

Le pouvoir des mots sur la santé mentale

Aide à la réflexion

Les mots ont un impact. Choisissons-les avec soin.



Dans nos milieux, les préjugés envers les personnes qui vivent avec des enjeux de santé mentale sont encore bien présents. Un préjugé, c'est une idée toute faite. Ça peut influencer ce qu'on pense, ce qu'on dit et la façon dont on agit. En santé mentale, ces idées sont souvent négatives. Nos mots jouent un rôle clé : ils peuvent réduire une personne à son problème de santé ou soutenir l'espoir et le bien-être en rappelant qu'elle est toujours plus que ses difficultés. Derrière la détresse, il y a souvent un besoin, un contexte, une histoire qu'on ne connaît pas, et un désir d'aller mieux.

L'impact de notre langage

Quand les mots font mal

Les préjugés sur la santé mentale passent souvent par nos mots, à l'oral comme à l'écrit, parfois sans qu'on s'en rende compte. Quand on s'arrête uniquement aux difficultés visibles ou à des comportements jugés dérangeants, sans chercher à comprendre ce qu'il y a derrière, on peut maintenir les préjugés. C'est encore plus vrai dans les milieux de travail émotionnellement exigeants, où la charge de travail est élevée et le rythme est rapide.

Les effets négatifs sont réels :

- Perte de confiance
- Sentiment d'être jugé ou isolé
- Hésitation à demander de l'aide
- Diminution de l'espoir d'aller mieux

ATTENTION ! En présence ou non de la personne concernée, dans l'intervention comme entre collègues, nos mots laissent des traces !

Quand les mots font du bien

Porter attention aux mots que l'on utilise permet d'agir autrement et de soutenir le bien-être et l'espoir. Un langage qui met la personne avant le problème de santé, qui cherche à comprendre et qui valorise les forces fait une différence. On ne sait pas toujours ce que vivent les personnes autour de nous, qu'il s'agisse de personnes utilisatrices de services ou de collègues !

Réfléchir à nos mots... et à leur impact

Les mots que l'on utilise comptent. Prendre un moment pour y réfléchir soutient la qualité des soins et services et favorise des milieux de travail bienveillants. Tout le monde y gagne !

- Se demander si nos mots maintiennent des préjugés sur la santé mentale ou soutiennent le bien-être et l'espoir.
- Se demander si nos mots aident ou nuisent à la confiance, dans les relations et envers les soins et services.
- Observer si nos mots réduisent une personne à un problème ou un diagnostic ou s'ils montrent qu'elle a des besoins, un contexte, une histoire.

Principes généraux

Pour des mots qui font du bien

1. Considérer la personne avant le problème de santé : On se rappelle qu'une personne ne se réduit pas à un problème ni un diagnostic.

« Derrière mes symptômes, il y a mon expérience, ce que je suis, ce que je veux, ce que je vaux. » - Catherine

Exemples d'expressions à remplacer	Exemples d'expressions à utiliser
Un malade mental	Une personne qui vit avec des enjeux de santé mentale
C'est un schizo	C'est une personne qui vit avec la schizophrénie
La TPL	Elle a un trouble de personnalité limite
Le toxico	La personne qui a une dépendance à la drogue ou l'alcool
L'itinérant	La personne en situation d'itinérance/en situation de précarité résidentielle

2. Soutenir la collaboration et l'espoir : On privilégie des mots qui reconnaissent les forces, le rythme et les capacités de la personne.

« Quand on croit en moi et en mon rétablissement, ça m'aide à voir qu'un futur est possible, à m'accepter, à avancer. » - Josée

Exemples d'expressions à remplacer	Exemples d'expressions à utiliser
Elle manipule/teste/fait ça pour attirer l'attention	Elle essaie d'exprimer ses besoins
Il refuse toujours de collaborer	Il n'est pas à l'aise avec ce qu'on lui propose. Il faut explorer ça ensemble
Impossible de parler avec elle, elle ne comprend rien	En ce moment, avec ce qu'elle vit, communiquer est difficile
C'est un cas lourd, complexe, il n'y a rien à faire	Cette personne a traversé beaucoup d'épreuves et a besoin d'un soutien adapté

3. S'adapter à la personne : On adopte des mots simples, clairs, respectueux et ajustés aux préférences de la personne.

« Quand on prend le temps de m'écouter et qu'on me fait participer, je sens que j'ai ma place dans la société. » - Bernard

- Demander comment la personne souhaite qu'on s'adresse à elle et quels mots elle préfère ou souhaite éviter (nom, pronom, tutoiement/vouvoiement, vocabulaire).
- Utiliser des mots simples et concrets, expliquer au besoin.
- Donner une information à la fois, à un rythme confortable.
- Vérifier la compréhension : « Est-ce que ça convient ? » / « Est-ce clair ? »

Le CEMTL remercie chaleureusement les membres du comité de travail impliqués dans la production de ce document.
Le CEMTL remercie également les équipes cliniques et administratives qui ont enrichi cet outil grâce à leurs commentaires.

À la Direction des programmes santé mentale, dépendance et itinérance (DPSMDI) :

- Kathy Dahl, APPR
- Josée Fournier, patiente partenaire
- Catherine Hinse, patiente partenaire
- Élyse Leconte, infirmière clinicienne spécialisée en dépendance et santé mentale
- Anna Lessard, patiente partenaire
- Miré Saralta, cheffe de service du Bureau de la mission universitaire de l'USMM
- Bernard Saulnier, patient partenaire
- Marie-Ève Vautrin-Nadeau, APPR

Direction des services multidisciplinaires, santé et services sociaux, volet pratiques professionnelles :

- Emilie Varin, conseillère cadre en psychoéducation et éducation spécialisée

À la Direction des soins infirmiers :

- Alexandre Gervais Gauthier, conseiller cadre en soins infirmiers

À la Direction des communications :

- Catherine Dion, conseillère en communication

À la Direction de l'enseignement, de la recherche et de l'innovation :

- Geneviève Brisebois, cheffe de service du développement et soutien à l'enseignement (a quitté l'équipe – février 2026)
- Mélanie Fontaine, technicienne en arts graphiques au service des techniques audiovisuelles



Dites-nous ce que vous en pensez.



Bureau de la mission universitaire
de l'Institut universitaire en santé mentale
de Montréal

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec

