KIT ANTI-STIGMATISATION · 1/3

Je refuse de me taire.

Je refuse qu'un diagnostic serve d'insulte.

Je refuse qu'un TDAH soit confondu avec de la paresse.

Je refuse qu'une addiction soit vue comme un défaut moral.

Je refuse qu'une tentative de suicide soit jugée comme de l'égoïsme.

Je refuse qu'une personne cache sa souffrance pour garder sa place.

Je refuse que ce soit toujours à celui qui fonctionne différemment de ressembler à tout le monde.

Je crois qu'une personne est toujours plus grande que son trouble. Et je refuse de me taire.

Renaud Democrate · personne concernée (trouble bipolaire de type 2, TDAH, HPI, alcoolique abstinent), secouriste en santé mentale · democrate.fr

Les mots qui blessent, et ceux qui aident

AU LIEU DE	DITES PLUTÔT
« Il est un peu bipolaire, lui. »	« Il est d'humeur changeante aujourd'hui. » Un diagnostic n'est pas un adjectif.
« Secoue-toi. »	« Je suis là. Qu'est-ce qui t'aiderait, aujourd'hui ? »
« Tu te plains tout le temps. »	« Je vois que c'est dur en ce moment. De quoi as-tu besoin ? »
« C'est une question de volonté. »	« C'est une maladie, et tu as le droit de te faire aider. »
« Allez, un verre, ça ne va pas te tuer. »	« Je te sers quoi, sans alcool ? » Et n'insistez pas.
« Tu as tout pour être heureux. »	« Je vois que tu souffres, et je veux comprendre ce que tu vis. »
« Tout le monde est un peu TDAH. »	« Qu'est-ce qui t'aide à te concentrer ? »
« On ne peut pas compter sur lui, il est bipolaire. »	« De quoi as-tu besoin pour bien travailler ? »
« Arrête de dire ça. », face à des idées noires.	« Est-ce que tu penses au suicide ? » Poser la question ne donne pas l'idée.

Six gestes, dès aujourd'hui

1. **Bannir les diagnostics-insultes.** « Bipolaire », « schizo », « fou » ne sont pas des adjectifs.
2. **Demander « Comment tu vas, vraiment ? »** et écouter la réponse, sans juger.
3. **Voir la personne avant le trouble.** Un diagnostic ne dit rien de sa valeur.
4. **Au travail, adapter plutôt qu'écarter.** Horaires, charge, organisation.
5. **Se former aux premiers secours en santé mentale** pour savoir repérer et orienter.
6. **Relayer les dates qui comptent :** 30 mars, 10 septembre, 10 octobre.

Les numéros utiles, gratuits

3114 Prévention du suicide, 24h/24	**09 72 39 40 50** SOS Amitié, 24h/24	**0 800 235 236** Fil Santé Jeunes, 12-25 ans
0 980 980 930 Alcool Info Service, 7j/7	**01 42 63 03 03** UNAFAM, pour les proches	**15 · 112** Urgence

Tous les numéros et les articles : democrate.fr/trouver-de-l-aide.html

Kit libre de diffusion, à imprimer et à afficher. Ne remplace pas un avis médical. Renaud Democrate, democrate.fr.