



Comment parler de santé mentale

En parlant de santé mentale, nous devons utiliser un langage respectueux et inclusif. Ainsi, nous aidons à combattre les préjugés. Un langage inclusif et précis démontre aussi une compréhension accrue des troubles mentaux. Vous pouvez créer une culture saine en utilisant couramment un langage inclusif.

Expressions stigmatisantes à éviter et expressions respectueuses et inclusives à utiliser à la place.

: À éviter	: À utiliser
Malade mental	Personne qui a eu/qui a un problème de santé mentale
Toxicomane, drogué(e), intoxiqué(e)	Personne qui a un problème de consommation
Patient(e), client(e), cas	Personne atteinte d'un problème de santé mentale
Personne qui s'est suicidé(e)/a commis* une tentative de suicide	Personne décédée à la suite d'un suicide, personne qui a tenté de se suicider
	* Le suicide n'est pas un crime; il faut éviter de dire « commettre/commis ».
Demande de règlement de maladie mentale	Demande de règlement liée à la santé mentale
Cela me rend fou	Cela me dérange/m'ennuie/me frustre

: À éviter

: À utiliser

Fou, folle/psycho/mongol(e)/schizo/
cinglé(e)**

Intéressant/étrange/particulier/drôle

** N'utilisez jamais ces termes pour décrire une personne ou une situation.

Personne souffrant de maladie mentale

Une personne vivant avec/ayant un problème de santé mentale

Il est fou

Il est atteint d'un problème de santé mentale

Elle est schizo

Elle est atteinte de schizophrénie

Ils sont dépressifs

Ils sont atteints de dépression

Je suis tellement dépressif (utilisé de
façon banale ou désinvolte)

Je me sens malheureux/déprimé



Conseils pratiques :

- **Tenez compte de la personne avant tout.**
 - Une personne est atteinte d'une maladie ou d'une invalidité, elle n'est pas la maladie ou l'invalidité.
- **Évitez les généralisations et les préjugés** au sujet des personnes atteintes d'un problème de santé mentale.
- **Ne banalisez pas** les symptômes des problèmes de santé mentale qu'une personne pourrait présenter.
- **Évitez de vous comporter avec les gens atteints de problèmes de santé mentale comme s'ils étaient inférieurs ou incompetents.**

Source :

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

[Choisir les bons mots : communication sécuritaire pour la prévention du suicide](#) – Gouvernement du Canada

La vie est plus radieuse sous le soleil

Les garanties collectives sont offertes par la Sun Life du Canada, compagnie d'assurance-vie, membre du groupe Sun Life. OH-9044-E 07-20 mv-cc

