

Dire ceci, et non cela!

En changeant les termes que nous employons, nous pouvons aider à combattre les stéréotypes négatifs, une conversation à la fois.

Il faut éviter des termes comme « propre » ou « sale ». Pour une personne ayant un trouble lié à l'usage de substances, ces termes peuvent miner l'estime de soi et nuire à l'efficacité du traitement.

PLUTÔT QUE DE DIRE CECI...

DITES CELA...

« Tu bois beaucoup depuis quelque temps. Pourquoi n'arrêtes-tu pas? Tu sais que je m'inquiète. »	« Je vois que tu bois plus qu'à l'habitude. As-tu remarqué ce changement? Est-ce que ça t'inquiète? Si oui, est-ce qu'il y a quelque chose que je peux faire pour t'aider? »
« Je suis propre depuis six mois. »	« Je suis abstinente depuis six mois. »
« L'abus de substances affecte des Canadiens de tous les horizons. »	« Des Canadiens de tous les horizons subissent les effets de l'usage de substances. »
« Une rechute, ça veut dire que tu es de retour à la case départ avec ton rétablissement. » « Il a menti. Il a dit qu'il était sobre, mais il consomme encore. »	« La vie n'est pas facile. Pour une personne en rétablissement, la douleur émotionnelle, les traumatismes et des modes de vie changeants peuvent être difficiles. Je comprends que le cheminement vers le bien-être et le changement ne se fait pas le long d'une ligne droite et pourrait être ponctué de rechutes. »
« Sais-tu quoi faire si tu vois une surdose? »	« Sais-tu comment aider une personne qui fait une surdose? »
« Pour moi, si tu arrives gelé au travail, tu devrais être congédié. »	« Je pense qu'il a un problème de consommation. Il faudrait voir si nous pourrions l'aider à aller mieux. Il me semble que nous avons une politique qui assure la sécurité de notre milieu de travail et veille au bien-être des personnes malades, non? »
« Il sent l'alcool. Il est tout le temps dans notre service d'urgence. Il se sentira probablement mieux bientôt. »	« Il a peut-être consommé. Il mérite qu'on procède à un examen médical complet. »