUTÔT QUE DE DIRE CECI...

## DITES CELA...

« Tu bois beaucoup depuis quelque temps. Pourquoi n'arrêtes-tu pas? Tu sais que je m'inquiète. »	« Je vois que tu bois plus qu'à l'habitude. As-tu remarqué ce changement? Est-ce que ça t'inquiète? Si oui, est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider? »
« Je suis propre depuis six mois. »	« Je suis abstinente depuis six mois. »
« L'abus de substances affecte des Canadiens de tous les horizons. »	« Des Canadiens de tous les horizons subissent les effets de l'usage de substances. »
« Une rechute, ça veut dire que tu es de retour à la case départ avec ton rétablissement. » « Il a menti. Il a dit qu'il était sobre, mais il consomme encore. »	« La vie n'est pas facile. Pour une personne en rétablissement, la douleur émotionnelle, les traumatismes et des modes de vie changeants peuvent être difficiles. Je comprends que le cheminement vers le bien-être et le changement ne se fait pas le long d'une ligne droite et pourrait être ponctué de rechutes. »
« Sais-tu quoi faire si tu vois une surdose? »	« Sais-tu comment aider une personne qui fait une surdose? »
« Pour moi, si tu arrives gelé au travail, tu devrais être congédié. »	« Je pense qu'il a un problème de consommation. Il faudrait voir si nous pourrions l'aider à aller mieux. Il me semble que nous avons une politique qui assure la sécurité de notre milieu de travail et veille au bien-être des personnes malades, non? »
« Il sent l'alcool. Il est tout le temps dans notre service d'urgence. Il se sentira probablement mieux bientôt. »	« Il a peut-être consommé. Il mérite qu'on procède à un examen médical complet. »

# Comment réagir à la stigmatisation

## QUAND VOUS ENTENDEZ...

« Quand je vois des toxicomanes au centre-ville, je ne comprends pas pourquoi ils ne se prennent pas en main. Il me semble qu'ils devraient se respecter un peu; la façon qu'ils choisissent de vivre est dégoûtante. »

« Je vois que Fred est enfin de retour au travail. Il a été parti 28 jours, alors c'est facile de deviner où il était passé. Je ne pourrais pas me montrer ici après avoir été en désintox. Il doit vraiment avoir besoin d'argent pour être revenu. Surveille tes affaires. »

« Je ne sais pas où Suzie avait la tête hier soir. La dernière chose qu'elle m'a dite avant la fête, c'est qu'elle devait rentrer tôt pour aller chercher ses enfants. Le temps de me retourner, elle était saoule et refusait de partir. C'était gênant d'être vue avec elle. »

## VOUS POURRIEZ DIRE...

« Quelqu'un m'a dit d'imaginer que j'avais devant moi un enfant qui avait fait de son mieux. Puis de me demander quels problèmes il avait rencontrés en grandissant et quels problèmes il vit maintenant, pour souffrir autant. En faisant ça, j'ai compris qu'il vivait une existence qu'il n'aurait jamais pensé vivre. Je me demande s'il y aurait une façon de l'aider? Nous pourrions au moins respecter son humanité et utiliser un langage axé sur la personne. »

« Je m'inquiétais aussi de la santé de Fred. Je me suis renseigné sur le trouble lié à l'usage de substances, pour mieux comprendre ce qu'il traverse. Savais-tu que ce qui empêche le plus les gens de demander de l'aide, c'est la stigmatisation? Je pense que c'est pour ça que l'entreprise a une assurance médicale qui couvre ce trouble pour venir en aide à ceux qui en ont besoin. De cette façon, nous ne perdons pas d'employés compétents à cause d'un problème de santé. Je ne manquerai pas d'aller accueillir Fred à son retour, pour l'encourager. »

« J'ai l'impression que Suzie pensait à sa famille et à ses responsabilités. J'étais inquiète pour sa santé, alors je me suis renseignée sur le trouble lié à l'usage de substances. L'un de ses signes, c'est l'incapacité d'agir selon ses valeurs, ce qui serait révélateur d'un grave problème de santé. Je vais lui montrer cette information et lui parler de mes inquiétudes. »

# #JeMetsFinàlaStigmatisation

**Vous pouvez changer les choses.**

Vous pouvez aider à mettre fin à la stigmatisation entourant les personnes qui consomment en utilisant dans votre quotidien un langage axé sur la personne. Parlez à vos amis, vos proches et vos collègues de ce qu'ils peuvent aussi faire, comme amorcer une discussion lors d'un souper ou dans un aribus, ou encourager leurs employeurs à adopter un langage axé sur la personne dans leurs politiques.

