

Agir sur les médias sociaux pour prévenir le suicide



Guide à l'intention des
personnes utilisatrices



Association québécoise
de prévention du suicide

Statistiques



Au Québec, **3 personnes** s'enlèvent la vie chaque jour.



Selon les données de l'Institut national de santé publique du Québec, **plus de 3 600 hospitalisations sont liées à une tentative de suicide** chaque année, ce qui équivaut à **plus de 10 hospitalisations par jour**.



Le taux de suicide est **trois fois plus élevé chez les hommes** que chez les femmes.

Vu la place prédominante qu'occupent les médias sociaux, certaines personnes les utilisent pour aborder leurs idées suicidaires, que ce soit pour demander de l'aide ou pour parler de leur détresse. **Toutes les formes de demande d'aide sont valables et elles doivent toutes être prises avec le même sérieux.** Que faire lorsque vous y êtes confronté dans le cadre de votre utilisation des médias sociaux ?

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a rédigé ce guide afin de vous aider à mieux repérer et, surtout, à mieux aider les personnes en détresse que vous croisez en ligne. En tissant un filet humain solide, dans les espaces numériques comme en dehors de ceux-ci, nous croyons qu'il est possible de réduire les taux de suicide.

Responsabilité sociale

Pourquoi devriez-vous, lors de votre utilisation des médias sociaux, venir en aide à une personne qui y exprime de la détresse?

Il est courant de penser «D'autres doivent l'avoir vu aussi», «Quelqu'un d'autre va s'occuper de la situation», «C'est juste une façon d'obtenir de l'attention ou de manipuler», «Si elle en parle, c'est qu'elle ne le fera pas», etc.

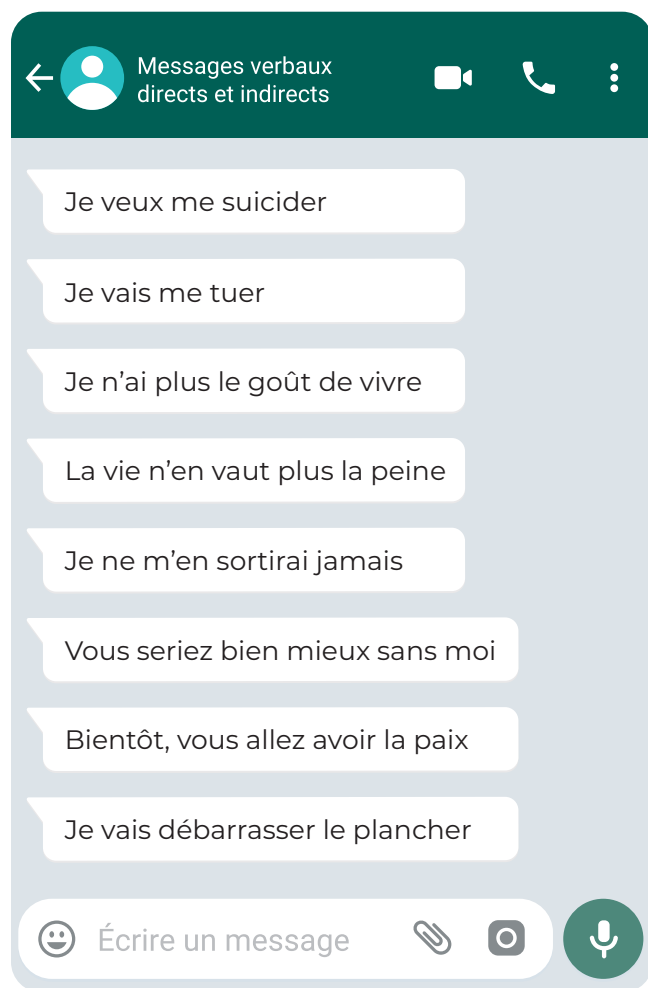
Pourtant, peu importe la façon dont la personne exprime sa souffrance ou demande de l'aide, il est important de prendre la situation au sérieux. Le suicide est un problème multifactoriel et sa prévention relève d'une responsabilité non seulement individuelle, mais collective. La Charte des droits et libertés de la personne stipule que «Tout être humain dont la vie est en péril a droit au secours».

