

Guide sur la stigmatisation

pour les journalistes



Pour de meilleurs reportages sur l'usage de substances et les personnes affectées



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Guide sur la stigmatisation pour les journalistes

Pour de meilleurs reportages sur l'usage de substances et les personnes affectées

Les reportages sur les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances et celles qui consomment ou ont consommé des substances contribuent à une société saine lorsqu'ils présentent de l'information exacte, sans images ni mots stigmatisants.

Des décennies de recherche scientifique montrent que le trouble lié à l'usage de substances est un problème de santé chronique traitable et qu'un langage stigmatisant cause un tort réel aux personnes qui consomment des substances ou qui ont un trouble lié à l'usage de substances.

Les journalistes qui reconnaissent que le trouble lié à l'usage de substances est un problème traitable pourront influencer sur la perception du public, l'élaboration de politiques de santé et les investissements. Présenter la consommation problématique de substances et le trouble lié à l'usage de substances comme des problèmes de santé, plutôt que comme le résultat d'une faiblesse morale, favorisera la compassion, la sensibilisation du public et l'amélioration des politiques publiques.

La recherche montre que la stigmatisation est l'un des principaux obstacles à la demande d'aide en cas de consommation problématique. On peut se rétablir d'un trouble lié à l'usage de substances, mais ce n'est pas facile. La stigmatisation est une entrave majeure.

Les données prouvent aussi que la stigmatisation complique le travail des professionnels qui soignent les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances.

L'utilisation de termes axés sur la personne, et non sur le trouble, donne à cette dernière les moyens d'améliorer sa santé. Les mots sont évocateurs, et les images influencent les attitudes.

De nombreuses personnes qui consomment de l'alcool ou d'autres substances ne vivent pas dans la pauvreté, contrairement à la représentation populaire. Elles ont pour la plupart un logement stable et un emploi, et elles se préoccupent de leur santé. Ces personnes veulent prendre des décisions éclairées concernant leur usage et avoir les outils pour réduire leur risque de méfaits. Elles se fient souvent aux messages véhiculés dans les médias.

Au Canada, les médias suivent des normes établies pour les reportages sur la guerre, le terrorisme, le suicide, la santé mentale et les personnes handicapées. Aujourd'hui, les agences de presse revoient leurs lignes directrices pour déstigmatiser les reportages sur les personnes qui consomment des substances ou qui ont un trouble lié à l'usage de substances.

Le Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS) et l'Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA) ont l'expérience et les connaissances nécessaires pour donner un coup de main. Ce guide a été rédigé pour faciliter la production de reportages exacts et non stigmatisants sur les personnes qui consomment des substances. Il comprend une liste de mots et des recommandations pour les journalistes, des réflexions sur la stigmatisation et la science entourant le trouble lié à l'usage de substances, des ressources et une bibliographie.



Scott Hannant

Ancien directeur, Affaires publiques et communications,
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de
substances (CCDUS)



Centre canadien sur
les dépendances et
l'usage de substances



Gord Garner

Ancien vice-président, Partenariats stratégiques,
Association communautaire d'entraide par les pairs contre
les addictions (ACEPA)
Président de la Journée annuelle du rétablissement d'Ottawa



