



Les données (transcription)

Épisode 1, saison 1

Sujet : la stigmatisation

[00:00]

[musique]

[00:07]

[ANNONCEUSE] Vous écoutez *Les données* : des connaissances qui inspirent.

[musique]

[ANNONCEUSE] *Les données* est un balado produit par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances.

[LEE ARBON] Bienvenue au premier épisode de *Les données*, le tout nouveau balado du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. Nous sommes vos animateurs, Lee Arbon...

[AMANDA DESEURE] ... et Amanda Deseure. Ce balado fait le pont entre la recherche et les données sur l'usage de substance au Canada et les organisations, les chercheurs, les parents et les personnes qui comptent le plus. Aujourd'hui, nous allons parler de la stigmatisation, le plus grand obstacle au rétablissement d'un trouble lié à l'usage de substances.

[LA] Restez à l'écoute; dans quelques minutes, nous discuterons avec notre invité, qui consacre sa vie aux personnes atteintes d'un trouble lié à l'usage de substances.

[musique]

[ANNONCEUSE] Vous écoutez *Les données*. Si le sujet de cet épisode vous intéresse, rendez-vous à l'adresse ccdus.ca pour en savoir plus.

[musique]

[AD] Nous sommes de retour avec notre invité, Gord Garner, directeur administratif de l'Association communautaire des pairs contre les addictions, aussi appelée CAPSA. Bonjour, Gord, et merci beaucoup d'avoir accepté de vous joindre à nous.

[GORD GARNER] Bonjour, Amanda. Je suis très heureux d'être ici pour discuter avec vous et le CCDUS aujourd'hui. Ça compte beaucoup pour moi.

[AD] Et nous sommes heureux de vous recevoir. Pour commencer, Gord, j'ai pensé que vous pourriez nous parler un peu de vous et de votre travail.

[GG] D'accord. Sur le plan personnel, j'ai reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances. Pendant de nombreuses années, je n'étais pas bien dans ma peau, en partie parce que je niais ce diagnostic : j'avais peur de ce qu'il disait sur la personne que j'étais.



[AD] Que voulez-vous dire par là?

[02:00]

[GG] Eh bien, je voyais des images à la télévision et des articles dans les journaux. Quand j'avais 24 ans, un ami m'a dit : « Tu vois ces personnes dépendantes dans le journal? C'est toi et moi. » C'est comme si nous n'étions plus nous-mêmes; que nous étions devenus des choses. Et j'acceptais très mal de me définir de cette façon, de me reconnaître dans ces images et dans les perceptions que j'avais intégrées.

[AD] Je comprends. Maintenant, que pouvez-vous nous dire sur l'Association et ses travaux?

[GG] CAPSA est une organisation communautaire qui croit que la réponse aux problèmes de consommation doit être communautaire. Que parce que nous faisons tous partie d'une communauté, il n'y a pas d'étrangers, pas d'inconnus et pas d'exclus. Les troubles liés à l'usage de substances n'ont pas de limites, et il faut rompre le silence qui les entoure. Nous organisons des activités qui favorisent la participation communautaire et, en début d'année, nous visitons des collèges et des campus et nous prenons part à leurs programmes de réduction des méfaits. Nous organisons également la Journée du rétablissement d'Ottawa, une journée importante où les gens se réunissent et font la promotion des diverses voies menant vers le bien-être, comme la réduction des méfaits, la modération, l'abstinence... Nous voulons simplement aider les gens à avoir une meilleure vie. Et nous voulons rassembler la communauté. Nous ne célébrons pas les personnes abstinentes; nous célébrons la ville d'Ottawa et *le soutien* qu'elle accorde aux personnes qui souffrent.

[AD] C'est fantastique. Vous faites vraiment un travail extraordinaire, Gord. Aujourd'hui, nous voulons parler de stigmatisation. Pouvez-vous nous expliquer ce que c'est?

[GG] Il existe plusieurs définitions cliniques pour décrire ce qu'est la stigmatisation, mais j'aimerais faire simple : ce sont les manières dont la société blesse ses membres par ses attitudes, ses comportements et ses paroles, souvent de façon involontaire, souvent sans mauvaises intentions. Je crois que l'essentiel de la stigmatisation vient de l'ignorance, du fait de croire à quelque chose qui n'est pas vrai, et d'agir comme si ce l'était.

[AD] Pouvez-vous nous donner un exemple?

