

#ClavardagePrudent: un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide

Deuxième édition




#ClavardagePrudent

ory
gen



©Orygen 2024

Citation suggérée Pinar Thorn, Samuel McKay, Laura Hemming, Nicola Reavley, Louise La Sala, Amanda Sabo, Thomas McCormack, Rikki Battersby-Coulter, Charlie Cooper, Michelle Lamblin et Jo Robinson. #ClavardagePrudent : un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide. Deuxième édition. Melbourne : Orygen, 2023.

Avertissement Ces renseignements sont fournis à des fins éducatives et informatives uniquement. Ils sont à jour à la date de publication et sont destinés à être utilisés dans tous les États et territoires australiens (sauf indication contraire), et peuvent ne pas être pertinents dans d'autres juridictions. Toute décision concernant le diagnostic et/ou le traitement d'un-e patient-e doit être prise sur la base de vos recherches et avis professionnels dans le contexte de la situation clinique du(-de) la patient(-e). Dans la mesure permise par la loi, Orygen ne sera pas responsable des pertes ou dommages résultant de l'utilisation de ces renseignements. Vous devez vous fier à vos compétences et à votre jugement professionnels pour fournir des soins de santé. Orygen n'approuve ni ne recommande aucun des produits, traitements ou services mentionnés dans ces renseignements.

Orygen reconnaît les propriétaires traditionnels des terres sur lesquelles nous nous trouvons et respecte leurs aînés d'hier et d'aujourd'hui. Orygen reconnaît et respecte leur patrimoine culturel, leurs croyances et leurs relations avec le pays, qui continuent d'être importants pour les membres des Premières nations vivant aujourd'hui.



#ClavardagePrudent: un guide pour les jeunes pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide

Deuxième édition





Table des matières

- 6 Remerciements
- 7 Qu'est-ce que #ClavardagePrudent?
- 8 **Section 1**
Conseils généraux
- 16 **Section 2**
Créer du contenu sur l'automutilation et le suicide
- 20 **Section 3**
Consommer du contenu sur l'automutilation et le suicide
- 24 **Section 4**
Diffusions en direct d'actes d'automutilation et de suicide
- 26 **Section 5**
Jeux, pactes et canulars d'automutilation et de suicide
- 28 **Section 6**
Communautés pour l'automutilation et le suicide
- 30 **Section 7**
Faire le deuil d'une personne décédée par suicide et communiquer à son sujet
- 32 **Section 8**
Conseils aux influenceur·ses
- 36 Glossaire
- 37 Liens vers les centres d'aide des plateformes de médias sociaux

Remerciements



Le projet #ClavardagePrudent est financé par le gouvernement australien dans le cadre du National Suicide Prevention Leadership and Support Program (programme national de leadership et de soutien pour la prévention du suicide).

Cette version des directives #ClavardagePrudent a été adaptée et traduite pour un public canadien avec le financement et le soutien de la **Commission de la santé mentale du Canada**.

Les auteurs remercient nos partenaires du projet : Vicki Harrison, Pre Jane Pirkis, Dr Dan Reidenberg et Dre Jaelea Skehan.

Nous remercions nos conseiller(-ères) des jeunes pour la révision de ces directives : Alexander Dalton, Maddox Gifford et Emily Unity. Leurs commentaires ont permis de rendre les renseignements contenus dans ces pages plus accessibles aux jeunes. Nous remercions également Maddox Gifford pour la révision de ces directives.

Nous remercions les panélistes suivant(-es) pour leur contribution à l'élaboration de ces directives : Dr Karl Andriessen, Amy Argus,

Dre Eleanor Bailey, Ocean Baker, Pr Phil Batterham, Chase Bautista, Dre Jo Bell, Dre Lucy Biddle, Dr Niall Patrick Boyce, Dre Cathy Brennan, Pre Alison Calear, Giulia Campaioli, Chimene Cipriano, Pre Francesca Renee Dillman Carpentier, Paul Dodemaide, Sharla Eddleston, Julia Ellul, Acacia Endean, Maddox Gifford, Pre Madelyn Gould, Mason Gürtner, Kai Hale, Pre agr. Sarah Hetrick, Charlotte Ho, Kira Kenny, Dre Karolina Krysinska, Ashton Lenard, Pr agr. Ang Li, Jenifer Lim, Pr Jorge Lopez-Castroman, Ivan Ma, Antonia Markiewitz, Felix Marsden, Elias Martin, Pre agr. Jacqueline Nesi, Kelsey Newnham, Jennifer Q. P. Nguyen, Pr agr. Dr Thomas Niederkrotenthaler, Llewellyn Morn Perryman, Allie Pert, Summer Preitz, Atria Rezwan, Dr Mark Sinyor, Dr Steven Sumner, Makeely Stolzenhain, Li Xuan Tan, Summer Tao, Ryan Taylor, Pr agr. Dr Benedikt Till, Tina Tran, Dre A. Jess Williams, Natalie Willis, Stephanie Yam, Dr Paul Siu Fai Yip et Eleanor Young.

Nous tenons également à remercier tous les panélistes qui ont participé à une étape de l'étude menée selon la méthode de Delphes ou qui ont choisi de ne pas être cités.

Qu'est-ce que #ClavardagePrudent?

#ClavardagePrudent est un programme de prévention du suicide dont le but est de responsabiliser les jeunes et de les aider à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide. Pour atteindre cet objectif, nous avons élaboré en 2018 les premières directives fondées sur des faits et destinées spécifiquement aux jeunes pour les aider à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet du suicide [1]. Après leur publication, ces directives ont été soutenues par une campagne nationale sur les médias sociaux, créée en collaboration avec des jeunes de toute l'Australie [2]. Ces directives ont été traduites et sont accessibles dans 25 régions différentes [3]. Elles peuvent également être consultées sur les centres de sécurité de Facebook et d'Instagram. Elles sont aussi soutenues par des ressources complémentaires destinées aux parents, au corps enseignant et aux communautés concernées par le deuil.

Bien que les directives originales et le contenu des médias sociaux associé se soient révélés utiles et efficaces [4, 5], il manquait des conseils sur la communication au sujet de l'automutilation (définie ici comme tout acte de comportement intentionnel d'automutilation ou d'autoempoisonnement, quelle que soit la raison ou l'intention suicidaire [6]). Pour combler cette lacune et nous adapter à l'évolution constante des médias sociaux, cette nouvelle édition des directives a été mise à jour afin d'inclure des renseignements spécifiques sur l'automutilation et de tenir compte de la façon dont les jeunes utilisent les médias sociaux aujourd'hui.

Comme précédemment, nous avons utilisé la méthode de Delphes pour élaborer ces directives [1]. Selon cette méthode, un panel de jeunes et un panel de spécialistes de la prévention du suicide se sont mis d'accord sur le contenu de ce document. Les panélistes sont cités à la page 6.

À qui ce guide est-il destiné?

Ces directives ont pour but de favoriser une communication en ligne sûre entre pairs au sujet de l'automutilation et du suicide chez les jeunes âgés de 12 à 25 ans.

Il peut s'agir de contenus fictifs ou non fictifs, de contenus préenregistrés ou diffusés en direct, et de contenus explicites ou implicites décrivant des pensées, des idées ou des actes d'automutilation ou de suicide [7].

Bien que ces directives soient destinées aux jeunes, nous espérons qu'elles seront utiles à toute personne qui crée ou consomme du contenu en ligne sur l'automutilation ou le suicide.

Il existe également des ressources spécifiques pour les parents et les tuteur(-trices), le corps enseignant et les communautés concernées par le suicide. Vous pouvez y accéder à l'adresse suivante : <https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines>.

