



Accueil > Guides avant d'enseigner

Guide pour un langage sécuritaire

**Prioriser un langage inclusif
et non stigmatisant.**

Principes directeurs – Guide pour un langage sécuritaire

Chez Jack.org, nous tenons à rester fidèles à notre mission et à nos valeurs lorsque nous travaillons avec les jeunes et les intervenant.e.s. Quand il est question d'enseigner la promotion de la santé mentale, il est essentiel de prioriser un langage précis, inclusif et non stigmatisant.

Langage centré sur la personne ou sur l'identité

L'utilisation d'un langage centré sur la personne est souvent préférable lorsqu'il s'agit d'écrire du contenu traitant de troubles mentaux. Cependant, cela n'est pas toujours le cas. Avant de commencer à écrire, vérifiez si vous devez utiliser un langage centré sur la personne ou sur l'identité.

Sur la personne

Le langage centré sur la personne fait passer la personne avant le diagnostic en définissant le problème de santé qu'a une personne plutôt qu'en affirmant que ce problème définit cette personne. L'emphase est mise sur l'individu et moins sur la maladie, le handicap ou le problème de santé.

Par exemple, une personne atteinte de schizophrénie au lieu d'un.e schizophrène.

Sur l'identité

Le langage centré sur l'identité est ancré dans la relation entre l'identité personnelle et culturelle, et le handicap. Les personnes et les groupes qui l'utilisent mettent l'accent sur leurs capacités uniques plutôt que sur leur handicap.

Par exemple, une personne sourde au lieu de quelqu'un qui n'entend pas.

Comment choisir

- Lorsqu'il s'agit de trouble mental, on utilise surtout le langage centré sur la personne.
- Beaucoup moins de personnes (par exemple, les personnes vivant avec l'autisme ou la surdité) utilisent un langage centré sur l'identité.
- Nous vous recommandons de prioriser l'utilisation d'un langage centré sur la personne. Par contre, utilisez plutôt le langage centré sur l'identité quand vous savez qu'une personne ou un groupe se décrit au moyen de ce langage.
- Lorsque vous communiquez avec une personne ayant un certain vécu, prêtez attention au langage qu'elle utilise ou, si cela vous semble approprié, questionnez-la sur ses préférences en la matière.

Ressources

☰ [Le choix des mots est important, Commission de la santé mentale du Canada](#) →

☰ [Person-First Language And Recovery \(en anglais\), Mental Health America](#) →

Poser des questions sur les pronoms de façon sécuritaire

Lorsque l'on interroge quelqu'un sur ses pronoms, il est essentiel d'aborder le sujet de manière respectueuse et sécuritaire. La première étape consiste à créer un climat de confiance dans lequel la personne se sent à l'aise de parler de ses pronoms. Cela peut se faire en parlant de vos propres pronoms, en les utilisant pour vous présenter ou en demandant simplement à la personne si elle se sent à l'aise de vous dire les siens.

Il est important d'éviter de rendre **obligatoire** la divulgation des pronoms. Il ne faut jamais forcer quelqu'un à vous faire part de ses pronoms, surtout si cela peut mener à une situation dangereuse. Pensons, par exemple, à une personne qui dévoilerait ses pronoms à un groupe de personnes présentant un risque pour sa sécurité.

Reconnaître les préjugés

Pour que chacun.e se sente respecté.e, il est important de reconnaître que les pronoms d'une personne peuvent ne pas correspondre à l'identité de genre perçue. Il est essentiel de respecter les choix de pronoms d'une personne et de les utiliser correctement, même s'ils ne correspondent pas au système binaire traditionnel de genre où les pronoms comme « il » ou « elle » sont utilisés.

Conseil : L'utilisation de pronoms neutres comme « iel » ou « ellui » peut demander un certain temps d'adaptation. Cependant, le fait de désigner les personnes par leurs bons pronoms, même lorsqu'elles ne sont pas présentes, peut vous aider à prendre cette habitude et à éviter de faire des erreurs.

Quoi faire en cas d'erreur

Lorsqu'il est question de pronoms, des erreurs peuvent parfois être commises. Si vous utilisez le mauvais pronom, il est important de vous excuser et de vous reprendre. Ensuite, passez à autre chose. Évitez de faire tout un plat ou d'attirer l'attention sur l'identité de genre de la personne d'une manière qui pourrait la mettre mal à l'aise ou l'embarrasser.

Langage stigmatisant ou langage respectueux

De nombreux termes stigmatisants sont normalisés dans notre vocabulaire quotidien, en particulier lorsqu'il s'agit des troubles mentaux.

Afin de n'utiliser aucun langage stigmatisant lorsque vous écrivez, pensez à consulter le guide de référence de la Commission de la santé mentale du Canada et les ressources ci-dessous. Vous pourrez ainsi déterminer si le langage que vous utilisez est respectueux ou non :

Guide de référence

Langage stigmatisant

Ça me rend **fou**.

C'est **débile**.

Cette personne **souffre** de dépression

Une personne **malade mentale** ou **foile**

Cette personne **s'est enlevé la vie** ou **s'est suicidée avec succès**

Cette personne a **échoué** ou **raté** sa tentative de suicide

Abus de substances

Tous ceux qui sont **drogués**

Ils étaient **toxicomanes**.

Langage respectueux

Ça m'**ennule** / m'**agace** / me **frustre**

C'est **intéressant/étrange/particulier/amusant**

Cette personne **vit avec la** / **fait une** dépression

Une personne **vivant avec une maladie mentale** ou **un problème de santé mentale**

Cette personne est **décédée** par suicide

Cette personne a **tenté** de se suicider

Usage de substances ou **trouble d'usage de substances**

Tous ceux qui font **usage de substances**

Ils sont **en voie de retablissement**.

Mental Health Commission of Canada, Language Matters (2020).