Il est important de porter secours, mais également de veiller à votre sécurité et d'avoir conscience de vos propres limites. Ainsi, nous vous invitons à **toujours référer vers un intervenant spécialisé qui pourra prendre en charge la situation.**

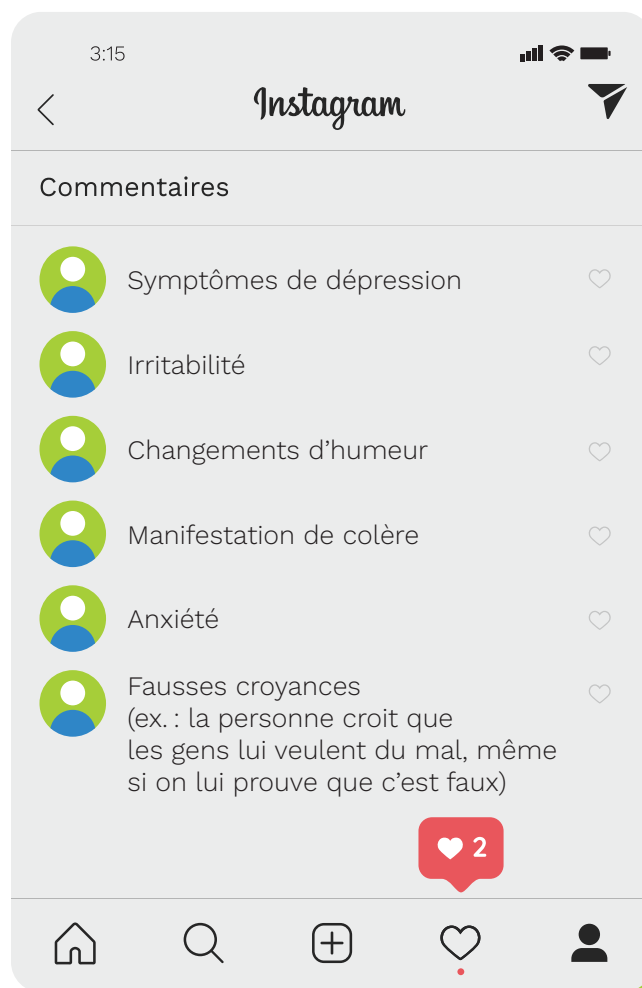
Déceler la détresse

Les personnes qui pensent au suicide présentent généralement des signes avant-coureurs, c'est-à-dire des signes indiquant qu'une personne pourrait se suicider, même s'ils sont parfois difficiles à cerner. En voici quelques exemples :