Comment utiliser ces directives

Les directives sont réparties en huit sections et des conseils sont donnés dans chacune d'entre elles.

Le contenu pour lequel un consensus a été atteint selon la méthode de Delphes est accompagné d'un astérisque (*).

Ce sont des directives, pas des règles

Les conseils donnés dans ces directives sont des actions suggérées pour communiquer en ligne en toute sécurité. Ce ne sont pas des règles rigides. Chaque interaction en ligne est unique, il n'y a pas de conversation parfaite, et il est important de tenir compte du contexte lorsque vous décidez de ce que vous voulez inclure dans votre contenu, et si vous voulez répondre à quelqu'un ou comment le faire.

Si vous avez moins de 18 ans

* Si vous avez moins de 18 ans, ne gardez pas secrètes les communications au sujet de l'automutilation ou du suicide (même si on vous le demande) et parlez-en à un(-e) ou plusieurs adultes de confiance qui peuvent vous apporter un soutien ou prendre en charge la situation. Les adultes de confiance peuvent être des parents, des frères et sœurs, d'autres membres de la famille, des professeur(-es) et des clinicien(-nes).

1

Conseils généraux

Les renseignements contenus dans cette section s'appliquent à tous les contenus et à toutes les communications en ligne, et concernent à la fois les créateur(-trices) et les consommateur(-trices) de contenus.

Un(-e) créateur(-trice) de contenu est l'auteur(-e) d'une publication ou d'un commentaire original(e) en ligne. Un(-e) consommateur(-trice) de contenu est une personne qui consulte ou interagit avec un contenu en ligne créé par d'autres. Les interactions consistent notamment à réagir, à commenter et à partager. La plupart des personnes sont à la fois des créateur(-trices) et des consommateur(-trices).



Rappels sur la sécurité en ligne

Prendre le temps de réfléchir avant de publier

Les communications en ligne peuvent être permanentes, visibles, diffusées et consultées. Par conséquent, avant de communiquer en ligne, il est important de faire une pause et de réfléchir à ce que vous publiez et la raison pour laquelle vous le faites, ainsi qu'à l'impact que vos communications pourraient avoir. Vos actions en ligne peuvent vous influencer, vous et les autres, de manière positive ou négative.

Une fois que vous publiez quelque chose sur l'internet, vous ne pouvez plus jamais vraiment le supprimer

Rappelez-vous que tout ce que vous faites en ligne, comme publier, partager, commenter, aimer et enregistrer, peut être retrouvé. Même les contenus supprimés peuvent encore exister sur l'internet et être retrouvés.

N'importe qui peut voir votre contenu

Votre contenu en ligne peut être consulté par des personnes auxquelles il n'était pas destiné. Des personnes pourraient partager, télécharger, faire des captures d'écran, enregistrer ou modifier votre contenu. Cela peut avoir des effets à long terme et des répercussions négatives sur vous, vos relations et votre carrière.

Algorithmes

Les éléments qui apparaissent dans votre fil d'actualité, et l'ordre dans lequel ils apparaissent, peuvent être influencés par les publications et les comptes avec lesquels vous interagissez le plus. Cela signifie que plus vous interagissez avec certaines publications et personnes, plus vous serez exposés à du contenu en lien avec celles-ci.



Prendre soin de soi

N'oubliez pas que vous ne pouvez pas contrôler les autres et que, parfois, vous n'obtiendrez pas le type de réactions que vous souhaitez. Cela peut être décevant, et même contrariant.

Les communications en ligne au sujet de l'automutilation et du suicide peuvent être utiles, mais elles peuvent aussi être potentiellement nuisibles.

- * Il est important de prévoir une solution au cas où vous ne vous sentiriez pas bien après avoir créé votre contenu ou après avoir regardé ou réagi à celui de quelqu'un d'autre.

Voici quelques conseils généraux pour prendre soin de soi :

- **Être attentif(-ve) aux signaux qui indiquent que votre activité en ligne a un impact négatif sur vous.** Ces signaux peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les plus courants sont les suivants : se comparer négativement aux autres en ligne, être victime de violence en ligne, passer trop de temps en ligne au détriment d'autres activités, être anxieux(-se), être de mauvaise humeur, se sentir submergé(-e) par ce que les autres publient et se sentir bloqué-e dans des conversations.
- **Réduire le temps que vous passez en ligne.** Vous pouvez par exemple faire une pause et vous éloigner physiquement pendant un certain temps, limiter le temps que vous passez en ligne, désactiver ou mettre en sourdine les notifications, vous déconnecter des applications ou éteindre temporairement vos appareils.
- **Limiter votre exposition à des contenus nuisibles ou dangereux.** Vous pouvez ne plus suivre, vous désabonner, mettre en sourdine, masquer, bloquer ou supprimer des personnes ou des contenus. Suivre des comptes qui vous font vous sentir bien dans votre peau. Ces actions indiqueront aux algorithmes que vous ne souhaitez pas voir certains types de contenu.
- **Consacrer du temps pour prendre soin de soi.** Par exemple : dormir suffisamment, avoir une alimentation saine, bouger, passer du temps dans la nature, passer du temps avec des ami-es et faire des activités que l'on aime.
- **Créer des liens avec d'autres personnes.** Il peut être utile de parler ou de passer du temps avec vos ami(-es) et votre famille, que ce soit en ligne ou hors ligne.
- **Envisager de consulter un-e spécialiste.** Par exemple : un(-e) médecin ou un-e psychologue.

Comment obtenir de l'aide pour soi-même et pour les autres

Obtenir de l'aide pour soi-même

- * Il peut être utile de communiquer avec une personne de confiance et d'obtenir du soutien pour soi-même.
- * Vous pouvez également envisager de demander des conseils et d'obtenir un soutien en appelant une ligne d'écoute ou en consultant un-e spécialiste.

Services d'urgence (988)

- * Si votre vie ou celle de quelqu'un d'autre est en danger immédiat, ou si vous avez besoin d'une aide d'urgence, appelez les services d'urgence en composant le 911 ou rendez-vous en personne à votre service des urgences local.
- * Si vous appelez pour obtenir de l'aide pour une personne qui ne peut ou ne veut pas appeler elle-même, demandez-lui d'abord son autorisation, si possible. Si ce n'est pas possible, dites-lui que vous avez appelé les services d'urgence.

Lignes d'écoute nationales

- * Si vous publiez des renseignements sur l'automutilation ou le suicide, ou si vous répondez à une personne qui s'automutile ou qui a des pensées suicidaires, incluez des liens vers des lignes d'écoute nationales. Ces liens peuvent être inclus dans le contenu lui-même et/ou dans la légende, la description ou la section des commentaires. Vous pouvez également inclure l'étiquette, le mot-clic ou le numéro de téléphone de la ligne d'écoute.

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de quelques services de soutien gratuits. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle constitue un point de départ. Vous pouvez également consulter le site Web suivant : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

Signaler aux plateformes

La plupart des entreprises de médias sociaux ont des politiques et des procédures en matière de sécurité, et leurs plateformes offrent des fonctions de signalement ainsi que des centres d'aide.

- * Si vous êtes exposés à du contenu dangereux, signalez-le à la plateforme.