RECOMMANDATIONS

- Lorsque vous faites un reportage sur une personne qui consomme des substances ou qui a un trouble lié à l'usage de substances, présentez le tout comme un problème de santé.
- Évitez les jugements préjudiciables. Un trouble lié à l'usage de substances n'est pas le résultat d'une faiblesse morale ou d'une décision. C'est un trouble médical complexe.
- L'utilisation de mots stigmatisants, comme « drogué », « toxicomane » ou « alcoolique », est déshumanisante. Ceux et celles qui consomment des substances sont d'abord et avant tout des personnes. Vous pouvez les aider à se réapproprier un sentiment de pouvoir en choisissant les bons mots.
- Lorsque vous écrivez ou révisiez un article, essayez de remplacer « trouble lié à l'usage de substances » ou « dépendance » par un autre problème de santé. Rédigeriez-vous votre article autrement?
- Il n'existe aucun autre trouble de santé où les personnes qui se sont rétablies sont qualifiées de « propres », un mot qui implique qu'elles étaient « sales » avant.
- Bien qu'il soit nécessaire d'accorder une grande attention à la crise des opioïdes, n'oubliez pas que c'est l'alcool, et non les opioïdes, qui cause le plus de décès au Canada.
- Dénoncez les stéréotypes négatifs et les préjugés. Si le reportage portait sur une minorité raciale, comment répondriez-vous aux commentaires ouvertement racistes?
- N'utilisez pas d'images ni de vidéos renforçant les stéréotypes, comme la photo de jeunes mal habillés se piquant sous un pont. La plupart des personnes qui consomment des substances ont un domicile et un emploi. Il faut faire un usage judicieux des images. L'usage de substances touche des personnes de toutes les classes sociales.
- Vérifiez les photos et les vidéos de vos archives. Quels résultats obtenez-vous quand vous cherchez le mot « dépendance »? Quelles images utiliseriez-vous pour parler d'une personne atteinte d'un autre problème de santé?
- « Ils se servent eux-mêmes de ces termes pour se décrire » est un argument utilisé pour justifier le recours à de termes stigmatisants, comme « alcoolique », « Toxicomane » et « alcoolique » sont des étiquettes déshumanisantes. Votre langage influence celui de votre auditoire.
- N'optez pas pour la solution facile. À cause de la stigmatisation, il est difficile de trouver un professionnel à qui parler de son trouble lié à l'usage de substances. Il faut du temps et de la confiance. Interviewer une personne itinérante ou de la rue est peut-être plus facile, mais est-ce que le résultat est représentatif de la population générale?
- Les images de personnes pauvres ou vivant dans la rue ne représentent pas la majorité des personnes qui consomment des substances. Évitez de les utiliser, à moins que votre reportage concerne les personnes itinérantes faisant usage de substances.
- La pauvreté est un enjeu social et de santé distinct. Établir un lien entre le trouble lié à l'usage de substances et la pauvreté peut donner, à tort, l'impression que la dépendance entraîne la pauvreté. Il attribue aussi aux victimes la responsabilité de leur sort.
- Choisissez votre nouvelle et votre sujet avec soin. De quoi voulez-vous vraiment parler? De l'usage de substances chez les personnes itinérantes? Des personnes qui consomment davantage pendant la pandémie? Ces deux groupes souffrent. N'empirez pas leur situation.
- Votre texte est trop long ou trop lourd? Tenez-vous-en aux faits. Au lieu de coller une étiquette à votre sujet, racontez son histoire. *Alex boit depuis l'âge de 15 ans. Il a maintenant 21 ans et souhaite...*

Vous pouvez contribuer à rompre le cycle.

LISTE DE MOTS RELATIFS À L'USAGE DE SUBSTANCES POUR LES JOURNALISTES

Des études montrent ce que nous savons depuis toujours. Les mots et le langage que nous utilisons sont importants. Le tableau qui suit dresse une liste de mots et de phrases à privilégier dans les reportages sur l'usage de substances et les personnes qui s'y adonnent.

L'idéal est de simplement raconter l'histoire de la personne. Tenez-vous-en aux faits et évitez les étiquettes.

TERMES À ÉVITER	ÉQUIVALENTS NON STIGMATISANTS
abus, mauvais usage, abuseur, consommateur	personne qui consomme ou qui prend de la drogue Jonathan prend de l'héroïne Marie a un trouble lié à l'usage de substances Alex boit trois verres avant le dîner
consommateur récréatif	Pénélope consomme parfois des substances
toxicomane, junkie, poteux, ivrogne, etc.	personne qui consomme des substances Julie a un trouble lié à l'usage de substances Léo a un trouble lié à l'usage de substances
cocainomane toxicomane poteux alcoolo, ivrogne, soûlon	personne ayant un trouble lié à l'usage de cocaïne personne ayant un trouble lié à l'usage d'opioïdes personne ayant un trouble lié à l'usage de cannabis personne ayant un trouble lié à l'usage d'alcool
Rappelez-vous que la plupart des personnes qui consomment de l'alcool ou d'autres substances n'ont pas de trouble lié à l'usage de substances.	
alcoolisme alcoolique	trouble lié à l'usage d'alcool Joël a un trouble lié à l'usage d'alcool
propre	personne en rétablissement personne qui ne consomme pas ou qui ne consomme plus de drogue personne ayant un savoir expérientiel
réussir un dépistage de drogue échouer un dépistage de drogue	résultat négatif au dépistage de substances résultat positif au dépistage de substances
ancien alcoolique, ancien consommateur, ancien abuseur	personne ayant un savoir expérientiel du trouble lié à l'usage d'alcool personne en rétablissement d'un trouble lié à l'usage de substances
Vous pouvez aussi simplement raconter une histoire : Avant, Marie buvait x, consommait de l'héroïne tous les jours, etc.	
habitude	trouble lié à l'usage de substances consommation problématique de substances
normal, ex. « consommation normale »	utiliser des termes précis
faire une rechute retomber dans la consommation	réapparition des symptômes du trouble lié à l'usage de substances Les symptômes de son trouble lié à l'usage de substances sont revenus, avec des effets négatifs

