

L'espace que nous créons:

Pour un langage plus sûr.
Comment utiliser un langage
respectueux quand on parle
de la santé mentale.

Au lieu de...

Ça me rend **fou·lle**

Cette personne
souffre de dépression

Une personne **malade
mentale ou folle**

Iel a **commis un suicide**

C'était un·e
toxicomane/junkie

Essayez...

Ça me dérange/m'ennuie
/me frustre

Cette personne vit avec
la/fait une dépression

Une personne vivant
avec un problème ou un
trouble de santé mentale

Iel est décédé·e par
suicide

Iel se rétablit



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada



Changer
les mentalités

www.changerlesmentalites.org/lespace-que-nous-creons

Si vous êtes en état de détresse

Veuillez appeler ou texter le 9-8-8
(1-866-APPELLE au Québec) n'importe
quand. En cas d'urgence, appelez le 9-1-1 ou
rendez-vous à votre service d'urgence local.