Jeunesse, J'écoute	Service de consultation téléphonique, par SMS et en ligne	Jeunes de tout âge	24 heures sur 24, 7 jours sur 7 (clavardage en ligne de 19 h à minuit HE)	https://jeunessejecoute.ca/	Appel : 1 800 668-6868 Envoyez PARLER par SMS au 686868.
Youthspace.ca	Clavardage en ligne	30 ans et moins	De 18 h à minuit, tous les jours	https://youthspace.ca/	SMS : 778 783 0177
988 Ligne d'aide en cas de crise de suicide	Service de consultation téléphonique	Tous les âges	24 heures sur 24, 7 jours sur 7		Appel : 988
Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être	Soutien par téléphone et par clavardage en ligne à tous les Autochtones du Canada	Tous les âges	24 heures sur 24, 7 jours sur 7, clavardez en ligne	https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/	Appel : 1 855 242-3310

Mythes et faits sur l'automutilation et le suicide

L'automutilation et le suicide sont fortement stigmatisés. De nombreuses personnes n'osent pas aborder ces sujets parce qu'elles ont peur de dire quelque chose de mal ou parce qu'elles pensent que le fait d'en parler augmente les risques. Ce n'est pas le cas. Parler de ces sujets en toute sécurité peut au contraire réduire les risques.

Le tableau ci-dessous oppose la réalité à la fiction en brisant certains mythes courants associés au suicide et en présentant des faits. Veuillez noter que cette liste n'est pas exhaustive.



Mythe...	Fait...
L'automutilation est une tentative de suicide ou signifie que la personne a des pensées suicidaires.	L'automutilation est souvent un mécanisme d'adaptation, et les personnes s'automutilent pour toutes sortes de raisons. Il ne s'agit pas nécessairement d'une tentative de suicide et cela ne signifie pas toujours que la personne a des idées suicidaires ; il existe toutefois un lien entre l'automutilation et le suicide. Les personnes qui s'automutilent sont exposées à un risque plus élevé de suicide dans l'avenir. Une personne pourrait accidentellement se blesser plus gravement que prévu et mettre sa vie en danger.
L'automutilation est un moyen d'attirer l'attention.	La plupart des personnes qui s'automutilent ne cherchent pas à attirer l'attention. Au contraire, de nombreuses personnes s'efforcent de le dissimuler.
L'automutilation est une tendance ou seuls certains types de personnes s'automutilent.	N'importe qui peut envisager de s'automutiler ou avoir un comportement d'automutilation. Il ne s'agit pas d'une tendance ou d'une mode, ni d'un phénomène associé à certaines sous-cultures de jeunes.
Les personnes qui s'automutilent souffrent de troubles de santé mentale.	L'automutilation est un comportement, pas une maladie. Cependant, de nombreuses personnes qui s'automutilent peuvent souffrir de troubles de santé mentale.
Ce n'est pas une bonne idée de demander à une personne si elle a des idées suicidaires.	Utiliser le mot « suicide » et parler ouvertement à une personne de pensées suicidaires ou de tentatives de suicide n'augmente pas le sentiment de détresse ou le risque suicidaire.

Mythe...	Fait...
Parler du suicide à une personne peut lui mettre l'idée en tête ou l'encourager à faire une tentative de suicide.	Parler du suicide en toute sécurité avec une personne ne lui met pas l'idée en tête et n'augmente pas la probabilité qu'elle ait des pensées ou des comportements suicidaires, et éviter de parler du suicide ne fait pas disparaître le problème. La possibilité de parler de ses pensées, de ses sentiments ou de ses actes peut être utile et réduire le risque suicidaire.
C'est permis de dire tout ce que l'on veut sur le suicide.	Certains termes ou contenus relatifs au suicide peuvent être nuisibles, inquiétants et stigmatisants. Utiliser un langage dangereux ou diffuser du contenu qui décrit une tentative de suicide, un lieu de suicide ou une méthode de suicide peut augmenter le risque suicidaire chez les personnes vulnérables qui pourraient y être exposées. Il est important d'utiliser un langage sûr lorsque l'on parle du suicide en ligne et de veiller à ce que les contenus dangereux soient signalés ou supprimés.
Seules certaines personnes auront des idées suicidaires au cours de leur vie (p. ex., les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale).	Bien que de nombreux facteurs puissent exposer une personne à des pensées ou à des actes suicidaires, le suicide peut toucher n'importe qui.
Il est facile de savoir si une personne a des idées suicidaires en ligne.	Il peut être difficile de savoir si une personne a des idées suicidaires en ligne. Beaucoup de personnes ne disent pas directement qu'elles ont des pensées suicidaires, et il arrive que l'on passe à côté des signaux d'alerte en raison de l'absence de contexte ou d'indices visuels qui seraient perceptibles en personne.
Les personnes qui parlent en ligne de leurs pensées ou de leurs projets suicidaires cherchent simplement à attirer l'attention et ne feront jamais de tentative de suicide ou ne décéderont jamais par suicide.	Les sentiments de détresse profonde ou de désespoir sont fréquents chez les personnes qui ont des pensées suicidaires et peuvent les amener à penser que le suicide est leur seule option. Il est important de prendre au sérieux tous les signaux d'alerte ou les conversations sur le suicide, et de communiquer en ligne sans porter de jugement.
Le suicide est associé à une cause ou à un événement unique.	Le suicide est une question complexe qui ne peut être expliquée par une cause ou un événement unique. Le plus souvent, plusieurs facteurs de risque augmentent la vulnérabilité d'une personne au suicide. Ces facteurs de risque ont une incidence différente sur chaque personne, et un facteur de risque peut être différent d'une personne à l'autre.
Les personnes qui ont des pensées suicidaires ou qui font des tentatives de suicide veulent mourir.	Parfois, les personnes qui ont des pensées suicidaires ou qui font une tentative de suicide ne veulent pas nécessairement mourir. Elles pensent plutôt qu'elles n'ont pas d'autres options ou moyens de faire face à la situation. Obtenir un soutien au bon moment peut réduire cette détresse et prévenir le suicide.
On ne peut rien faire pour empêcher le suicide. Il est impossible de prévenir les tentatives de suicide et les décès par suicide.	Il est possible de prévenir le suicide. Une aide adéquate est très efficace pour prévenir les tentatives de suicide et les décès par suicide. Il est important de savoir déterminer si une personne est en danger et de lui apporter le soutien nécessaire pour qu'elle demande de l'aide.

Conseils sur la communication verbale et visuelle

Les mots sont importants

Lorsque l'on parle d'automutilation et de suicide, il est important de faire attention au langage que l'on utilise. Lorsque les mots sont utilisés de façon nuisible ou dangereuse, le suicide peut devenir attrayant ou être perçu comme une solution potentielle aux problèmes. La langue peut également renforcer la stigmatisation et la discrimination, ce qui dissuade les personnes de chercher de l'aide et entrave leur rétablissement. Il peut également entraîner une « contagion », c'est-à-dire un processus par lequel l'exposition à l'automutilation ou au suicide, et la proximité de ceux-ci, augmentent la probabilité que d'autres personnes adoptent un comportement d'automutilation ou suicidaire.

Le tableau ci-dessous donne des exemples de langage potentiellement dangereux et de solutions plus adaptées pour communiquer au sujet de l'automutilation et du suicide. Ces conseils s'appliquent à toutes les formes de communication écrite, y compris au texte (messages, publications, histoires, vidéos, commentaires, légendes, descriptions, etc.) et aux mots-clics.



