



DES CONVERSATIONS PLUS SÉCURITAIRES SUR LE SUICIDE DANS LES MÉDIAS SOCIAUX

NOTRE FAÇON D'ABORDER LE SUJET DU SUICIDE EN LIGNE IMPORTE

AVANT DE PUBLIER :

- Rappelez-vous qu'une fois votre message publié, vous n'aurez plus de contrôle sur les personnes qui le lisent ou sur la façon dont il est utilisé.
- Demandez-vous pourquoi vous souhaitez faire cette publication.
- Renseignez-vous sur les ressources en prévention du suicide dans votre collectivité et essayez de mentionner la recherche d'aide dans votre message.



Balayez ce code QR avec votre téléphone intelligent pour en savoir plus sur la prévention du suicide.

Lorsque vous partagez vos pensées, vos sentiments et vos expériences :

- Mettez l'accent sur la résilience, l'espoir et le rétablissement.
- Pensez à votre vie privée, actuelle et future.
- Expliquez comment vous avez cherché de l'aide, si vous l'avez fait.
- Pensez à préciser aux lecteurs la nature sensible du contenu de votre message.



Rappelez-vous qu'il y a de l'espoir! Vous êtes quelqu'un de fort, vous êtes unique et vous #partagezespoir.

Si vous publiez un message au sujet d'une personne qui a eu des pensées suicidaires ou qui est décédée par suicide :

- Demandez-vous si votre message sera utile.
- Faites preuve d'égard envers les sentiments de tristesse et de perte des autres.
- Employez un langage neutre et respectueux qui inspire l'espoir et la recherche d'aide.

À éviter :

- Évitez de porter atteinte à la vie privée ou à la confidentialité d'une personne.
- Évitez d'avancer des hypothèses au sujet des pensées et des sentiments des autres.
- Évitez de publier ou de partager des renseignements inexacts.
- Évitez de décrire des moyens ou des lieux.
- Évitez de donner des explications simplistes.



Mon ami est décédé par suicide il y a deux ans aujourd'hui. Je souffre encore. Si vous traversez une crise, demandez de l'aide. Les gens se soucient de vous plus que vous ne le pensez.

En cas de doute, choisissez l'empathie et la gentillesse.

Si vous avez besoin de parler de vos propres sentiments, adressez-vous à une personne de confiance ou trouvez un programme de soutien dans votre collectivité.

Avant de vérifier comment va une personne qui vous inquiète et qui pense peut-être au suicide :

- Sachez ce que vous ferez si elle pense vraiment au suicide.
- Sachez comment joindre quelqu'un de confiance, un parent ou son tuteur.
- Essayez de trouver quelqu'un de confiance à qui demander conseil.

Points à retenir :

- Si vous êtes incertain ou mal à l'aise, parlez-en à quelqu'un de confiance.
- Ne publiez jamais vos conversations avec les autres.
- Il n'y a pas de mal à demander à quelqu'un : « Penses-tu au suicide? »
- Prenez soin de vous et demandez de l'aide.

Si la personne n'est pas en danger immédiat :

- Demandez-lui si elle veut en parler.
- Offrez-lui de l'aider à trouver du soutien.
- Si possible, mettez-la en lien avec les services (ligne d'écoute, médecin de famille ou enseignant-ressource).

Si la personne est en danger immédiat :

- Encouragez-la à appeler le 911, ou appelez-le vous-même.
- Communiquez avec un membre de sa famille afin qu'il s'assure qu'elle va bien.
- Communiquez avec un adulte de confiance immédiatement.



Un risque imminent de suicide est une urgence. Demandez de l'aide! Appelez le 911.

Message direct

Salut! J'ai remarqué que tu n'avais vraiment pas l'air en forme à l'école ces derniers temps. Je voulais juste vérifier comment tu allais. Penses-tu au suicide?



Aborder la question du suicide est acceptable. Vous n'en donnerez pas l'idée à la personne, et le fait de lui demander directement démontre que vous vous souciez d'elle.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Ensemble,
nous faisons une différence!

Un projet communautaire de prévention du suicide
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/enraciner-lespoir



Avec le financement de
Santé Canada Health Canada