

Choisir les bons mots : communication sécuritaire

L'utilisation d'un langage bénéfique et respectueux favorise un environnement sans stigmatisation, dans lequel nous pouvons parler du suicide et de sa prévention de façon plus ouverte et plus sécuritaire.

Les mots ont du poids dans un contexte dans lequel le silence ou le manque de sensibilité peut aggraver une situation.

Plus nous sommes ouverts et sécuritaires dans nos communications, plus grande est la probabilité que les gens offrent ou demandent de l'aide.

Placer la personne au premier plan

Le langage qui place la personne au premier plan permet d'éviter les expressions et les mots stigmatisants. Il accorde la priorité aux personnes, tout en respectant les différences et les expériences, sans définir les gens par leurs actions, leur état ou leur diagnostic.

Langage qui place la personne au premier plan :

- La personne ayant une maladie mentale, une dépression, une dépendance, etc.)
- La personne décédée par suicide
- La personne qui pense au suicide/a des pensées suicidaires
- La personne ayant fait une tentative de suicide

Langage problématique :

- Ces gens-là, malades mentaux, les dépressifs, les toxicomanes, etc.
- Victime d'un suicide, le suicidaire, le suicidé

Conseils pratiques :

- Évitez les étiquettes et les sigles lorsque possible pour s'adresser ou faire référence à une personne.
- Des mots et phrases neutres et inclusifs pour respecter les personnes et leurs expériences.
- Pensez soigneusement au choix des mots entourant la question du suicide et des personnes. Une autre expression pourrait être plus appropriée, selon l'auditoire (contexte, préférence ou culture). Le terme « survivant » (p. ex. survivant de tentative de suicide) pourrait ne pas avoir de résonance pour tout le monde. L'expression « personnes touchées par le suicide » est généralement considérée comme neutre et inclusive.

Autres exemples qui placent la personne au premier plan

- La personne endeuillée par le suicide
- Les personnes touchées/affectées par le suicide
- La personne qui a une expérience vécue lié au suicide

Utilisez un langage sécuritaire

Il est important que le langage à propos du suicide soit prudent et factuel. Lorsque nous remplaçons un langage problématique par un langage neutre et respectueux, nous contribuons à modifier la façon dont la société réagit face au suicide et comprend celui-ci. Cela permet de rendre la discussion sur le suicide davantage sécuritaire. Nous rendons ainsi la discussion sur le suicide sécuritaire.

Langage prudent :

- Mourir par suicide
- Décédé par suicide
- Décès par suicide
- Tentative de suicide
- Tenter de se suicider
- Populations dont le taux de suicide est plus élevé
- Populations qui pourraient avoir un risque plus élevé de suicide
- Facteurs qui pourraient accroître le risque de suicide d'une/des personne(s)
- Coûts sociaux et économiques rattachés au suicide

Langage problématique :

- Commettre un suicide
- A commis un suicide
- Suicide réussi
- Suicide accompli
- Suicide raté
- Tentative échouée
- Tentative infructueuse
- Suicide inachevé
- Personnes/populations/groupes à haut risque

- À risque
- Vulnérable ou susceptible
- Ces gens/populations/ groupes
- Fardeau du suicide

Le terme «commettre» est stigmatisant et sous-entend un acte criminel ou immoral ou qu'une personne a commis une infraction. Le suicide n'est pas un crime. Il a été décriminalisé en 1972. Dans les modifications récentes apportées au Code criminel du Canada (article 241), on trouve l'expression «se donner la mort» plutôt que «commettre un suicide».

Le suicide est un résultat tragique attribuable à de nombreux facteurs complexes et qui a des conséquences durables; il n'est jamais une question de réussite ou d'échec. Le suicide n'est pas une tâche ou un projet que l'on réalise ou mène à bien.

Une tentative de suicide n'est pas une réalisation, ni un acte marquant la réussite ou l'échec. Le langage à propos du suicide doit être factuel et prudent. Les gens peuvent avoir fait l'expérience d'une tentative de suicide ou avoir été touchés par la tentative de suicide de quelqu'un d'autre. Le langage sécuritaire permet d'éviter les mots qui décrivent le suicide de façon positive ou négative.

L'utilisation d'expressions et de mots neutres, factuels et respectueux est beaucoup moins stigmatisante. Certaines expressions descriptives peuvent avoir des connotations négatives. La façon dont nous parlons du suicide doit éviter de renforcer la stigmatisation et mettre plutôt l'accent sur la prévention.