Langage dangereux	Solutions sûres	Pourquoi?
<ul style="list-style-type: none"> * Décrire le suicide comme un crime ou un péché (p. ex., « s'est suicidé(-e) »). 	<p>Ne pas porter de jugement (p. ex., « a mis fin à ses jours », « est décédé(-e) par suicide » ou « décès par suicide »).</p>	<p>Décrire le suicide comme un crime ou un péché augmente la stigmatisation des personnes qui ont eu des pensées suicidaires ou qui ont fait des tentatives de suicide, et de celles qui ont fait le deuil d'une personne décédée par suicide. Cela peut également isoler les personnes vulnérables et les décourager de chercher de l'aide.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Décrire le suicide comme étant une « solution » aux problèmes, au stress et aux troubles ou problèmes de santé mentale (p. ex., « il(-elle) est mieux maintenant » ou « il(-elle) ne souffre plus »). 	<p>Utiliser un langage neutre (p. ex., « tentative de suicide » ou « décès par suicide »).</p>	<p>Utiliser des mots qui idéalisent le suicide peut le rendre attrayant aux yeux des personnes vulnérables et conduire à une contagion.</p>

Suite du tableau à la page suivante

Langage dangereux	Solutions sûres	Pourquoi?
<ul style="list-style-type: none"> * Banaliser le suicide ou le faire paraître moins complexe qu'il ne l'est (p. ex., blâmer un seul événement ou insinuer que le suicide a une cause unique). 	<p>Parler des signaux d'alerte du suicide et rappeler qu'il n'y a pas de cause unique. Ne pas formuler d'hypothèses sur les causes ou les facteurs de risque spécifiques qui ont pu conduire à un décès par suicide. Dans ce contexte, le commérage peut être intrusif et nuisible.</p>	<p>Le suicide est quelque chose de complexe qui a rarement une cause unique. Simplifier exagérément le suicide peut renforcer les stéréotypes nuisibles et compliquer la prise de conscience des différents signaux d'alerte et facteurs de risque. Simplifier les causes du suicide peut aussi mettre davantage en danger les personnes qui se sentent concernées par une cause spécifique.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Dramatiser le suicide (p. ex., « tout le monde se suicide »). 	<p>Utiliser un langage plus neutre et plus précis (p. ex., « augmentation des taux de suicide ») et insister sur le fait que le suicide est évitable.</p>	<p>Exagérer ou dramatiser peut laisser penser que le suicide est quelque chose d'inévitable, ce qui peut créer un sentiment de désespoir chez les personnes vulnérables.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Porter des jugements et renforcer les mythes, les stigmatisations ou les stéréotypes (p. ex., « le suicide, c'est pour les lâches » ou « c'est une tendance, une mode, un truc emo ou gothique »). 	<p>Ne pas porter de jugement et présenter des faits sur le suicide pour lutter contre les mythes et les stéréotypes.</p>	<p>Les mythes et les stéréotypes sur le suicide pourraient vous empêcher de vous rendre compte qu'une personne a un risque suicidaire. La stigmatisation renforce également les idées nuisibles sur les personnes vulnérables au suicide et peut les isoler ou les décourager de chercher de l'aide.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Fournir des renseignements détaillés sur un suicide ou une tentative de suicide (p. ex., méthode, lieu). 	<p>Se demander s'il est nécessaire de mentionner les détails d'un décès par suicide ou d'une tentative de suicide et privilégier des termes généraux.</p>	<p>Des renseignements détaillés sur l'automutilation ou le suicide peuvent inquiéter les personnes qui les consultent. Ils peuvent également engendrer des comportements imitatifs.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Décrire le suicide comme un résultat souhaité (p. ex., « réussi », « raté » ou « tentatives ratées »). 	<p>Utiliser un langage neutre (p. ex., « décédé-e par suicide », « tentative de suicide » ou « tentative non fatale »).</p>	<p>Qualifier un suicide de « réussi » implique que quelque chose de positif a été accompli, même si le suicide est une issue tragique. À l'inverse, les termes « raté » ou « tentatives ratées » suggèrent que la personne n'a pas atteint le résultat souhaité, ce qui peut amener des personnes à utiliser des méthodes plus meurtrières.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Étiqueter une personne (p. ex., « personne qui cherche à attirer l'attention » ou « menteur(-se) »). * Faire des commentaires critiques ou rabaissants (p. ex., « pas encore » ou « arrête de chercher à attirer l'attention »). 	<p>Prendre au sérieux les conversations sur le suicide et ne pas porter de jugement lorsqu'on parle d'une personne qui a fait une tentative de suicide.</p>	<p>Les personnes qui parlent de suicide éprouvent souvent une grande détresse ou un grand désespoir. Un langage stigmatisant ou critique peut renforcer le sentiment d'isolement des personnes vulnérables, alors qu'une aide apportée au bon moment peut prévenir une tentative de suicide.</p>
<ul style="list-style-type: none"> * Encourager l'automutilation ou le suicide (p. ex., « fais-le » ou « qu'est-ce que tu attends? »). 	<p>Faire preuve d'empathie et encourager la personne à chercher de l'aide.</p>	<p>Les expressions d'automutilation et de suicide doivent toujours être prises au sérieux. Une personne vulnérable peut agir sur la base de commentaires encourageant l'automutilation ou le suicide, ce qui peut entraîner des blessures ou la mort. Encourager la recherche d'aide peut prévenir l'automutilation et le suicide.</p>

Les images sont importantes

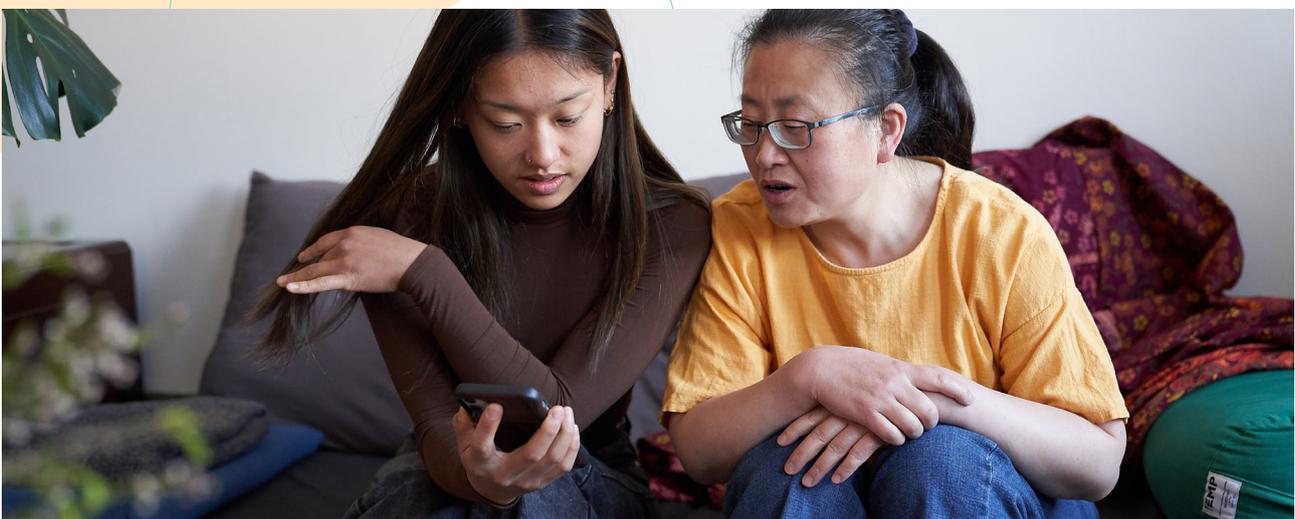
Comme les mots, l'exposition à certains contenus visuels peut avoir des effets négatifs sur vous-même et sur les autres. Le tableau suivant présente les types de contenus visuels susceptibles d'avoir une influence ou des effets négatifs sur les personnes qui y sont représentées ou qui y sont exposées. Par exemple, les images dangereuses peuvent porter atteinte à la vie privée, causer de la détresse ou l'augmenter, promouvoir certaines méthodes ou certains lieux d'automutilation et de suicide, et engendrer des comportements suicidaires ou d'automutilation imitatifs chez les personnes vulnérables.

