

Les mots pour le dire

En apprenant à parler de la question du suicide avec espoir et de façon respectueuse, on peut sauver des vies.

01 / Recommandations sur le choix des mots

La question du suicide devrait être abordée avec délicatesse et compassion. Que ce soit dans le cadre d'une conversation ou d'un échange avec une personne qui a une expérience vécue, ou qu'il s'agisse d'écrire sur le suicide dans un contexte professionnel, le choix des mots va bien au-delà de la rectitude politique : il a le pouvoir de sauver des vies.

À mesure que nos connaissances sur le suicide progressent, la façon dont nous en parlons doit refléter cette évolution. Le présent guide, créé dans le but de mieux vous faire prendre conscience de vos choix langagiers, vous montrera comment éviter de renforcer la stigmatisation qui empêche les gens de se faire aider lorsqu'ils en ont le plus besoin.

Il existe des termes et des expressions spécifiques à éviter lorsque l'on parle de suicide et de maladie mentale. Les règles générales ci-dessous peuvent vous aider à mieux choisir vos mots.

Évitez :

- tout ce qui renforce les stéréotypes, les préjugés et la discrimination à l'encontre des personnes qui ont une maladie mentale et des idéations suicidaires;
- tout ce qui sous-entend que la maladie mentale rend plus créatif, plus fragile ou plus violent;
- tous les termes désignant les personnes par un diagnostic.

Bien choisir ses mots ne consiste pas simplement à éviter les termes stigmatisants, car ce qu'on dit peut également avoir un effet bénéfique. Il est donc tout aussi important de choisir les mots qui réconfortent que d'éviter ceux qui blessent.

- Soyez direct.e. On sait que le fait de parler de suicide à une personne ne peut ni lui mettre des idées en tête, ni aggraver des idées suicidaires existantes, ni la pousser à passer à l'acte. Bien au contraire, ça peut l'aider à se sentir moins seul.e et à avoir moins peur.
- Gardez espoir. Il existe de nombreux exemples qu'il est possible de se sortir d'une mauvaise passe.
- Encouragez la personne qui traverse une période particulièrement éprouvante à demander de l'aide.

02 / Recommandations sur le choix des mots

AU LIEU DE DIRE...	... DITES PLUTÔT	POURQUOI?
... s'est suicidé.e / s'est donné la mort	... mort.e d'un suicide / une mort par suicide	En employant une formulation du genre « il/elle est mort.e d'un suicide », on évite l'idée de honte ou de blâme.
suicide réussi / raté ou manqué	... mort.e d'un suicide / a survécu à une tentative de suicide Acte ou geste suicidaire fatal / Acte ou geste suicidaire non fatal mort causée par un suicide	L'emploi de l'adjectif « réussi » pour parler de suicide est inapproprié, car il semble impliquer qu'un événement tragique aurait été un succès, quelque chose de positif. On dira qu'un acte suicidaire a été fatal ou non.
épidémie de suicides / flambée de suicides	hausse des suicides / augmentation du nombre de suicides	Les termes « épidémie » et « flambée » risquent d'effrayer, en donnant à penser que le suicide est inévitable ou plus répandu qu'il ne l'est en réalité. En employant des termes purement quantitatifs et dénués de charge émotionnelle, on évite ce genre d'association.
<Nom> est suicidaire	<Nom> contemple un suicide / songe au suicide / est en proie à des pensées suicidaires	Il faut éviter de définir une personne par ses idées suicidaires : elle est bien plus que cela.
Il est suicidaire. C'est un.e schizophrène. Elle est bipolaire. les malades mentaux les accros à <substance>	Il contemple un suicide. / Elle songe au suicide. une personne qui a une schizophrénie / qui vit avec une schizophrénie les gens qui ont une maladie mentale les gens qui ont une dépendance à <substance>	en faisant passer l'état mental d'une personne avant la personne elle-même, on réduit son identité à un diagnostic. <i>La maladie, ce n'est pas ce qu'on est, mais ce qu'on a.</i> Quand on s'exprime de façon à mettre l'accent sur la personne et non sur son état, on lui fait savoir qu'on ne la définit pas par son état.

Ces recommandations sont inspirées des recommandations de l'article publié par l'Association des psychiatres du Canada intitulé *Media Guidelines for Reporting on Suicide* (recommandations aux médias sur les communications concernant le suicide).

Ensemble, nous pouvons changer la façon dont le monde perçoit et traite les personnes à risque de suicide.

Malheureusement, de nombreuses expressions stigmatisantes et façons de parler du suicide sont si ancrées dans notre façon de nous exprimer que même les plus fervents partisans du mouvement pour la santé mentale peuvent se surprendre de temps à autre à dérapier. C'est normal. Si cela vous arrive, ne culpabilisez pas : dites-vous simplement que l'erreur est humaine.

Si vous vous surprenez à employer un langage problématique sur le suicide ou la maladie mentale, corrigez-vous à voix haute. En faisant savoir à vos interlocuteurs pourquoi vos paroles étaient préjudiciables, vous pouvez transformer la conversation en occasion d'apprentissage. Si nous faisons tous cet effort, nous assisterons à un changement fondamental dans la manière dont la société aborde ces questions.

camh