« Quand j'étais journaliste de la presse écrite, je faisais toujours attention aux mots que j'utilisais. Parfois, mon langage visait l'équilibre ou l'équité. Souvent, je cherchais le bon mot ou la bonne phrase pour exprimer une émotion ou rapprocher le lecteur de l'action. Quand j'ai fait le saut à la télévision, je travaillais avec le cadreur pour être certain d'avoir les images et le son qui donneraient un reportage fidèle. Le temps ne jouait pas en faveur des journalistes à l'époque, et c'est encore pire aujourd'hui. La demande numérique est énorme, et les échéances, nombreuses. »

« Sauf que les mots sont importants. Les images sont puissantes. Nous pouvons alimenter la stigmatisation, renforcer les stéréotypes et pointer les malades du doigt, ou nous pouvons donner à ces derniers les moyens de se rétablir. Ce guide ne fait qu'effleurer la surface de la stigmatisation et du trouble lié à l'usage de substances. Nous espérons qu'il sera pour vous et votre salle de presse un point de départ pour la redéfinition des reportages sur l'usage de substances au Canada. Merci de votre temps. »

Scott Hannant

Ancien directeur, Affaires publiques et communications,
Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (CCDUS)
Ancien directeur des nouvelles, CTV News Ottawa
Ancien professeur de journalisme, Université Carleton

STIGMATISATION ET TROUBLE LIÉ À L'USAGE DE SUBSTANCES

« La dépendance pourrait être le trouble le plus stigmatisé aux États-Unis et dans le monde. »

– John Kelly
Professeur de psychiatrie et de médecine des dépendances,
École de médecine de Harvard

La stigmatisation fait référence à toute attitude, à toute croyance ou à tout comportement discriminatoire.

La stigmatisation vécue par les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances résulte en grande partie de l'idée fautive et néfaste selon laquelle ces personnes ont le contrôle de leur maladie. Elles sont blâmées et tenues responsables de leur problème de santé.

Souvent, la stigmatisation entourant le trouble lié à l'usage de substances nuit au rétablissement. Pourtant, les données sont claires : la stigmatisation est l'un des plus grands obstacles à la recherche d'un traitement.

Une personne pourrait être à l'aise de parler de son diagnostic de cancer avec son partenaire, un ami ou un membre de sa famille, mais il pourrait en aller autrement avec un trouble lié à l'usage de substances. La personne pourrait craindre d'être exclue ou rejetée.

Les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances internalisent souvent les croyances négatives et éprouvent de la honte, se sentent sans valeur et doutent d'elles-mêmes. Ces émotions peuvent perdurer longtemps après qu'elles aient cessé de consommer et retrouvé la santé. La stigmatisation peut même aggraver l'usage de substances en créant un cercle vicieux qui décourage la recherche de soins et d'accompagnement.

La stigmatisation est considérée comme l'un des plus grands obstacles à la promotion efficace de la santé, au traitement et au soutien social. Une étude a montré que la plupart des médecins de première ligne perçoivent les personnes ayant un trouble lié à l'usage de substances comme dangereuses et que les employeurs devraient pouvoir refuser de les embaucher. Les urgentologues méprisent aussi parfois ces personnes, contrairement à celles ayant d'autres problèmes de santé. En 2020, l'Agence de la santé publique du Canada a conclu que la stigmatisation dans le système de santé entraîne des désavantages et des inégalités sur le plan social et sanitaire.