Le contenu visuel comprend les photos, les vidéos (diffusions préenregistrées et en direct), les GIF, les mèmes, les stories, les reels, les animations, les émojis, les stickers et autre contenu avec des images.

Au moment de publier un contenu visuel, vous pouvez ajouter des légendes ou des descriptions afin de fournir un contexte (p. ex., des renseignements généraux ou les raisons pour lesquelles vous publiez ce contenu).

Contenu dangereux

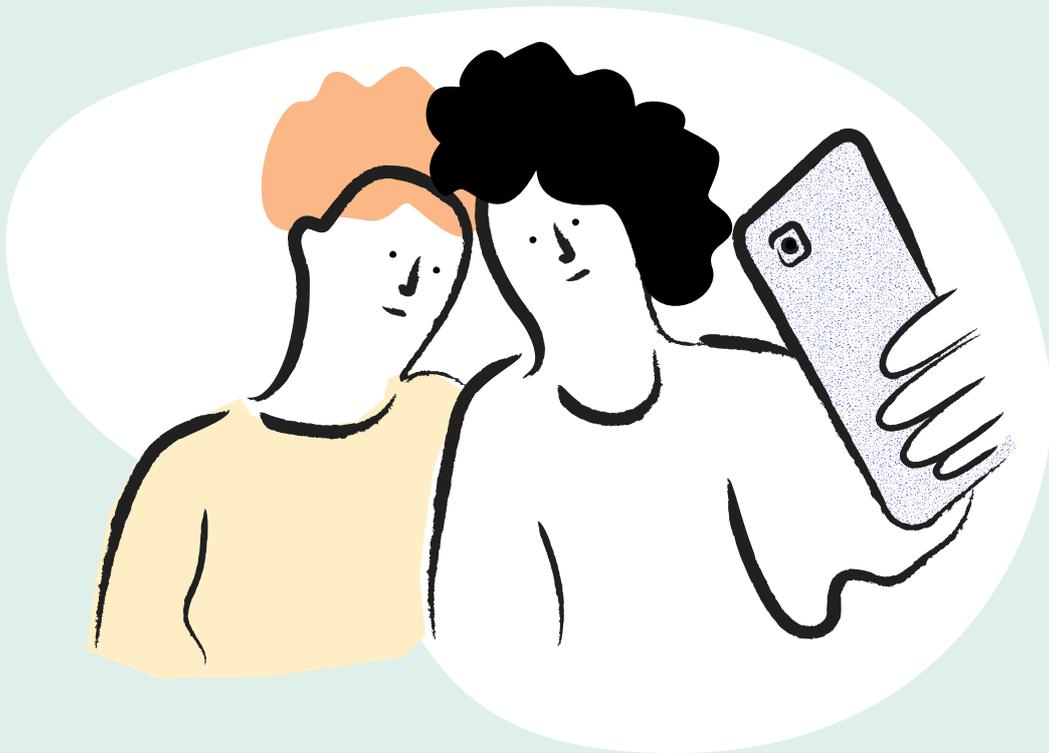
- * Contenu représentant le lieu d'une automutilation ou d'un suicide (quand et où).
- * Contenu représentant la méthode, le processus ou les étapes précédant l'automutilation ou le suicide (quoi et comment).
- * Contenu pédagogique expliquant comment adopter un comportement d'automutilation ou suicidaire.
- * Contenu représentant l'issue ou le résultat d'une automutilation ou d'un suicide, ou contenu décrivant les étapes précédant et suivant un comportement d'automutilation ou suicidaire (p. ex., des photos ou des vidéos qui comparent des personnes ou des parties de corps avant et après un comportement d'automutilation).
- * Contenu représentant des membres de la famille ou des ami(-es) d'une personne décédée par suicide en deuil, sans leur autorisation.
- * Photos ou vidéos du corps de la personne décédée (p. ex., sur le lieu de son décès ou lors d'une cérémonie funéraire).
- * Contenu ne précisant pas les méthodes, mais incluant des détails sur celles-ci dans le texte d'accompagnement (p. ex., dans la légende, la description ou les mots-clics).



2

Créer du contenu sur l'automutilation et le suicide

La façon dont vous communiquez au sujet de l'automutilation ou du suicide peut avoir des effets positifs ou négatifs sur vous-même et sur les autres.



Publier des renseignements sur sa propre histoire en toute sécurité

Publier en toute sécurité votre expérience en matière d'automutilation ou de suicide peut être utile pour vous et pour les autres. Les témoignages sûrs peuvent normaliser les expériences, donner de l'espoir et encourager la recherche d'aide. Les témoignages dangereux peuvent donner l'impression que l'automutilation ou le suicide sont des stratégies d'adaptation ou des solutions, provoquer une détresse émotionnelle, engendrer un comportement imitatif (imiter les autres) ou aggraver un comportement.

Aide, espoir et rétablissement

Lorsque vous racontez vos expériences, insistez sur l'aide, l'espoir et le rétablissement. Voici quelques exemples de ce que vous pouvez inclure :

- * Ce qui vous a permis de ne pas agir sur la base de vos pensées ou de vos pulsions.
- * Les personnes, les lieux, les stratégies et les forces personnelles qui vous ont aidé à faire face à la situation.
- * Les choses que vous avez accomplies.
- * Des expériences positives en matière de recherche d'aide (p. ex., parler à un(-e) ami(-e) ou à un membre de la famille).
- * Le rétablissement est un processus avec des hauts et des bas qui peut varier d'une personne à l'autre. N'oubliez pas que le rétablissement peut avoir des significations différentes selon les personnes.
- * Des messages qui encouragent la recherche d'aide.
- * Des liens vers des lignes d'écoute.

Pour réduire le risque d'effets négatifs sur les autres, vous devez exclure ou éviter les éléments suivants :

- * Préparation ou tentative d'automutilation ou de suicide, actuelle ou passée (quoi, comment, quand et où).
- * Renseignements ou instructions sur la façon de s'automutiler ou de décéder par suicide.



- * Renseignements sur la façon de s'automutiler plus gravement.
- * Promouvoir l'automutilation ou le suicide.
- * Encourager les autres à s'automutiler ou à décéder par suicide.
- * Encourager les autres à copier ou à imiter des actes d'automutilation ou de suicide.
- * Fournir des liens vers des sites Web ou des communautés qui encouragent l'automutilation ou le suicide.
- * Notes de suicide ou messages d'adieu.
- * Contenu graphique décrivant l'automutilation ou le suicide.
- * Contenu décrivant les étapes précédant et suivant l'automutilation ou le suicide.
- * Contenu décrivant des actes d'automutilation ou de suicide en cours.
- * Contenu décrivant une méthode d'automutilation (p. ex., les objets utilisés).
- * Contenu décrivant le lieu d'une automutilation ou d'un suicide.
- * Inclure des mots-clés qui encouragent l'automutilation ou le suicide.
- * Inclure des émojis illustrant des méthodes d'automutilation ou de suicide.
- * Faire en sorte que les autres se sentent responsables de votre sécurité.