## Participez à la conversation en ligne avec le mot-clic #JeMetsFinàlaStigmatisation

Dites à vos amis sur Facebook et Twitter que la stigmatisation entourant l'usage de substances est blessante et que nous pouvons changer les choses avec les mots que nous choisissons et les attitudes que nous adoptons.

**Faites-vous entendre!**

Plus de la moitié des Canadiens ayant un trouble lié à l'usage de substances disent que la stigmatisation est un obstacle de taille à leur bien-être. Nous pouvons lever cet obstacle en changeant les mots que nous choisissons.

**#JeMetsFinàlaStigmatisation**



Nos mots contribuent à façonner l'expérience des autres. Quand on parle d'usage de substances, nous pouvons créer une nouvelle réalité en utilisant des mots empreints de compassion qui respectent la dignité de chacun.

**#JeMetsFinàlaStigmatisation**



Le trouble lié à l'usage de substances n'est pas un choix, c'est un problème de santé. Pour mettre fin à la stigmatisation, prenez l'initiative et éliminez les mots discriminatoires de votre quotidien.

**#JeMetsFinàlaStigmatisation**



# Se renseigner sur l'usage de substances et la stigmatisation

Site Internet du CCDUS ([www.ccdus.ca](http://www.ccdus.ca))

Site Internet de l'ACEPA ([www.capsa.ca](http://www.capsa.ca))

## Comprendre la stigmatisation

### **VISUALIZING STIGMA – EXAMINING THE PUBLIC PERCEPTION OF ADDICTION (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

Infographie qui résume les résultats d'un sondage d'opinion publique sur la dépendance

Source : Recovery Brands

### **COMPRENDRE LA STIGMATISATION**

Cours en ligne gratuit d'autoapprentissage pour aider les professionnels de la santé à comprendre la stigmatisation

Source : Centre de toxicomanie et de santé mentale

### **LA PERCEPTION DU PROBLÈME MONDIAL DES DROGUES**

Rapport qui explique comment les politiques et la stigmatisation sont étroitement liés et influent sur la disponibilité/l'accessibilité des traitements et services à l'échelle mondiale

Source : Commission globale de politique en matière de drogues

## Changer les termes stigmatisants

### **CHANGER LE LANGAGE STIGMATISANT DE LA DÉPENDANCE POUR APPUYER LE RÉTABLISSMENT**

Vidéo de Gord Garner sur l'importance de changer les termes utilisés pour parler du rétablissement de la dépendance

Source: Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances

### **RESPECTFUL LANGUAGE AND STIGMA REGARDING PEOPLE WHO USE SUBSTANCES (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

Guide pour mieux comprendre ce que sont le langage respectueux et la stigmatisation

Source : Toward the Heart

## Expériences de la stigmatisation

### **STOP STIGMA, SAVE LIVES (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

Des personnes vivant dans le nord parlent, dans des témoignages et vidéos, de la façon de changer le comportement stigmatisant dans leur communauté et chez les professionnels de la santé