« Les méfaits sont bel et bien réels. Les mots qui stigmatisent ou qui étiquettent font fi de la personne. Vous savez, quand on m'a étiqueté comme toxicomane, c'est en quelque sorte devenu mon identité. Mes difficultés étaient déjà assez complexes sans cela, et l'espoir était difficile à trouver. Être perçu et étiqueté comme un toxicomane est venu cimenter ma place et mon avenir. Évidemment, ni les médias, ni ma famille et mes amis qui se fiaient à ces médias, ni moi n'avions cette intention en adoptant une telle étiquette. Mais c'est ce qui m'est arrivé, et c'est ce qui est arrivé à des milliers de personnes qui m'ont raconté leur histoire. »

« Nous sommes des personnes et nous avons un nom. Nous avons le droit d'être vus comme des personnes et qu'on parle de nous comme des personnes. Cette étiquette est encore présente aujourd'hui. Souvent, on me décrit comme un ancien toxicomane. Je n'ai jamais été un toxicomane. J'ai toujours été et je serai toujours une personne. Parlez de moi et des autres comme de personnes. C'est ça, un reportage exact. Si vous ne savez pas quels mots utiliser, pourquoi ne pas simplement utiliser notre nom? Je m'appelle Gord Garner, je suis le fils de Don et d'Eleanor et le frère cadet d'Alan... depuis toujours. »

Gord Garner

Ancien vice-président, Partenariats stratégiques,
Association communautaire d'entraide par les pairs contre les addictions (ACEPA)
Président de la Journée annuelle du rétablissement d'Ottawa

LA SCIENCE DU TROUBLE LIÉ À L'USAGE DE SUBSTANCES

Le terme « trouble lié à l'usage de substances » (TLUS) est un terme clinique utilisé pour désigner la dépendance. Le TLUS est un problème de santé qui se diagnostique avec les critères suivants :

- Recherche et consommation compulsives de substances;
- Incapacité à faire des choix sains;
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences négatives.

Le TLUS n'est ni une faiblesse morale, ni un choix. Comme le cancer, il ne fait aucune distinction et affecte des gens de tous horizons. La dépendance est un problème de santé, comme les maladies du cœur. Mais trop souvent, nous blâmons les malades, comme nous l'avons fait au début des années 1980 avec les personnes atteintes du VIH et du sida.

Les substances consommées sont des psychotropes allant de l'alcool aux opioïdes (méthamphétamine, fentanyl, stimulants, hallucinogènes, anxiolytiques, antidépresseurs, produits inhalés, cannabis, etc.). Elles peuvent être licites et prescrites, ou illicites.

Le TLUS concerne une substance spécifique, p. ex. l'alcool ou les opioïdes, et peut être léger, modéré ou grave. La grande majorité des personnes qui consomment des substances n'ont pas de TLUS.

Plusieurs raisons expliquent pourquoi certaines personnes développent un TLUS, dont des facteurs génétiques et biologiques, ainsi que la consommation régulière et fréquente. Les traumatismes, le stress et la violence physique, émotionnelle, sexuelle et psychologique peuvent également être des facteurs contributifs, surtout s'ils surviennent durant l'enfance, alors que le cerveau se développe. Les troubles de santé mentale comme la dépression et l'anxiété jouent aussi souvent un rôle dans l'apparition d'un TLUS.

Personne ne choisit d'avoir une dépendance. Celle-ci est un trouble complexe qui modifie les circuits neuronaux au fil du temps. Ces circuits libèrent des substances chimiques qui procurent un sentiment de bien-être et poussent à consommer. Les régions du cerveau responsables du stress et de la peur subissent également des changements à long terme quand une personne a un trouble lié à l'usage de substances. Ces changements peuvent mener à la recherche et à la consommation compulsives de substances. Vivre avec un TLUS n'est pas un choix.

On commence tout juste à comprendre comment le cerveau se remet d'un TLUS. Le retour à la santé est souvent difficile et complexe, mais il est possible de se rétablir.