Se poser les bonnes questions

Publier des renseignements sur vos propres pensées, sentiments, comportements et expériences en matière d'automutilation ou de suicide peut vous rendre vulnérable. Avant de publier, posez-vous les questions suivantes :

- Pourquoi est-ce que je publie?
- Qu'est-ce que je souhaite accomplir?
- Est-ce le meilleur moyen d'atteindre mon objectif?
- Ai-je besoin d'aide?
- Si j'ai besoin d'aide, qui est-ce que je peux contacter? Qui est la personne la mieux placée pour m'aider?
- Qu'est-ce que je me sens à l'aise de partager?
- Qu'est-ce que je préfère ne pas dire ou garder privé?
- Qui verra cette publication? N'oubliez pas que les publications peuvent être permanentes et que n'importe qui peut y avoir accès.
- Est-ce que le fait de publier ces renseignements peut avoir des conséquences?
- Les aspects positifs sont-ils plus importants que les aspects négatifs?
- Quel impact ma publication peut-elle avoir sur les autres?
- Que vais-je faire si d'autres personnes me font part de leur expérience et me demandent de l'aide?
- Comment est-ce que je peux prendre soin de moi après avoir publié ce contenu?

Les conseils suivants peuvent vous aider à raconter votre histoire en toute sécurité. Avant de publier, il peut être utile de relire votre message pour vous assurer qu'il est sûr et y apporter des modifications.

Mise en garde, alerte ou avertissement

Vous pouvez inclure une mise en garde, une alerte ou un avertissement dans votre publication.

Les mises en garde, les alertes et les avertissements peuvent donner aux personnes une indication sur le contenu et leur permettre de décider si elles souhaitent le regarder ou non. Cela peut être particulièrement important pour certains groupes culturels et les Autochtones.

Décider si vous autoriserez les commentaires

- * Avant de publier, décidez si vous autoriserez les commentaires.
- * Si vous autorisez les commentaires, il est important de les surveiller et de les modérer régulièrement. Si des personnes indiquent qu'elles ont besoin d'aide, vous pouvez leur fournir les coordonnées de lignes d'écoute nationales. Si des commentaires contiennent des renseignements dangereux ou sont agressifs, vous pouvez les masquer ou les supprimer et/ou signaler l'auteur(-e). Vous éviterez ainsi de vous exposer ou d'exposer les autres à des risques.
- * Si vous ne souhaitez pas ou ne pouvez pas surveiller et modérer régulièrement les commentaires, désactivez-les dès le départ.
- * Que vous choisissiez d'activer ou de désactiver les commentaires, indiquez les coordonnées des lignes d'écoute dans votre publication, dans la légende, dans la description ou dans les commentaires.

Publier pendant une crise

Les émotions intenses peuvent avoir une incidence sur vos pensées et vos actions, et il peut être difficile de se souvenir de ces conseils et de publier en toute sécurité. Ce qui peut sembler être une bonne idée sur le moment peut ne pas l'être par la suite et avoir des conséquences à long terme. Si vous vous sentez submergés, attendez peut-être que la crise soit passée avant de publier.

Envoyer un message au lieu de publier

- * Il est important de s'exprimer et de demander de l'aide. Toutefois, si vous êtes en difficulté, si vous avez besoin d'un soutien d'urgence ou si vous ne vous sentez pas en mesure d'assurer votre sécurité, envoyez un message privé ou communiquez directement avec une personne de votre entourage (p. ex., un(-e) ami(-e) ou un membre de votre famille) en qui vous avez confiance et qui peut vous aider, au lieu de publier.

Demander de l'aide

- * Indiquez clairement dans votre message que vous avez besoin d'aide.
- * Soyez conscients que les autres ne sont pas responsables de votre sécurité.

N'oubliez pas que vous pouvez également appeler une ligne d'écoute ou consulter un(-e) spécialiste.



Publier au sujet d'autres personnes

Obtenir l'autorisation

Il est important de respecter la vie privée et le consentement d'autrui.

- * Évitez de publier des renseignements au sujet de l'histoire de quelqu'un d'autre sans son autorisation.

Évitez de :

- * Se moquer de la personne ou de ses pensées, idées ou actes d'automutilation ou suicidaires.
- * Faire de l'humour (même si c'est de bonne foi ou s'il s'agit d'une plaisanterie, l'humour peut être perçu comme insensible et les autres pourraient ne pas comprendre).
- * Soutenir les actes d'automutilation ou de suicide.
- * Publier ses notes de suicide ou ses messages d'adieu.

Comment partager ou republier en toute sécurité le contenu d'une autre personne ou d'une organisation

Faites attention à ce que vous republiez ou partagez. Il peut être utile de partager ou de republier des histoires d'aide, d'espoir et de rétablissement, ainsi que des renseignements sur la prévention de l'automutilation et du suicide obtenus auprès de sources fiables. Si la publication n'est pas sûre, évitez de la partager ou de la republier. Le but est de réduire les conséquences négatives potentielles pour le(-la) créateur(-trice) et les consommateurs(-trices).



3

Consommer du contenu sur l'automutilation et le suicide

- * Si vous êtes exposés à une publication indiquant qu'une personne s'automutile ou a des pensées suicidaires, prenez-la toujours au sérieux, même si elle est présentée sous forme de plaisanterie. Il est normal de se sentir inquiet(-ète) et de ne pas savoir quoi faire.

Les renseignements contenus dans cette section comprennent des conseils pour vous aider à intervenir en toute sécurité et en apportant votre soutien, et vous indiquent ce qu'il faut faire si vous ne souhaitez pas intervenir.



Si vous pensez que la personne est en danger immédiat

Le risque immédiat signifie qu'une personne est exposée à un risque immédiat ou imminent de mort ou de blessure physique importante. Dans ce cas, il est important que la personne obtienne de l'aide rapidement.

Lui obtenir de l'aide est plus important que de lui promettre de ne rien dire.

Contactez les services d'urgence (988)

- * Si vous n'êtes pas déjà en communication avec la personne, si la personne ne souhaite pas recevoir de l'aide ou s'il n'y a pas de temps à perdre, appelez immédiatement les services d'urgence.
- * Si vous êtes déjà en communication avec la personne, vous pouvez l'encourager à appeler les services d'urgence elle-même.
- * Si vous appelez les services d'urgence, il est utile de faire des captures d'écran ou d'enregistrer le contenu pour pouvoir les communiquer en cas de besoin.
- * Après avoir contacté les services d'urgence, et si cela est possible, contactez les ami(-es) ou la famille de la personne et informez-les de la situation.



Si la personne n'est pas en danger immédiat, mais que vous êtes inquiets

Si la personne n'est pas en danger immédiat, mais qu'elle continue à parler d'automutilation ou de suicide, et que vous décidez d'intervenir, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire.

Décider si vous souhaitez intervenir

- * N'intervenez que si vous vous en sentez capable et si vous êtes prêts à le faire. Vous pouvez intervenir à différents niveaux. Par exemple, vous pouvez réagir, envoyer un émoji, envoyer un commentaire avec des liens vers des lignes d'écoute et des messages de soutien, ou vous pouvez entamer une conversation. N'entamez une conversation que si vous vous sentez à l'aise.

Si vous ne répondez pas directement à la personne, il y a d'autres choses que vous pouvez faire.

Voici quelques questions qui peuvent vous aider à décider de ce que vous allez faire :

- Comment est-ce que je me sens?
- Qui est la personne à qui je parle et quelle relation est-ce que j'entretiens avec elle?
- Est-ce qu'il s'agit d'une urgence et est-ce que la personne a besoin d'une aide d'urgence?
- Est-ce que je dois intervenir?
- Est-ce que quelqu'un d'autre est intervenu?
- De quel soutien a-t-elle besoin?
- Est-ce que je me sens en mesure de soutenir quelqu'un et est-ce que je souhaite le faire?
- Quel soutien suis-je capable d'apporter?
- De combien de temps est-ce que je dispose?
- Quel est le moment de la journée?
- Sur quelle plateforme est-ce que je suis?
- Où est-ce que je veux répondre?
- Est-ce que je sais comment entamer et terminer la conversation?
- Si je décide de ne pas répondre, est-ce que je peux faire quelque chose d'autre?
- Est-ce que je sais vers qui orienter la personne pour qu'elle bénéficie d'un soutien plus important?
- Comment est-ce que je peux prendre soin de moi?
- Qui peut m'aider?
- Est-ce que je suis préparé-e à faire face aux conséquences possibles? La personne peut ne pas réagir de façon positive ou ne pas accepter votre aide.

