# Vos mots sont puissants.

## Lignes directrices d’INCA sur le langage inclusif

« Le langage est très puissant. Le langage ne se contente pas de décrire la réalité. Le langage crée la réalité qu’il décrit. »

– Desmond Tutu

## Voici un appel à l’inclusion.

Vous avez la possibilité de contribuer à la création d’une société plus équitable simplement à l’aide des mots que vous utilisez. Si vous êtes une personne d’influence – que vous travailliez dans les médias, dans la création de médias sociaux, en politique, en éducation ou en santé –, vos paroles sont particulièrement puissantes.

Notre compréhension du langage inclusif est en constante évolution. Des mots que nous avons pu utiliser il y a quelques années pour décrire d’autres personnes peuvent s’avérer inacceptables aujourd’hui. Un langage démodé ou désobligeant peut faire en sorte que certaines gens se sentent exclus et créer un effet d’entraînement qui nuit à la façon dont les autres les perçoivent et se comportent à leur égard.

Lorsque nous utilisons un langage inclusif choisi directement par les personnes auxquelles nous nous référons, nous contribuons à lutter contre le capacitisme et à faire évoluer les perspectives sur les personnes de manière positive, durable et susceptible de changer la vie.

En adoptant les lignes directrices d’INCA sur le langage inclusif dans votre travail, vous pouvez faire une promotion active d’une communication respectueuse, sensible et équitable qui valorise et inclut les personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles ou qui ont une limitation visuelle.

## Le saviez-vous?

Quelque 1,5 million de Canadiens vivent avec une limitation visuelle.

## Parler et écrire avec respect

Voici quelques éléments à garder à l’esprit lorsque vous parlez ou écrivez au sujet de personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles ou qui ont une limitation visuelle...

* **Chaque personne est unique :** La cécité n’est pas une incapacité universelle. Chaque personne qui est aveugle vit une expérience physique et émotionnelle de la cécité qui lui est unique. Ne laissez pas entendre que tout le monde a les mêmes besoins, les mêmes difficultés ou les mêmes ambitions.
* **Nous ne sommes pas « les aveugles » :** Bien que le mot « aveugle » soit parfaitement correct, l’expression « les aveugles » trouve son origine dans des systèmes patriarcaux et dépassés qui considéraient les personnes aveugles comme inférieures et dans le besoin. Évitez ce terme tant à l’oral qu’à l’écrit.
* **N’exagérez pas l’inspiration :** Nombre de personnes qui sont aveugles ont accompli des réalisations inspirantes qui devraient être célébrées. Cependant, il ne faut pas considérer des personnes qui sont aveugles comme des héros simplement parce qu’elles vivent leur vie de tous les jours. Évitez d’utiliser des termes comme « fort », « courageux » et « inspirant ».
* **Utilisez un langage neutre :** L’expérience de chaque personne est différente et, bien que la cécité puisse présenter des difficultés, nombre de personnes qui sont aveugles mènent une vie bien remplie, enrichissante et très active. La cécité est une condition, pas une catastrophe ou une malédiction. Ce n’est pas quelque chose dont les gens « souffrent » ou sont « affligés ». Évitez tout langage qui fait des gens des victimes passives.
* **Évitez le terme « malvoyant » :** Bien que certaines personnes ayant une limitation visuelle sont à l’aise avec ce terme et l’utilisent pour s’identifier, beaucoup d’autres trouvent qu’il met l’accent sur le négatif et positionne les personnes ayant une limitation visuelle comme « inférieures » à leurs pairs voyants. Parce que ce terme est considéré comme offensant par de nombreuses personnes, il est préférable de l’éviter, à moins qu’une personne ne choisisse expressément d’être désignée comme « malvoyante ».

## Terminologie inclusive pour personnes qui sont aveugles

Avant de parler de la manière dont nous désignons les personnes qui sont aveugles, il est important de reconnaître une chose : **Chaque personne aveugle est unique et choisit de s’identifier à sa manière.**

Une personne peut s’identifier comme aveugle, une autre comme ayant une vision partielle ou une limitation visuelle et une autre comme étant malvoyante. Il existe une panoplie de termes pour se décrire. Il est essentiel que nous respections la manière dont les gens choisissent de décrire leur cécité ou limitation visuelle.

Cela étant dit, voici quelques termes inclusifs que vous pouvez utiliser pour décrire des personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles ou qui ont une limitation visuelle :

* **Personnes qui sont aveugles** – Cette expression non seulement désigne les personnes totalement aveugles, mais aussi englobe l’ensemble du spectre de l’incapacité visuelle, de légère à considérable. Nombre de personnes ayant une certaine vision restante acceptent le terme « aveugle » comme faisant partie de leur identité.
* **Personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles ou qui ont une limitation visuelle** – Utilisez cette expression pour faire référence de manière plus précise à l’ensemble du spectre de l’incapacité visuelle, y compris les personnes qui conservent une partie de leur vision et les personnes qui vivent avec à la fois la cécité et une perte d’audition. (\*Veuillez noter que le terme « sourd-aveugle » devrait toujours prendre une majuscule, conformément aux souhaits de la communauté des personnes sourdes-aveugles et de leurs alliés.)
* **Personnes touchées par la cécité** – Cette expression désigne non seulement les personnes aveugles elles-mêmes, mais aussi les membres de leur réseau élargi (famille, amis et alliés).
* **Personnes ayant une limitation visuelle** – Utilisez cette expression lorsque vous faites expressément référence à des personnes qui ne sont pas totalement aveugles (c’est-à-dire des personnes qui ont un certain degré de vision).
* **Personnes ayant une vision partielle** – Cette expression peut être utilisée en remplacement de « personnes ayant une limitation visuelle »; il est préférable de l’utiliser pour décrire des personnes ayant un certain degré de vision utilisable, par exemple des personnes ayant une vision centrale résiduelle.
* **Personnes ayant une limitation visuelle** – Il est préférable d’utiliser cette expression pour décrire des personnes qui sont nées voyantes et qui ont perdu une partie ou la totalité de leur vision plus tard dans la vie (c’est-à-dire des personnes qui ne sont pas aveugles de naissance).
* **Personnes qui sont sourdes-aveugles** – Cette expression est utilisée pour désigner expressément une personne vivant avec une perte auditive, totale ou partielle, et la cécité.

