

## Stigmatisation entourant la consommation de substances

Source: [Gouvernement du Canada](#)

La plupart d'entre nous connaissent une personne touchée par la consommation de substances. Nos amis, nos familles et nos communautés sont touchés par les décès liés aux surdoses : le problème s'étend à l'ensemble du Canada. Mais les personnes touchées continuent de se sentir stigmatisées.

La **stigmatisation** (croyances ou attitudes négatives) peut avoir une incidence majeure sur la qualité de vie des personnes qui consomment des drogues, des personnes qui se rétablissent de troubles liés à la consommation d'une substance ainsi que des amis et des proches de ces personnes.

Il est important qu'à titre de Canadiens, nous réduisions la stigmatisation entourant la consommation de drogues afin que les gens puissent obtenir de l'aide lorsqu'ils le veulent et qu'ils en ont besoin.

**La stigmatisation entourant la consommation de substances peut empêcher des personnes d'obtenir l'aide dont elles ont besoin.**

**#FinÀLaStigmatisation**

**[Écoutez Bien en vue](#)**

Une série audio où sont présentés les témoignages de gens touchés par la crise des opioïdes.

### Qu'est-ce que la stigmatisation?

La stigmatisation, ce sont des croyances et des attitudes négatives à propos d'un groupe de personnes du fait de leur situation personnelle. Elle inclut la discrimination, les préjugés, les jugements, l'exclusion et l'application de stéréotypes ainsi que d'étiquettes négatives.

### La stigmatisation, pourquoi est-ce important?

La question de la stigmatisation est importante parce qu'elle peut empêcher des personnes d'obtenir de l'aide. La stigmatisation crée des obstacles à l'accès à d'importants services sociaux et services de santé.

### Que puis-je faire?

Notre façon de parler de la consommation de substances est importante. Nous pouvons contribuer à réduire la stigmatisation en choisissant nos mots avec soin et en commençant à parler de consommation de substances. Ce changement peut sembler mineur, mais vous ne savez jamais qui écoute et sur qui vos mots ont un effet. [Découvrez comment vous pouvez contribuer à mettre fin à la stigmatisation.](#)

## **Le saviez-vous? Il existe trois principaux types de stigmatisation.**

Voici les principaux types de stigmatisation auxquels les personnes qui consomment des drogues, et leurs familles, font le plus souvent face.

### **Stigmatisation sociale**

Les comportements qui suivent constituent de la stigmatisation sociale.

- Avoir des attitudes négatives envers les personnes qui consomment des drogues, leurs amis ou leurs proches.
- Utiliser des étiquettes négatives lors de conversations de tous les jours ou dans les médias.
- Appliquer des images négatives à des personnes qui consomment des drogues ou à leurs proches.
- Ignorer les personnes qui ont des troubles liés à la consommation d'une substance ou leurs proches.

### **Stigmatisation structurelle**

Les comportements qui suivent constituent de la stigmatisation structurelle.

- Stigmatisation sociale de la part de personnes qui offrent des services au public (p. ex. premiers intervenants, professionnels de la santé, représentants gouvernementaux).
- Ignorer les personnes touchées par la consommation de substances ou ne pas prendre leurs demandes au sérieux
- Ne pas faire le lien entre une personne et des services sociaux ou des services de santé en raison de sa consommation de substances.
- Concevoir les services sociaux et les services de santé d'une manière qui renforce la stigmatisation (p. ex. refuser d'offrir des services de santé ou autres jusqu'à ce que la consommation de substances soit bien gérée).

### **Autostigmatisation**

Le comportement qui suit constitue de l'autostigmatisation.

- Intérioriser la stigmatisation sociale ou structurelle par l'application à soi-même de messages négatifs véhiculés à propos des personnes qui consomment des drogues.

### **Qu'arrive-t-il à une personne quand elle fait face à de la stigmatisation?**

La stigmatisation structurelle vécue par certaines personnes de la part des services sociaux et du système de santé peut créer un obstacle majeur à l'accès à des services essentiels que beaucoup d'entre nous tiennent pour acquis. La stigmatisation peut nuire à la

capacité d'une personne de se trouver un logement ou un emploi, ce qui nuit ensuite à son état de santé général et à sa qualité de vie.

Quand des personnes qui consomment des drogues font face à de la stigmatisation au sein du système de santé, ça **réduit la qualité des soins reçus**. La crainte de faire de nouveau face à de la stigmatisation réduit aussi la probabilité qu'une personne suive un traitement jusqu'au bout.

La stigmatisation empêche les personnes qui consomment des drogues de recevoir l'aide dont elles ont besoin. Elle peut aussi empêcher les personnes qui consomment des drogues et leurs proches de demander de l'aide dont ils ont besoin.

**Lorsqu'une personne fait face à de la stigmatisation, elle peut vivre :**

- de la crainte;
- de la colère;
- de la culpabilité;
- de la honte;
- du rejet;
- du désespoir;
- de la tristesse;
- de la détresse;
- des impulsions suicidaires;
- de l'exclusion;
- de la dévalorisation;
- de l'isolement;
- une perte de contrôle.

Une personne qui a vécu de la stigmatisation sociale ou structurelle est **moins susceptible de demander de l'aide de nouveau**.

**Ce que vous pouvez faire pour aider à mettre fin à la stigmatisation**

Même si mettre fin à la stigmatisation constitue un défi de taille, vous pouvez poser des gestes simples pour la contrer. Simplement prendre conscience de notre façon de parler des personnes qui consomment des drogues et d'agir à leur égard peut lancer le changement.

Vous pouvez contribuer à mettre fin à la stigmatisation :

- en vous renseignant à propos des troubles liés à la consommation d'une substance et en vous souvenant qu'il s'agit de troubles médicaux qui méritent d'être traités comme tout autre problème de santé;
- en faisant preuve de respect, de compassion et de bienveillance à l'endroit des personnes qui consomment des drogues;
- en ne portant pas de jugement sur les personnes qui consomment des drogues, car vous ne connaissez peut-être pas toute leur histoire ni leur cheminement;
- en faisant preuve d'ouverture d'esprit et en ne laissant pas des opinions ou des suppositions teinter votre opinion d'une personne;
- en changeant la façon dont vous parlez de la consommation de drogues et en choisissant vos mots avec soin.

Apprenez [comment parler à un ami ou à un membre de sa famille de sa consommation de drogues.](#)

### **Notre façon de parler de la consommation de drogues est importante**

Comme Canadiens, nous devons parler avec ouverture, respect et compassion. Nous pouvons aussi :

- parler à la personne d'abord, avant de parler de sa consommation de substances;
- éviter d'utiliser des termes de jargon et des mots péjoratifs comme « accro » ou « drogué »;
- employer des formulations qui expriment de la bienveillance et de l'attention plutôt que du jugement;
- parler d'une façon qui reconnaît et encourage l'idée qu'il est possible de se rétablir de troubles liés à la consommation d'une substance;
- intervenir quand nous sommes témoins d'une situation où une personne n'est pas traitée de façon respectueuse ou quand nous remarquons qu'on parle d'une personne de manière irrespectueuse.