

CHAPITRE 7

LA TOXICOMANIE EST UNE MALADIE

Il arrive que certaines histoires finissent par aborder des problématiques de santé mentale, même si ce n'en était pas l'intention première. C'est le cas par exemple lorsqu'on aborde les questions de dépendance et de toxicomanie. La médecine considère la dépendance aux drogues, à l'alcool, ou encore à la nicotine, comme un trouble de toxicomanie. Ce qui n'est pas toujours bien compris dans la perception populaire.

Les journalistes qui choisissent de présenter des histoires qui laissent entendre que les troubles de toxicomanie sont un signe de faiblesse ou encore un choix de vie ne tiennent visiblement pas compte de faits connus par la profession médicale depuis plus de 50 ans. Les dépendances, dont l'automédication, sont des maladies comme les autres. Le journalisme est pourtant une profession où les problèmes d'alcoolisme sont bien présents, les journalistes devraient ainsi déjà bien connaître certaines de ces réalités.

La toxicomanie modifie le cerveau et le classement des priorités, quelles qu'en soient les conséquences. La *consommation* n'est pas la même chose que la toxicomanie, mais elle est une étape pouvant y mener. Lorsqu'une personne utilise une substance pour s'auto-médicamenter, la dépendance peut entraîner une consommation compulsive et une accoutumance toujours plus grande, pavant la voie au trouble de toxicomanie. Des comportements compulsifs qui se manifestent aussi dans d'autres troubles mentaux.

Les journalistes devraient être conscients que la dépendance à une médication n'est pas de la toxicomanie. Certaines personnes sont dépendantes à un médicament, par exemple pour lutter contre la douleur chronique. Son usage est surveillé et contrôlé par un médecin. Il serait préjudiciable de ne pas faire la différence entre cet usage contrôlé et la toxicomanie en tant que telle.

La crise des opioïdes a éveillé les consciences face à la stigmatisation des personnes toxicomanes. Un usage prudent et précis des termes et des concepts aidera à dresser un portrait juste des situations de toxicomanie, en évitant la stigmatisation. Soyez conscients que la stigmatisation peut avoir des conséquences dramatiques sur les personnes vivant avec un trouble de toxicomanie et peut affecter leurs chances de rétablissement.

Comme pour tout autre trouble ou maladie, on devrait toujours placer la personne *avant* la maladie. Un individu est beaucoup plus que sa maladie, et l'usage de mots laissant croire le contraire peut être blessant. On n'utilise pas le terme « cancéreux », ou encore « schizophrène » pour parler de quelqu'un, on ne devrait pas non plus utiliser les termes « alcoolique » ou « accro » non plus. Ce sont des termes qui évoquent la caricature grossière, en plus de déshumaniser les individus, ce qui n'a pas sa place dans une pratique éthique du journalisme. Il est plus juste et moins stigmatisant de dire qu'une personne qui a surmonté sa toxicomanie est rétablie, plutôt que de dire qu'elle est « clean ».

Une personne avec une dépendance ou un problème de toxicomanie peut parfois elle-même utiliser des termes familiers pour se décrire, par exemple en se qualifiant de « junkie ». C'est son droit, et le journaliste qui rapporte ses propos n'a pas à censurer cette expression. Toutefois, l'usage de ce terme par la personne concernée n'autorise pas le journaliste, ni toute autre personne interviewée dans un reportage à faire de même. Ce genre de terme ne devrait pas non plus être utilisé dans un titre ou une manchette. Reconnaître que le trouble de toxicomanie est beaucoup plus complexe qu'un simple choix de vie est un exemple de bon journalisme, juste et factuel.

Les journalistes devraient également savoir que les plus récentes recherches ne permettent pas de conclure à l'efficacité du « programme en 12 étapes », comme utilisé chez les AA, dans le traitement du trouble de toxicomanie. Des études menées au Canada et ailleurs dans le monde concluent qu'il existe en fait une

multitude de façons de se sortir de la toxicomanie, tout comme il existe tout autant de façon d'y entrer. Plusieurs traitements et thérapies se concentrent ainsi sur les éléments déclencheurs qui ont mené une personne vers la toxicomanie.

Bien que la psychiatrie traite le trouble de toxicomanie comme un trouble mental en soi, il coexiste souvent avec d'autres problématiques de santé mentale. Jusqu'à 80% des personnes ayant un diagnostic de schizophrénie, de bipolarité, ou encore de personnalité antisociale ont également un trouble de toxicomanie. Dans l'ensemble des troubles mentaux non liés à la toxicomanie, le taux de comorbidité est d'environ 20%.

Rappelons qu'en 2017, l'alcool a mené à l'hôpital 13 fois plus de Canadiens que les opioïdes. Par ailleurs, il existe de plus en plus de preuves que la consommation d'alcool peut non seulement exacerber les problèmes sociaux liés à la maladie mentale, mais aussi augmenter la sensibilité aux maladies physiques, dont le cancer. Une étude publiée en juin 2020 montre que cette exacerbation peut se produire bien en deçà des recommandations canadiennes actuelles en matière de consommation d'alcool. Vous trouverez plus d'information ainsi que les développements les plus récents à ce sujet sur le site d'En-Tête.

Les journalistes travaillant sur des reportages en profondeur sur la dépendance et le trouble de toxicomanie trouveront plusieurs ressources et contacts sur le site internet d'En-Tête, ainsi que des mises en garde au sujet des certains angles de reportages qui pourraient causer problème.

➤ QUELQUES FAITS

- ✓ **Le trouble de toxicomanie entraîne des modifications dans le cerveau et est considéré comme un trouble mental.**
- ✓ **Le trouble de toxicomanie peut coexister avec d'autres troubles mentaux.**
- ✓ **Le trouble de toxicomanie peut être lié à des facteurs héréditaires ou sociaux.**
- ✓ **Les personnes souffrant de dépendance sont malades, mais cette dépendance ne les définit pas. Ce sont d'abord des êtres humains. Décrivez-les comme tel, respectez-les et comprenez leur comportement.**
- ✓ **La stigmatisation peut avoir des conséquences dramatiques sur les personnes vivant avec un trouble de toxicomanie.**