## Langage centré sur la personne ou centré sur l’identité

Nombre de personnes qui sont aveugles préfèrent ce qu’on appelle un « langage centré sur la personne », c’est-à-dire un langage qui place le handicap au second plan par rapport à la personne. Sur le plan terminologique, cela signifie que la personne a toujours préséance sur le handicap. Ainsi, au lieu de dire « personne aveugle », on dira « personne qui est aveugle ».

Il importe toutefois de noter que certaines personnes qui sont aveugles préfèrent l’inverse – ou ce qu’on appelle un « langage centré sur l’identité ». Autrement dit, une telle personne préférera qu’on utilise « personne aveugle » que « personne qui est aveugle ».

Quoi qu’il en soit, le plus important est que vous respectiez la façon dont la personne choisit de se désigner. En cas de doute, il est préférable d’utiliser un langage centré sur la personne, car certaines personnes qui sont aveugles considèrent que le langage centré sur l’identité est source d’exclusion, en particulier lorsqu’il est utilisé par des personnes voyantes.

## Mettre fin aux idiomes négatifs liés à la cécité

Nombre de gens ne s’en rendent même pas compte, mais ils utilisent fréquemment un langage inapproprié à l’égard de personnes qui sont aveugles dans leurs conversations du quotidien. La langue française est truffée d’expressions idiomatiques désuètes liées à la cécité. De telles expressions sont préjudiciables aux personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles et aux personnes ayant une limitation visuelle. Bien qu’elles puissent sembler inoffensives, ces expressions idiomatiques perpétuent des stéréotypes négatifs et il y a donc lieu de les éviter.

Vous ne savez pas si une expression idiomatique liée à la cécité est offensante? Voici une règle empirique : si la cécité est évoquée de manière négative, ce n’est pas acceptable de l’écrire ou d’en parler.

Voici quelques exemples de la façon de remplacer des idiomes négatifs par un langage inclusif...

|  |  |
| --- | --- |
| Au lieu d’utiliser...  | Essayez d’utiliser... |
| Michel donnant des conseils de cuisine à Tina, c’est comme si **l’aveugle guidait l’aveugle**! | Michel donne des conseils de cuisine à Tina et c’est hilarant, parce qu’il ne sait pas plus cuisiner qu’elle! |
| Lorsque le cycliste a failli me percuter, je lui ai crié « **Êtes-vous aveugle?** »  | Lorsque le cycliste a failli me percuter, je lui ai crié « Regardez où vous allez! »  |
| Ali savait que Tim faisait du trouble, mais il a choisi de **faire semblant d’être aveugle**.  | Ali savait que Tim faisait du trouble, mais il a choisi d’en faire fi.  |
| Jim **m’a volé à l’aveuglette** au poker.  | Jim a gagné tout mon argent au poker.  |
| Nous faisons de notre mieux, mais honnêtement, nous **volons à l’aveuglette**.  | Nous faisons de notre mieux, mais honnêtement, nous apprenons au fur et à mesure que nous avançons.  |
| Jennifer était tellement en colère qu’elle est entrée dans une **rage aveugle**. | Jennifer était tellement en colère qu’elle s’est enragée.  |
| C’est un bon politicien, mais il est **aveugle à bien des égards**.  | C’est un bon politicien, mais il a beaucoup à apprendre.  |
| Maria **a des œillères** et elle fait fi des problèmes qui se posent.  | Maria fait fi des problèmes qui se posent. |

## Avis aux journalistes et aux conteurs d’histoires!

Cherchez-vous d’autres conseils sur la manière de rendre compte des personnes en situation de handicap et de les représenter? Consultez [**Le pouvoir des mots et des images**](https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/invalidite/cra/mots-images.html), où le gouvernement du Canada offre des suggestions pour mieux représenter les personnes en situation de handicap.

## À propos de ces lignes directrices

Ces lignes directrices ont été élaborées par INCA sur la base d’orientations et de commentaires de personnes qui sont aveugles ou sourdes-aveugles ou qui ont une limitation visuelle, et ce, d’un bout à l’autre du Canada. Elles sont conçues comme une ressource pour les personnes d’influence et l’ensemble des Canadiens afin qu’ils puissent apprendre des manières inclusives et respectueuses d’écrire, de parler et de représenter des personnes qui vivent un degré donné de cécité.

Si vous avez des questions concernant ce document, envoyez-nous un courriel à l’adresse info@cnib.ca ou appelez-nous sans frais en composant le 1 800 563-2642 pour entrer en communication avec un membre de notre centre de contact.