Messages verbaux directs et indirects

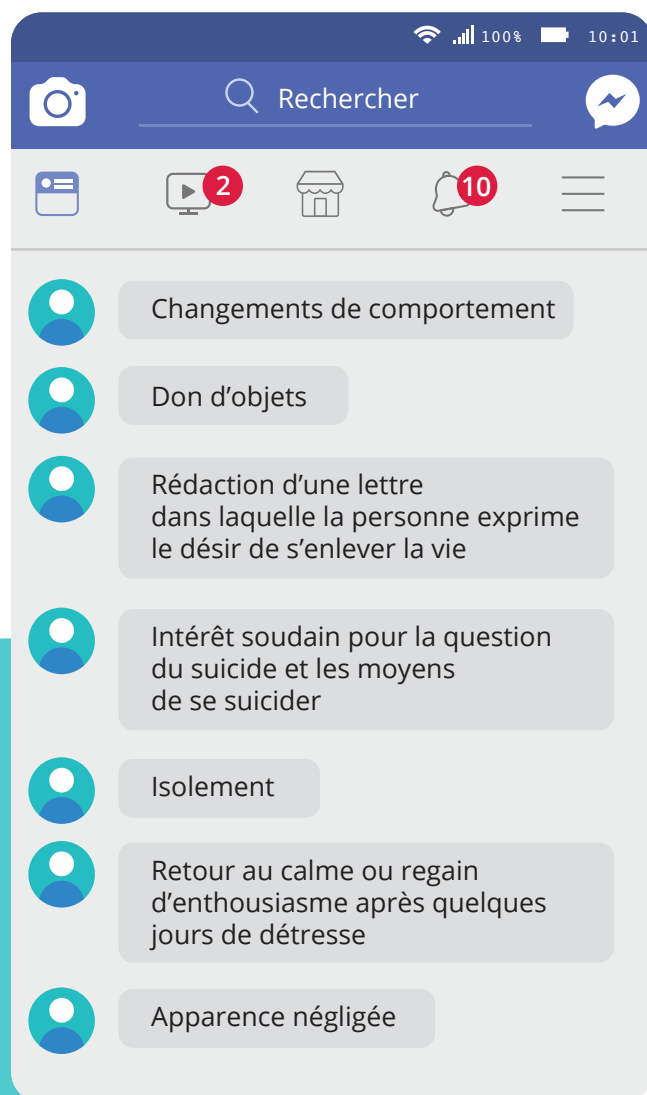


Indices émotionnels

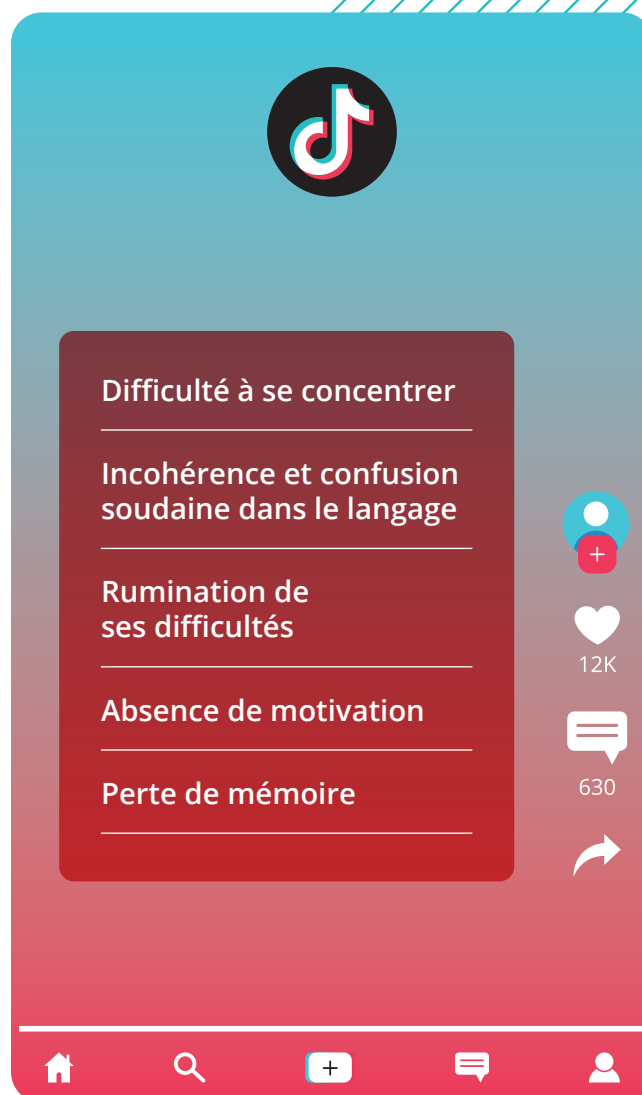


Reconnaitre la détresse – suite

Indices comportementaux



Indices cognitifs



Déceler la détresse en ligne

Comment pouvez-vous déceler la détresse à travers un écran? Vous pourriez observer:



De la mélancolie ou une désillusion face à la société

- *On ne peut plus faire confiance à personne dans ce monde.*
- *Impossible de s'en sortir, dès que tu veux te relever, quelqu'un est là pour te rabaïsser.*