Il existe différentes façons d'améliorer son état de santé. Quand une personne est en rétablissement, elle ne cherche plus compulsivement à se procurer la substance. Elle peut alors faire des choix sains et gérer son usage de substances sans méfaits. Pour certaines personnes, cela passe par l'abstinence totale de toute substance, y compris l'alcool, tandis que pour d'autres, cela passe par une consommation plus sûre. Évitez de juger l'une ou l'autre de ces voies. Ce qui fonctionne pour l'un ne fonctionne pas nécessairement pour l'autre.

RESSOURCES POUR PARLER DE L'USAGE DE SUBSTANCES

ccdus.ca | media@ccsa.ca

capsa.ca | info@capsa.ca

GUIDES

CCDUS et ACEPA, *Se servir des mots pour surmonter la stigmatisation : un guide d'introduction*

<https://www.ccdus.ca/se-servir-des-mots-pour-surmonter-la-stigmatisation-un-guide-dintroduction>

Dialog, *La stigmatisation structurelle des personnes aux prises avec un problème de consommation de substances psychoactives*

<https://www.dialogtox.com/dialog/video-consommation-video-la-stigmatisation-structurelle-des-personnes-aux-prises-avec-un-probleme-de-consommation-de-substances-psychoactives-n-de-substances-psychoactives-a-ladolescence/>

Parler de la consommation de substances de manière humaniste, sécuritaire et non stigmatisante

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/parler-consommation-substances-maniere-humaniste-securitaire-non-stigmatisante-2019.html>

INFOGRAPHIES, AFFICHES et FICHES DE RENSEIGNEMENTS

CCDUS, *Quand il s'agit de dépendance, les mots parlent*

<https://www.ccsa.ca/fr/quand-il-sagit-de-dependance-les-mots-parlent-infographie>

Santé Canada, *La stigmatisation – pourquoi les mots comptent*

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/stigma-why-words-matter-fact-sheet/stigma-why-words-matter-factsheet-fr.pdf>

CCDUS, *Le langage stigmatisant est courant*

<https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-05/CCSA-NAAW-Stigmatizing-Language-Fact-Sheet-2018-fr.pdf>

Expériences santé Canada, *À propos de la stigmatisation*

<https://experiencesantecanada.ca/programmes/stigma/activites/galerie-de-la-stigmatisation/a-propos-de-la-stigmatisation>

Gouvernement du Canada, *Stigmatisation de la consommation de drogues*

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/opioides/stigmatisation.html>

VIDÉOS et MODULES D'APPRENTISSAGE

AIDQ, *Capsules vidéo de sensibilisation : stigmatisation de l'usage de drogues, changer notre regard* (vidéo)

<https://www.aidq.org/fr/actualites-aidq-details/capsules-video-de-sensibilisation-stigmatisation-de-l-usage-de-drogues-changer-notre-regard>

Gouvernement du Canada, *Brisons le cycle de la stigmatisation* (vidéo)

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/video/brisons-le-cycle-de-la-stigmatisation.html>

Université Carleton, *Effets des traumatismes sur le cerveau* (vidéo)

https://www.youtube.com/watch?v=EIWL_BiFBec

CCDUS, *La stigmatisation et la discrimination dans le langage de la dépendance*, Kenneth Tupper (vidéo)

<https://www.youtube.com/watch?v=2ASJNJYEuA0>

Commission de la santé mentale du Canada, *Prendre la parole – réduire la stigmatisation des personnes qui consomment des substances* (vidéo)

<https://www.youtube.com/watch?v=sGsjvK1PYL0>

Commission de la santé mentale du Canada, *Comment enrayer la stigmatisation structurelle liée à la santé mentale et à l'usage de substances* (vidéo)

<https://www.youtube.com/watch?v=WuMGLJ5Wft8>

CCDUS, *Surmonter la stigmatisation : apprentissage en ligne* (trois modules)

<https://www.ccsa.ca/fr/surmonter-la-stigmatisation-apprentissage-en-ligne>

Drogue : aide et référence, *panel Dépendances : pour en finir avec la stigmatisation* (cours)

<https://www.youtube.com/watch?v=A0stXK2L-50>