[04:03]

[GG] Prenez par exemple une personne couchée par terre, dans la salle d'urgence d'un hôpital. Peut-être qu'elle a reçu un diagnostic de trouble lié à l'usage de substances, disons d'alcoolisme, et qu'elle se retrouve fréquemment à l'hôpital. On la voit comme une personne saoule, qui se cherche un abri. On lui permet de s'allonger par terre, et si elle n'a pas de convulsions, on lui donne son congé. On ne la voit pas comme une personne qui souffre. Comme une personne dont le diagnostic signifie qu'elle se fait du mal quand elle boit. Et c'est là que s'arrête son traitement. Son diagnostic est une source de honte. Imaginez maintenant que vous voyez une personne comme ça, couchée sur le sol de la salle d'urgence. Les choses se passeraient autrement si elle avait une jambe cassée, non? Dans les journaux, on nous parle des personnes couchées dans un lit ou assises sur une chaise, et de l'attente interminable. Comment vous sentiriez-vous si on vous disait simplement de vous coucher par terre et de partir dès que vous êtes capable de vous lever? Ça, c'est de la stigmatisation active.

[AD] Selon vous, comment la stigmatisation affecte-t-elle les personnes atteintes d'un trouble lié à l'usage de substances ou en rétablissement?



[GG] Eh bien, je ne crois pas qu'il soit toujours bon de dire : « je vais mieux maintenant ». On vit dans une crainte constante : si je vous dis que je vais mieux, ça signifie que j'étais malade. Et si je vous dis que j'avais un trouble lié à l'usage de substances, allez-vous me faire confiance par la suite? Puis-je continuer à m'occuper des finances de votre entreprise? Pouvez-vous me confier la clé du bureau? Serai-je constamment surveillé au travail? J'ai l'impression que les gens marchent sur des œufs autour de moi. Qu'ils pensent qu'ils ne doivent pas m'imposer trop de stress, parce que je ne saurai pas comment le gérer. Qu'est-ce que ça signifie pour la société? Une façon d'évaluer ça, c'est... Souvent, quand je donne des conférences – et je sais que mes amis vivent la même chose –, les gens viennent me voir et me disent à quel point je suis courageux de raconter mon histoire. Eh bien, cet automne, j'ai pris conscience d'une chose. Je venais de faire une présentation à la Recovery Capital Conference [congrès de la capitale du rétablissement], quand un homme australien s'est approché de moi, a mis sa main sur mon épaule, m'a regardé droit dans les yeux et m'a dit : « Vous avez vraiment du courage pour raconter une histoire aussi humiliante. » [Pause.] Vous voyez, cet homme a dit tout haut ce que personne d'autre ne dit. Nous n'aurions pas besoin d'être courageux de raconter notre histoire si les gens ne pensaient pas que notre maladie est honteuse.

[06:20]

[AD] Et selon vous, que peut-on faire pour mettre fin à la stigmatisation sur le plan systémique ou personnel? Quelles mesures concrètes et abstraites peut-on prendre?

[GG] Comme je l'ai dit tout à l'heure, je suis atteint d'un trouble lié à l'usage de substances. Et j'ai moi-même des attitudes et des croyances stigmatisantes à l'égard des personnes qui consomment des substances. Ces attitudes et ces croyances sont toujours là et se manifestent de façon inconsciente. Je crois qu'une responsabilisation personnelle est nécessaire. Nous avons mis sur pied un atelier intitulé « Je mets fin à la stigmatisation » – c'est un euphémisme pour dire [rire] « la stigmatisation est en moi », vous voyez? C'est par la responsabilisation personnelle qu'on mettra fin à la stigmatisation. Sur le plan personnel, nous pouvons évaluer nos pensées et nos croyances, remettre en question notre compréhension des troubles liés à l'usage de substances et changer notre langage et notre position. Nous pouvons y parvenir par l'apprentissage, par le soutien communautaire et par l'atteinte d'un consensus communautaire selon lequel il ne s'agit pas simplement d'être politiquement correct, mais plutôt d'éviter de faire du mal à nos amis, aux membres de notre famille et à nos voisins. Il faut changer les choses, et ça commence par la responsabilisation. Nous l'avons fait pour le VIH, pour d'autres causes sociales et pour toutes sortes d'injustices. Le gros problème, c'est que les troubles liés à l'usage de substances passent au dernier rang.

[AD] Donc, ce que vous dites, c'est que pour mettre fin à la stigmatisation, chacun d'entre nous doit y mettre du sien, doit réfléchir activement à ses comportements et à ses actions et doit les améliorer?

[GG] Oui, et on devra aussi se donner le droit de se remettre mutuellement en question. Si vous roulez en voiture, les fenêtres baissées, et que vous entendez une personne utiliser un langage inapproprié, allez-vous rester là à ne rien faire? Qu'allez-vous dire? Comment allez-vous le dire? J'ai pu apporter plusieurs changements dans ma vie après avoir compris tout ça. Personnellement, je ne crois pas que la stigmatisation vienne de mauvaises intentions. Elle vient de l'ignorance. Si je me suis moi-même stigmatisé et si je me détestais, c'est parce que je ne comprenais pas bien mon problème et ses effets sur ma pensée et ma capacité à prendre de bonnes décisions. Les décisions que j'ai prises ont été à l'origine de beaucoup de honte et de stigmatisation envers moi-même. À l'époque, je ne savais pas que je pouvais prendre des décisions différentes. Comment je le sais? Eh bien, aujourd'hui, je ne prends plus les mêmes décisions.