Connaître et communiquer vos limites

- * Intervenir auprès d'une personne qui s'automutile ou qui a des pensées suicidaires peut être difficile. Si vous décidez de le faire, fixez-vous des limites quant au temps dont vous disposez et au type de soutien que vous pouvez ou ne pouvez pas apporter.

Vous pouvez mettre fin à la conversation à tout moment et suggérer à la personne de consulter un-e spécialiste. C'est particulièrement recommandé si le niveau de risque augmente et que la personne semble plus en détresse.

Si vous décidez d'intervenir, n'oubliez pas que votre rôle n'est pas d'apporter un soutien thérapeutique.

Signaler

- * Signalez le contenu à la plateforme de médias sociaux en question. Ne présumez pas que quelqu'un d'autre l'a déjà fait.

Même si vous décidez d'intervenir, vous pouvez quand même signaler le contenu.

Interactions

- * Si vous choisissez d'interagir avec le contenu, n'utilisez pas de réactions ou d'émojis qui renforcent le contenu dangereux sur l'automutilation ou le suicide, ou qui ridiculisent l'automutilation ou le suicide.

Décider de la façon dont vous allez intervenir

- * Si vous décidez d'intervenir, choisissez le moyen de communication avec lequel vous vous sentez le plus à l'aise et qui est le mieux adapté à la relation que vous avez avec la personne et à la situation (p. ex., des commentaires publics, des messages privés, un appel téléphonique ou vidéo, ou une rencontre hors ligne). Vous pouvez également demander à la personne comment elle souhaite que vous interveniez.

Entamer, poursuivre et terminer la conversation

Si vous décidez d'intervenir, vous pouvez entamer la conversation en faisant ce qui suit :

- * Prendre en compte les sentiments de la personne et lui dire exactement pourquoi vous vous inquiétez pour elle (sur la base du contenu qu'elle a publié).
- * Dire à la personne que vous vous souciez d'elle.

Lors de la conversation, vous pouvez faire ce qui suit :

- * Laisser la personne expliquer ses pensées, ses sentiments et ses expériences avec ses mots.
- * Répondre sans porter de jugement, sans faire de suppositions et sans interrompre la personne.

Lors de la conversation, évitez de faire ce qui suit :

- * Encourager ou approuver des actes d'automutilation ou de suicide (p. ex., en proposant un suicide collectif, en encourageant la personne à mettre fin à ses jours, ou en donnant des conseils sur la façon de s'automutiler ou de décéder par suicide).
- * Utiliser des émojis qui renforcent ou ridiculisent l'automutilation ou le suicide.
- * Comparer la détresse de la personne à quelque chose de plus important (p. ex., dire qu'il y a des choses plus graves dans le monde ou que la situation de quelqu'un d'autre est mieux ou pire).
- * Accuser la personne de mentir ou de chercher à attirer l'attention.
- * Dire quelque chose à la personne que vous ne lui diriez pas en face.
- * Se moquer de la personne.
- * Faire de l'humour lorsque vous communiquez au sujet de l'automutilation et du suicide, même si c'est de bonne foi. Toutefois, cela peut dépendre du contexte. S'il s'agit d'une conversation privée, que vous êtes proche de la personne et que cela est adapté à votre relation, l'humour pourrait être utile.
- * Soutenir l'automutilation ou le suicide.

Pour terminer la conversation, vous pouvez faire ce qui suit :

- * Encourager la personne à appeler une ligne d'écoute ou à consulter un-e spécialiste.
- * Fournir des liens vers des lignes d'écoute nationales. Si vous connaissez des services de soutien locaux, vous pouvez également en fournir les coordonnées.

Prendre des nouvelles

- * Si vous vous sentez en mesure de le faire, effectuez un suivi et prenez des nouvelles de la personne plus tard pour savoir comment elle va.

Les conseils sur la communication ci-dessus s'appliquent également à cette situation.

Contrôler ce à quoi vous êtes exposés

- * En fonction de la plateforme, vous pouvez limiter ou supprimer du contenu de votre fil d'actualité (p. ex., en « mettant en sourdine », en « mettant en attente » ou en « cachant » des publications).
- * Vous pouvez également vous désabonner, supprimer ou bloquer des utilisateurs ou des comptes que vous ne souhaitez plus voir. Si vous pensez qu'une publication n'est pas sûre, vous pouvez la signaler à la plateforme.

Réagir à du contenu sur l'automutilation

Les personnes s'automutilent de différentes façons et pour différentes raisons. Certaines personnes qui s'automutilent sont suicidaires, mais d'autres ne le sont pas. L'automutilation peut parfois entraîner une mort accidentelle.

Une personne qui publie du contenu sur l'automutilation n'est pas forcément en danger immédiat, mais elle peut avoir besoin de renseignements et de soutien.

Si la communication porte sur l'automutilation, vous pouvez suivre les conseils ci-dessus.

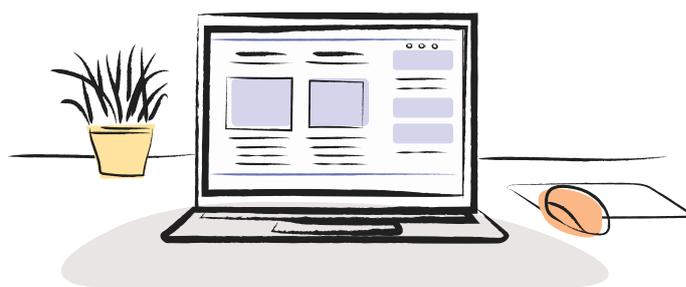
Voici d'autres conseils utiles que vous pouvez suivre :

- * Encourager la personne à continuer d'essayer d'arrêter de s'automutiler.
- * Le cas échéant, encourager la personne à consulter un(-e) professionnel(-le) de la santé pour ses blessures.
- * Proposer des solutions à l'automutilation (p. ex., des stratégies d'autoapaisement).
- * Proposer des distractions (p. ex., parler à un(-e) ami(-e)).
- * Proposer des stratégies d'adaptation plus générales pour résoudre le(s) problème(s) sous-jacent(s) (p. ex., consulter un(-e) psychologue).
- * Communiquer des renseignements utiles (p. ex., ce qu'est l'automutilation et comment arrêter de s'automutiler).
- * Rappeler à la personne que les « périodes difficiles » ou les « rechutes » sont normales et qu'elles peuvent faire partie du processus de rétablissement.
- * Féliciter la personne pour ses réussites et les progrès accomplis.

Voici quelques exemples de ce qu'il faut éviter :

- * Faire des commentaires positifs sur des photos ou des vidéos de blessures causées par l'automutilation.
- * Encourager les autres à partager des photos de leurs blessures causées par l'automutilation.
- * Célébrer ou admirer l'automutilation.
- * Soutenir les actes d'automutilation.
- * Comparer des cicatrices ou des blessures causées par l'automutilation.
- * Entrer en compétition avec d'autres personnes qui s'automutilent.
- * Proposer des méthodes ou des techniques d'automutilation.
- * Publier des conseils sur la façon de s'automutiler plus gravement.
- * Se moquer des personnes qui se sont automutilées.

