

# La stigmatisation

dans le réseau de la santé et des services sociaux

La reconnaître pour y mettre fin.

des personnes  
utilisatrices  
de substances  
psychoactives

Les personnes utilisatrices de substances psychoactives (communément appelées drogues), et particulièrement celles qui ont une dépendance, sont souvent stigmatisées. Cette stigmatisation existe aussi au sein du réseau de la santé et des services sociaux (RSSS) où elle se manifeste tant dans les pratiques individuelles, qu'à travers les services, les politiques et la culture des organisations. Il est primordial pour les employés du RSSS de savoir reconnaître la stigmatisation et comprendre le rôle que chacun peut jouer pour y mettre fin.

## La stigmatisation qu'est-ce que c'est?

La stigmatisation fait référence aux attitudes, croyances et comportements négatifs et discriminatoires qui existent envers une personne ou un groupe de personnes en raison de leur situation personnelle. Elle se manifeste, entre autres, par l'utilisation d'un langage désobligeant qui dévalorise et perpétue les stéréotypes et les préjugés.

## Comment la stigmatisation affecte les personnes?

La stigmatisation est un obstacle majeur pour l'accès et la qualité des soins et services. Elle entraîne de nombreuses répercussions négatives sur la santé physique et mentale qui peuvent affecter différentes sphères de la vie des personnes (familiale, professionnelle, sociale, etc.).

Les personnes utilisatrices de substances qui vivent de la stigmatisation peuvent :

- se sentir honteuses ou coupables;
- s'isoler socialement et se marginaliser;
- se sentir incomprises ou penser que leurs besoins ne sont pas pris au sérieux;
- se sentir traitées de façon inéquitable par rapport aux autres;
- cacher leur consommation au personnel soignant par peur de se faire juger;
- ressentir de la méfiance envers le système ou les personnes qui leur prodiguent des soins.

### À CHACUN SON HISTOIRE

Reconnaître le vécu et les besoins spécifiques d'une personne qui utilise des drogues contribue à lui offrir des soins et services plus adaptés à sa réalité.

Par crainte du jugement, les personnes qui bénéficieraient le plus des soins et services de santé renoncent à l'aide à laquelle elles ont pourtant droit.



3 mythes sur  
la dépendance  
aux drogues

### La dépendance est un choix personnel.

**FAUX.** Personne ne choisit de devenir dépendant. La dépendance est une maladie complexe qui résulte de plusieurs facteurs uniques à chaque individu. Elle rend difficile l'arrêt de la consommation, même lorsque cela porte préjudice à la personne. Il est essentiel de distinguer le choix de consommer des drogues et la dépendance aux drogues. La consommation de drogues n'entraîne pas nécessairement la dépendance ou des conséquences négatives dans la vie des gens.

### L'abstinence est l'approche à privilégier pour traiter la dépendance aux drogues.

**FAUX.** L'abstinence immédiate n'est pas une fin en soi et n'est pas la seule option de traitement à considérer. Chaque individu a un parcours unique en ce qui concerne sa consommation de substances et plusieurs ne parviendront jamais à atteindre l'abstinence exigée pour certains traitements. Des approches plus humaines et personnalisées, qui tiennent compte du cheminement de la personne, telles que l'approche de réduction des méfaits, sont souvent plus efficaces. En visant d'abord à réduire les conséquences négatives de la consommation plutôt que l'abstinence, cette approche permet de protéger et d'améliorer la santé en ouvrant la voie vers le rétablissement.

### Il est impossible de se rétablir d'une dépendance aux drogues.

**FAUX.** Le rétablissement d'une dépendance est possible. De nombreuses personnes démontrent que, lorsque les conditions sont réunies, il est possible de surmonter une dépendance et de retrouver la santé et l'équilibre dans sa vie. Le chemin vers le rétablissement ainsi que la forme qu'il prend est unique à chaque personne.

# La stigmatisation

dans le réseau de la santé et des services sociaux

## des personnes utilisatrices de substances psychoactives

**La responsabilité de tous.**

Mettre fin à la stigmatisation est une responsabilité collective. Nous avons tous un rôle à jouer pour combattre les préjugés. Nos paroles et nos actions sont des leviers puissants pour transformer positivement le regard que l'on pose sur les personnes qui consomment des drogues. Assurons-nous qu'elles reflètent des valeurs d'ouverture, de dignité et de bienveillance et soyons des modèles les uns pour les autres.

### Et si j'avais des préjugés?

La consommation de substances peut parfois sembler difficile à comprendre et nous confronter à nos valeurs. Il est important de ne pas laisser nos préjugés influencer négativement nos interactions avec les personnes utilisatrices de drogues.

**Remettre en question nos attitudes, nos croyances et nos comportements est primordial pour offrir des soins et services plus équitables et respectueux. Voici quelques questions à se poser :**

- M'arrive-t-il de penser qu'une personne qui a une dépendance est responsable de sa situation?
- M'arrive-t-il de penser qu'une personne qui a une dépendance manque de motivation pour s'en sortir?
- M'arrive-t-il d'utiliser les mots « junkie », « toxico » ou « drogués » en parlant des personnes qui consomment des drogues ?
- M'arrive-t-il d'associer l'apparence des gens à la consommation de drogues?
- Est-ce que je ressens parfois de l'inconfort en interagissant avec une personne qui consomme des drogues ?
- Est-ce que j'ai du mal à faire preuve d'empathie envers une personne dépendante?

## 3 moments clés pour agir de manière positive et bienveillante

### L'ACCUEIL

J'accueille chaleureusement et avec ouverture.  
J'offre un espace de discussion confidentiel où la personne se sent à l'aise.  
Je pose des questions pour mieux comprendre les besoins.

### L'INTERACTION

J'écoute activement et je démontre de l'empathie.  
Je prends le temps nécessaire pour expliquer les démarches, les services, etc.  
Je suis flexible en m'ajustant aux circonstances et aux besoins de la personne.

### LA CONCLUSION

Je valide la compréhension des informations reçues.  
J'oriente la personne vers les bons services.  
J'offre des références ou des outils dont elle pourrait avoir besoin plus tard.

**Des mots non-stigmatisants, respectueux et centrés sur la personne plutôt que sur sa condition sont essentiels pour que la personne se sente en confiance.**