Du désespoir dans le discours de la personne

- *J'ai tout essayé et rien ne fonctionne, je ne vois pas comment ça pourrait aller mieux.*
- *J'ai l'impression que plus rien n'est possible.*



Un sentiment de solitude

- *J'ai beau avoir 525 amis sur Facebook, au quotidien, je me sens seul.*
- *Ça fait plusieurs semaines que je n'ai vu personne.*

Des propos teintés de colère ou d'agressivité

- *Bande de caves, laissez donc faire, je vais les régler tout seul mes problèmes.*
- *Tout le monde est tellement con, c'est de la marde, je suis tout seul au combat.*



Des propos directs ou indirects

- *Je suis tanné (...), à bout (...).*
- *Ce soir, il sera trop tard, vous n'entendrez plus parler de moi.*
- *Je n'en peux plus, il faut que ça arrête.*

Quelques obstacles supplémentaires peuvent survenir en ligne:

- La personne peut quitter la plateforme à n'importe quel moment;
- Vous pouvez voir le message quelque temps après sa publication;
- L'anonymat que lui procure le web a pu diminuer grandement l'inhibition de la personne en détresse.

Même si cela vous fait sentir impuissant, il demeure primordial d'agir.

Réagir à la détresse en ligne

Si vous remarquez que quelqu'un publie du contenu inquiétant sur des médias sociaux, voici quelques trucs pour vous guider lorsque vous lui venez en aide:

Faites savoir à la personne que vous êtes là pour elle

Tentez de discuter avec elle pour en savoir plus sur ce qu'elle publie, que ce soit sous sa publication ou son commentaire, ou en lui envoyant un message privé. Vous pouvez lui dire:



Bonjour Maude, en lisant certaines de tes publications, j'ai eu l'impression que tu étais bouleversée. Je me suis inquiété pour toi. Est-ce que tout va bien ?

Lorsque la situation est sans équivoque (ex. Je veux mourir maintenant).



En public

Je suis inquiète pour toi. Je vais t'écrire en privé. Je t'invite à parler à un intervenant spécialisé en matière de prévention du suicide:

Téléphone: 1 866 APPELLE (277-3553)

Texte: 1 855 957 5353

Clavardage, information et outils: suicide.ca

Ces ressources d'aide sont disponibles 24/7, en français et en anglais, partout au Québec.



En privé

Bonjour Maude, je suis inquiète pour toi. Il existe de l'aide spécialisée. Tu n'as pas besoin de savoir exactement quoi dire ou comment le dire. Le simple fait parler de ta souffrance peut être un grand soulagement. Si tu penses au suicide, ne restes pas seule. Tu peux communiquer avec un intervenant spécialisé en matière de prévention du suicide en tout temps. **Il n'est jamais trop tôt ni trop tard.** Voici des ressources disponibles partout au Québec, 24/7. Elles sont professionnelles, bilingues, confidentielles et gratuites:

Par téléphone: 1 866 APPELLE

Par texte: 1 855 957-5353

Pour clavarder ou pour trouver des informations pertinentes: suicide.ca

Tu es importante pour moi.

Réagir à la détresse en ligne – Suite

Écoutez-la avec ouverture et sans jugement

La personne pourrait se sentir beaucoup mieux après avoir partagé sa situation avec vous. Écoutez ce qu'elle a à dire et essayez de comprendre sa situation. Bien que vous ne soyez pas un professionnel de la prévention du suicide, vous pouvez faire une différence. N'oubliez pas de respecter vos limites.

Tentez d'observer les choses positives

Aidez la personne à identifier les choses positives dans sa vie. Vous pouvez l'aider à retrouver l'espoir en l'encourageant à identifier les aspects positifs de sa situation. Vous pouvez lui dire :



Maude quand tu me parles de ton désir de retourner aux études, je trouve que c'est un super beau projet. Tu m'avais déjà parlé de ce désir que tu as de devenir infirmière.



Maude je vois à quel point tes enfants sont importants pour toi, je vois tous les efforts que tu fais pour traverser cette rupture.



