

# LES MOTS SONT IMPORTANTS

## QUE DITES-VOUS VRAIMENT QUAND VOUS PARLEZ DE SANTE MENTALE?

Quand on aborde les questions de santé mentale, les mots que nous utilisons ont bien plus d'importance que nous ne le pensons. La façon dont nous parlons de la santé mentale et des personnes en détresse psychologique peut renforcer les stéréotypes négatifs et s'avérer stigmatisant pour ces personnes sans même que nous n'en soyons conscients. Le langage est un outil puissant pour susciter la prise de conscience et combattre la stigmatisation, alors voici quelques conseils afin d'être attentif aux mots que nous utilisons et d'éviter de blesser les gens sans le vouloir. Nous nous sommes efforcés de choisir des termes non-stigmatisants, mais nous sommes conscients que chaque personne est unique et il se peut que certains ne s'identifient pas aux termes proposés ici.

## ATTENTION AUX ETIQUETTES : NE REDUISEZ PAS LES GENS A UN DIAGNOSTIC

Une personne qui vit avec un trouble psychique ne se résume ni à ce qu'elle vit, ni à son diagnostic. Pourriez-vous vous décrire en un mot ? Sûrement pas. Alors évitez les termes psychiatriques lorsque vous parlez de quelqu'un : un diagnostic est loin de représenter l'identité d'une personne !



- " Une personne ayant un problème de santé mentale "
- " Une personne vivant avec un problème de santé mentale "
- " Une personne avec une expérience vécue "
- " Une personne en situation de handicap psychosocial "
- " Les usagers des services de santé mentale "



- " C'est un(e) malade "
- " Il/elle est schizophrène/dépressif(ve) "
- " Les malades mentaux "
- " Les personnes ayant des troubles psychiques "
- " Il/elle a des troubles mentaux, est mentalement dérangé(e) "

## PARLEZ DES EXPERIENCES VECUES, PAS DES SYMPTOMES

Nous avons tous une santé mentale et nous pouvons tous éprouver une détresse d'ordre psychologique un jour ou l'autre, lors d'événements particuliers ou dans certaines circonstances. Les manifestations de la détresse mentale peuvent varier énormément d'un individu à l'autre. Lorsque nous devons évoquer les problèmes de santé mentale de quelqu'un, il est préférable de parler de ce qu'il ou elle ressent plutôt que d'utiliser des termes psychiatriques. Des mots, tels que « maladie », « affection » ou « pathologie » peuvent aider certaines personnes en les incitant à chercher de l'aide et du soutien, mais ils peuvent aussi nous empêcher de comprendre que la détresse psychique est un vaste continuum d'expériences et de sentiments.



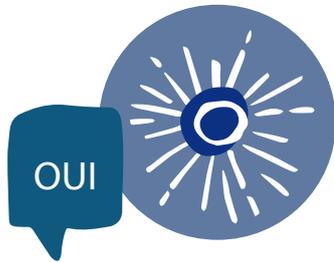
- " Une personne qui a des sauts d'humeur "
- " Elle/il entend des voix ou croit en des choses inhabituelles "
- " Elle/il a reçu un diagnostic de... "
- " Quelqu'un qui vit actuellement... "
- " Cette personne bénéficie d'un accompagnement pour "
- " Les personnes qui ont un problème de santé mentale ou qui sont en détresse psychique "
- " Rencontrant des difficultés émotionnelles ou psychologiques "



- " Le/la patient(e) "
- " Les symptômes de la dépression "
- " C'est un bipolaire "
- " La maladie mentale "
- " Personnes en souffrance psychique... "

## FAITES ATTENTION A VOTRE LANGAGE, LES CLICHES PEUVENT NUIRE

**T**rop souvent nous utilisons des termes correspondant à des diagnostics psychiatriques dans notre langage de tous les jours, quelle que soit notre langue maternelle. Les langues évoluent, alors nous devons être extrêmement vigilants à ne pas perpétuer les clichés et à ne pas renforcer les stéréotypes négatifs lorsque nous parlons de la santé mentale. Les médias ont aussi une influence énorme sur l'attitude des gens, ils doivent s'informer sur la meilleure façon d'éviter tout sensationnalisme et adopter une vision plus réaliste et plus sensible à l'image donnée des questions touchant à la santé mentale.



"Les statistiques montrent que les personnes qui vivent avec un problème de santé mentale ne sont pas plus violentes que n'importe quelle autre personne. Malheureusement, les personnes qui sont en détresse psychologique risquent davantage d'être victimes de violences ou d'abus."



"Je suis tellement atteinte de TOC, que j'ai nettoyé deux fois notre chambre cette semaine."

"C'est quoi cette météo totalement bipolaire "

"Les policiers arrêtent le dingue au couteau"

"Le schizophrène qui a envoyé la lettre a été écroué "

Posez-vous la question :

Est-il utile au récit de mentionner que la personne a vécu un problème de santé mentale ?

« Pour la première fois, le taux de réussite des thérapies de la parole est de plus de 50% ». Et si nous produisions des sujets positifs en matière de santé mentale ? Il n'y en a pas assez.

« J'ai nettoyé notre chambre deux fois cette semaine, je suis tellement méticuleux. » Quand vous discutez avec vos amis, que vous écrivez ou postez un commentaire sur les réseaux sociaux, évitez d'employer des termes touchant à la santé mentale en tant qu'expression courante.



Mental Health Europe - Santé Mentale Europe (MHE-SME) est le plus vaste réseau indépendant d'associations en Europe représentant les usagers, professionnels et prestataires de services en santé mentale. Santé Mentale Europe défend une approche psychosociale de la santé mentale. Au lieu de définir les problèmes de santé mentale comme une « maladie » ou une « pathologie » causées par des facteurs biologiques, cette approche prend en compte la vie des personnes et leur environnement social, en considérant ces facteurs comme aussi importants pour comprendre le bien-être et les problèmes de santé mentale des personnes. Nous pensons que la santé mentale ne se résume pas à la question d'une maladie ou de son absence. Elle passe aussi par le bien-être et le fait de ressentir des émotions positives. Il en va de nous, de nos vies, de notre travail, de nos relations avec les autres, de notre santé physique et de notre environnement social.



Avec le soutien du Programme Droits, Egalité et Citoyenneté