[08:38]

[AD] Merci *beaucoup* de vous être joint à nous, Gord, et merci pour toute l'information que vous nous avez transmise et pour les services que vous rendez aux communautés.

[GG] Yahoo!

[AD et GG] [Rires]

[ANNONCEUSE] *Dépendances au quotidien* vous envoie par courriel une liste d'articles, de ressources et de renseignements sur les activités en lien avec l'usage de substances. Joignez-vous à nos près de 3 000 abonnés et recevez, du lundi au vendredi, des nouvelles pertinentes et intéressantes. Pour vous abonner, rendez-vous à l'adresse www.ccdus.ca.

[Musique]

[LA] Nous sommes de retour, et il est maintenant temps d'annoncer où aura lieu le congrès Questions de substance 2019.

[AD] Enfin! J'attends depuis *tellement* longtemps de savoir où il se tiendra cette année.

[LA] Bon, nous sommes à la radio après tout! C'est le moment pour notre directeur technique de faire jouer un roulement de tambour cliché.

[Roulement de tambour]

[LA] Alors, l'édition 2019 du congrès aura lieu à Ottawa, notre capitale nationale! Le congrès se tiendra à l'hôtel Westin, du 25 au 27 novembre 2019, durant la Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances.

[AD] Et quel sera le thème de cette année?

[LA] Cette année, le thème est Données et perspectives, compassion et action.

[AD] On dirait que le congrès nous tiendra bien occupés.

[LA] Bien, il y aura de nombreuses séances simultanées. La planification du congrès est en cours, et je sais que les organisateurs travaillent très fort là-dessus. Les participants auront l'embarras du choix quand viendra le temps de choisir quels conférenciers ils veulent écouter.

[AD] Mais qu'est-ce que Questions de substance au juste? Que se passe-t-il au cours du congrès?

[LA] Questions de substance est un congrès biennal où des experts de l'usage de substances se réunissent et font un état des lieux du domaine des dépendances.

[AD] J'ai hâte de voir le programme.

[10:30]

[LA] Oui, les organisateurs travaillent très fort. Nous en saurons un peu plus au cours des prochains mois, au fil de l'évolution du programme. Nous espérons que des conférenciers pourront venir discuter avec nous au début de l'année et nous voulons inviter un membre du comité de programme à venir nous parler chaque mois des derniers développements avec le congrès.

[AD] J'ai déjà hâte à ces rencontres.

[LA] Ce sera vraiment bien. D'ailleurs, suivez-nous sur Twitter : le congrès aura son propre compte, dont l'identifiant est @IOS_QDS. Tous les détails sur le congrès seront d'abord publiés sur ce compte; c'est donc l'endroit où aller pour connaître rapidement les dernières nouvelles.



[AD] Super.

[LA] Nous espérons vous voir à Ottawa l'an prochain.

[ANNONCEUSE] Vous aimez notre balado? Vous avez des commentaires ou des questions? Vous voulez proposer un invité? Écrivez-nous à l'adresse podcast@ccsa.ca pour nous en faire part. Nous voulons connaître votre avis sur *Les données*.

[LA] Nous voilà maintenant rendus à la fin du premier épisode de *Les données*. Amanda, comment ça s'est passé selon toi?

[AD] Je crois que ça s'est bien passé. Gord, notre invité, était un excellent expert.

[LA] Je suis bien d'accord. J'ai appris beaucoup de choses en l'écoutant tout à l'heure.

[AD] Moi aussi. Je crois qu'il nous a donné, à nos auditeurs et à nous, de bonnes idées d'actions concrètes, que l'on peut mettre en pratique dans nos vies personnelle et professionnelle.

[LA] Absolument. Nous serons de retour avant la fin de l'année, car nous avons un autre épisode à diffuser avant 2019 – ouf, ça passe vite! Nous parlerons des Directives de consommation d'alcool à faible risque; ne manquez pas ça, d'autant plus que les Fêtes sont à nos portes. Merci à tous nos auditeurs, et à la prochaine!

[AD] À la prochaine!

[ANNONCEUSE] Vous écoutez *Les données*. Si le sujet de cet épisode vous intéresse, rendez-vous à l'adresse ccdus.ca pour en savoir plus. Le soutien technique et le montage du balado ont été assurés par Christopher Austin. *Les données* est produit par le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances, qui en est également le propriétaire. Droits d'auteur 2019.

[FIN DE LA TRANSCRIPTION 12:45]



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances

Le CCDUS a été créé par le Parlement afin de fournir un leadership national pour aborder la consommation de substances au Canada. À titre d'organisme digne de confiance, il offre des conseils aux décideurs partout au pays en profitant du pouvoir des recherches, en cultivant les connaissances et en rassemblant divers points de vue.

Les activités et les produits du CCDUS sont réalisés grâce à la contribution financière de Santé Canada. Les opinions exprimées par le CCDUS ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.