Source : Northern Health

### **PERSONAL STORIES (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

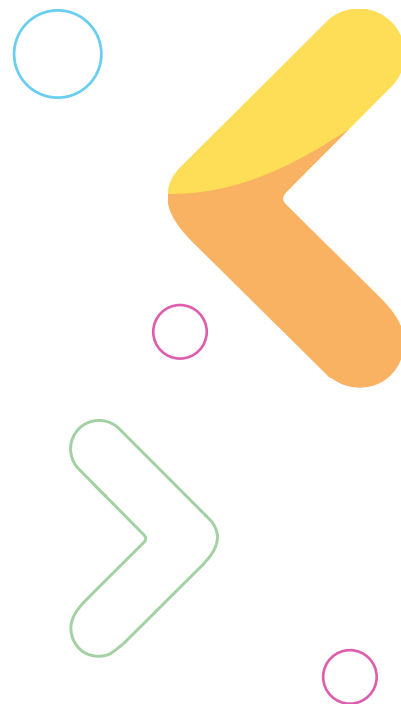
Témoignages sur l'expérience de la stigmatisation liée à l'usage de substances et cheminements pour mieux comprendre la santé et le bien-être

Source : Here To Help

### **VISIONS JOURNAL (EN ANGLAIS SEULEMENT)**

Magazine trimestriel qui présente différents points de vue sur la santé mentale et l'usage de substances

Source : Here To Help





## Famille et relations

### RELATIONSHIPS AND RECOVERY (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Infographie sur l'aide à apporter à un conjoint ayant des problèmes d'usage de substances

Source : Recovery Brands

### FAMILIES FOR ADDICTION RECOVERY (EN ANGLAIS SEULEMENT)

Communauté de praticiens qui propose des ressources aux familles pour qu'elles puissent aider un proche ayant une dépendance

Source : Families for Addiction Recovery

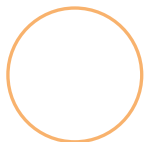
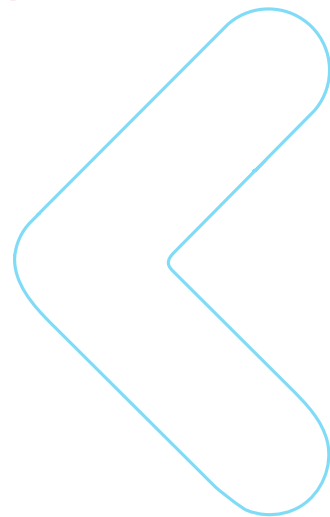


## Mobilisation des pairs

### SERVICES D'ENTRAIDE DES PAIRS

Groupe d'entraide des pairs au rétablissement pour les personnes atteintes de dépendance

Source : Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions



## Notes en fin de texte

1. Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. *Quand il s'agit de dépendance, les mots parlent* (fiche de renseignements), Ottawa (Ont.), chez l'auteur, 2017. Consulté sur le site : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Substance-Use-Disorders-Words-Matter-Fact-Sheet-2017-fr.pdf>
2. McQuaid, R.J., A. Malik, K. Moussouni, N. Baydack, M. Stargardter et M. Morrissey. *La vie en rétablissement de la toxicomanie au Canada*, Ottawa (Ont.), Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, 2017. Consulté sur le site : <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-04/CCSA-Life-in-Recovery-from-Addiction-Report-2017-fr.pdf>
3. Pearson, C., T. Janz et J. Ali. « Troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substances au Canada », Coup d'œil sur la santé, Statistique Canada, n° 82-624-X au catalogue, 2013. Consulté sur le site : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-624-x/2013001/article/11855-fra.htm>
4. Collins, A.B., R.N. Bluthenthal, J. Boyd et R. McNeil. « Harnessing the language of overdose prevention to advance evidence-based responses to the opioid crisis », *International Journal of Drug Policy*, vol. 55 (2018), p. 77–79.
5. Room, R., R.T. Rehm, R.T. Trotter II, A. Paglia et T.B. Üstün. Dans T.B. Üstün, S. Chatterji, J.E. Bickenbach, R.T. Trotter II, R. Room, J. Rehm, S. Saxena (éd.), *Disability and Culture: Universalism and Diversity*, Seattle, Hogrefe & Huber Publishers, 2001, p. 247–297.
6. Kelly, J.F. et C.M. Westerhoff. « Does it matter how we refer to individuals with substance-related conditions? A randomized study of two commonly used terms », *International Journal of Drug Policy*, vol. 3 (2010), p. 202-207