Maude, j'ai l'impression que lorsque tu vas faire du ski à la montagne, c'est quelque chose qui te fait du bien, c'est vraiment cool de voir que tu arrives à maintenir cette belle activité.

Encouragez la personne à demander de l'aide

Vous pouvez faire savoir à la personne que vous vous faites du souci pour elle, que vous souhaitez lui offrir des moyens pour obtenir de l'aide. Donnez les coordonnées de la ligne de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553) et référez la personne au suicide.ca si elle préfère clavarder, ou au 1 855 957-5353 pour texter un intervenant. Ces services sont disponibles 24 h sur 24, 7 jours sur 7. Ils sont gratuits, bilingues (français et anglais), confidentiels et offerts partout au Québec.

Signalez le contenu alarmant

Que vous connaissiez ou non la personne, il est bon de signaler les publications qui vous inquiètent à la plateforme concernée. Par exemple, les outils de prévention du suicide de Facebook vous permettent de signaler directement les publications inquiétantes. Si vous signalez du contenu de cette façon, la personne à l'origine de la publication recevra des ressources pour obtenir de l'aide.

Communiquez avec les services d'urgence au besoin

Si vous craignez que la personne soit en danger immédiat, composez le 911, même si vous ne savez pas où vit la personne. Essayez de maintenir la connexion avec elle jusqu'à ce que les services d'urgence puissent entrer en contact avec elle.

Faites un suivi auprès d'elle

Demandez à la personne si elle souhaite rester en contact avec vous. Si elle accepte que vous fassiez un suivi avec elle, vous pourrez vérifier comment elle va. Rappelez à la personne qu'elle n'est pas seule et qu'il y a des gens avec qui elle peut parler.

Trouvez du soutien pour vous

Aider quelqu'un à traverser une situation de crise peut représenter tout un défi. Il est important d'obtenir du soutien. Vous pouvez toujours appeler un intervenant de la ligne de prévention du suicide au 1 866 APPELLE, texter le 1 855 957-5353 ou clavarder avec un intervenant sur le suicide.ca si vous sentez le besoin de parler ou d'être soutenu, que ce soit à titre préventif, pendant la situation de crise ou après celle-ci.

Important à retenir

- Privilégiez les ressources d'aide 24/7 lorsqu'une personne pense au suicide, ainsi qu'une organisation qui offre des services dans la région où se trouve la personne, par exemple les centres de prévention du suicide ou les centres de crise. Vous pouvez également donner les coordonnées de la ligne provinciale de prévention du suicide (1 866 APPELLE), le 1 855 957-5353 (texto) et le suicide.ca (outils, informations et clavardage) qui couvrent l'ensemble du Québec et sont disponibles en français en anglais 24/7.
- Faites de la sensibilisation tout au long de l'année. Profitez des journées ou des semaines thématiques pour parler de votre engagement en santé mentale. Publiez des ressources d'aide, joignez-vous aux différents mouvements (Semaine de prévention du suicide, Semaine de la santé mentale, Journée mondiale de prévention du suicide, etc.).
- Rappelez-vous que du soutien est disponible pour vous également au 1 866 APPELLE, 1 855 957-5353 ainsi qu'au suicide.ca.

Sources

Levesque, P., Mishara, B. et Perron, P. A. (2021). Le suicide au Québec: 1981 à 2018 — Mise à jour 2021. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 51 pages.

Séguin, M., Roy, F. et Boilar, T. (2020). Programme de postvention: être prêt à agir à la suite d'un suicide. Québec, Association québécoise de prévention du suicide.

[Reconnaître les signes | Aider | Association québécoise de prévention du suicide \(aqps.info\)](#)

[Comment aider quelqu'un en situation de crise? - jeunessejecoute.ca](#)





Association québécoise
de prévention du suicide

Association québécoise de prévention du suicide
1135, Grande Allée Ouest, bureau 230
Québec (Québec) G1S 1E7

Téléphone: 418 614-5909
aqps.info