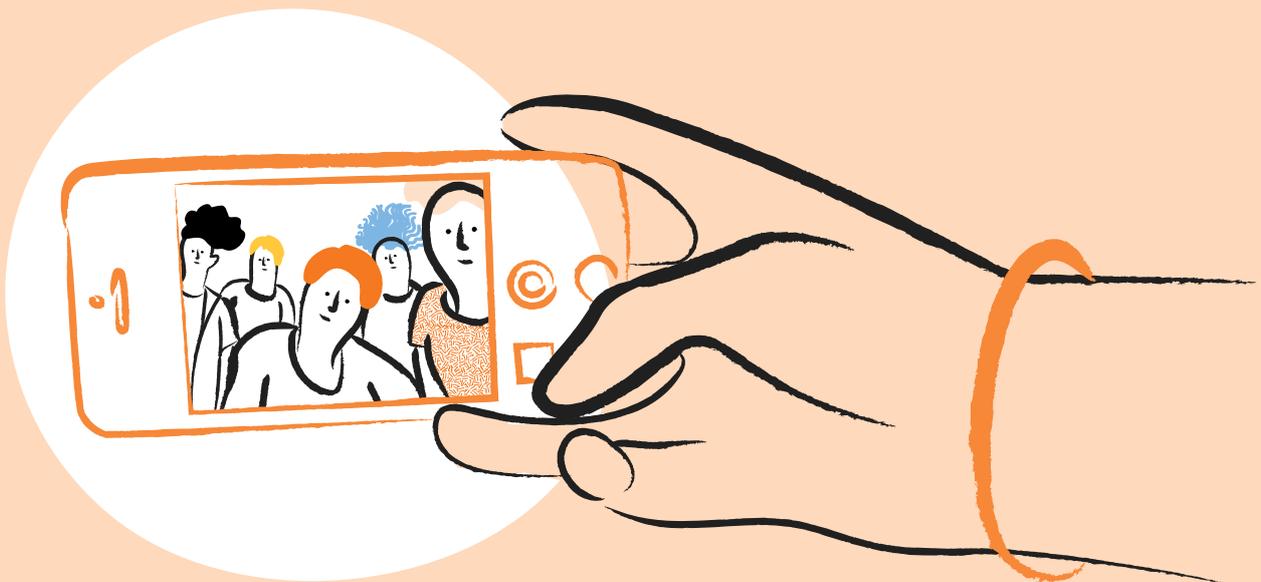
- * Faire de l'humour lorsqu'une personne s'est automutilée.



4

Diffusions en direct d'actes d'automutilation et de suicide

Une diffusion en direct fait référence à une vidéo (et autre contenu) envoyée ou transmise en temps réel par le biais d'Internet. En raison du fait qu'elles ne sont pas éditées et qu'il n'y a pas de délai, vous pouvez être exposés très rapidement à des contenus inquiétants (p. ex., un décès et une blessure). Interagir peut, sans le vouloir, rendre la diffusion en direct accessible à un plus grand nombre de personnes par le biais des algorithmes.



Ne pas diffuser en direct des actes d'automutilation ou de suicide

En raison du risque suicidaire potentiel pour le(-la) créateur(-trice) du contenu et les consommateur(-trices), ne diffusez pas en direct des actes d'automutilation ou de suicide.

- * Éviter de promouvoir une diffusion en direct des étapes avant, pendant ou après l'événement (p. ex., partager ou étiqueter d'autres personnes).

Signaler

Éviter d'interagir

- * Si vous êtes exposés à une diffusion en direct d'actes d'automutilation ou de suicide, n'interagissez pas avec (p. ex., ne réagissez pas, ne commentez pas, ne partagez pas).

Vous devez plutôt faire ce qui suit :

- * Signaler immédiatement la diffusion en direct à la plateforme.
- * Si la personne est exposée à un risque immédiat, et si vous disposez de suffisamment de renseignements, appeler les services d'urgence (988). Une fois en ligne avec le standard, vous pouvez choisir d'être mis en relation avec le service d'ambulance.
- * Si cela est pertinent et si vous connaissez la famille et/ou les ami(-es) de la personne, les contacter et les informer de la situation.



5

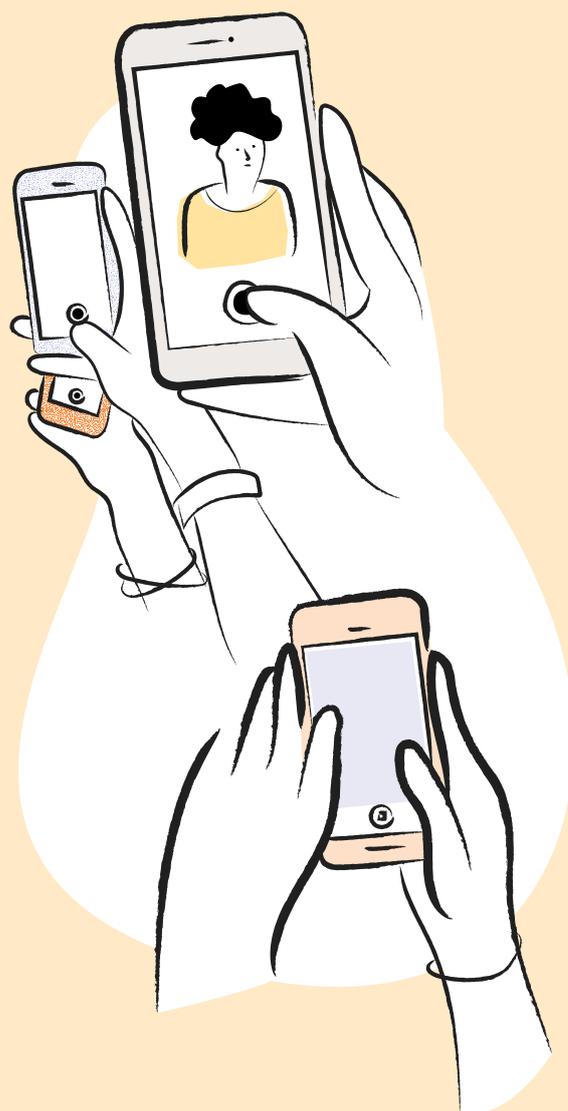
Jeux, pactes et canulars d'automutilation et de suicide

Les jeux de suicide ou d'automutilation (également connus sous le nom de défis ou de tendances), consistent en une série de tâches progressives à accomplir au cours d'une période donnée. Cela peut sembler sans danger au départ, mais peut finir par inclure des actes d'automutilation et exiger du(-de) la joueur(-se) qu'il(-elle) décède par suicide.

Un pacte d'automutilation ou de suicide est un accord entre deux ou plusieurs personnes pour s'automutiler ou décéder par suicide ensemble.

Un canular de suicide est une déclaration délibérée d'un décès, d'un jeu ou d'un pacte, qui s'avère par la suite être fausse. Ce type de contenu est également appelé « fausses nouvelles », « renseignements erronés » ou « désinformation ». Les canulars peuvent être inquiétants et nuisibles, et interagir avec ce contenu, même pour sensibiliser, peut augmenter le nombre de personnes qui y sont exposées.

Les jeux, pactes et canulars de suicide sont dangereux.



Ne pas créer ou promouvoir des jeux, des pactes ou des canulars d'automutilation ou de suicide

- * Ne créez pas et ne partagez pas de contenu sur des jeux, des pactes ou des canulars d'automutilation ou de suicide.

Voici quelques exemples :

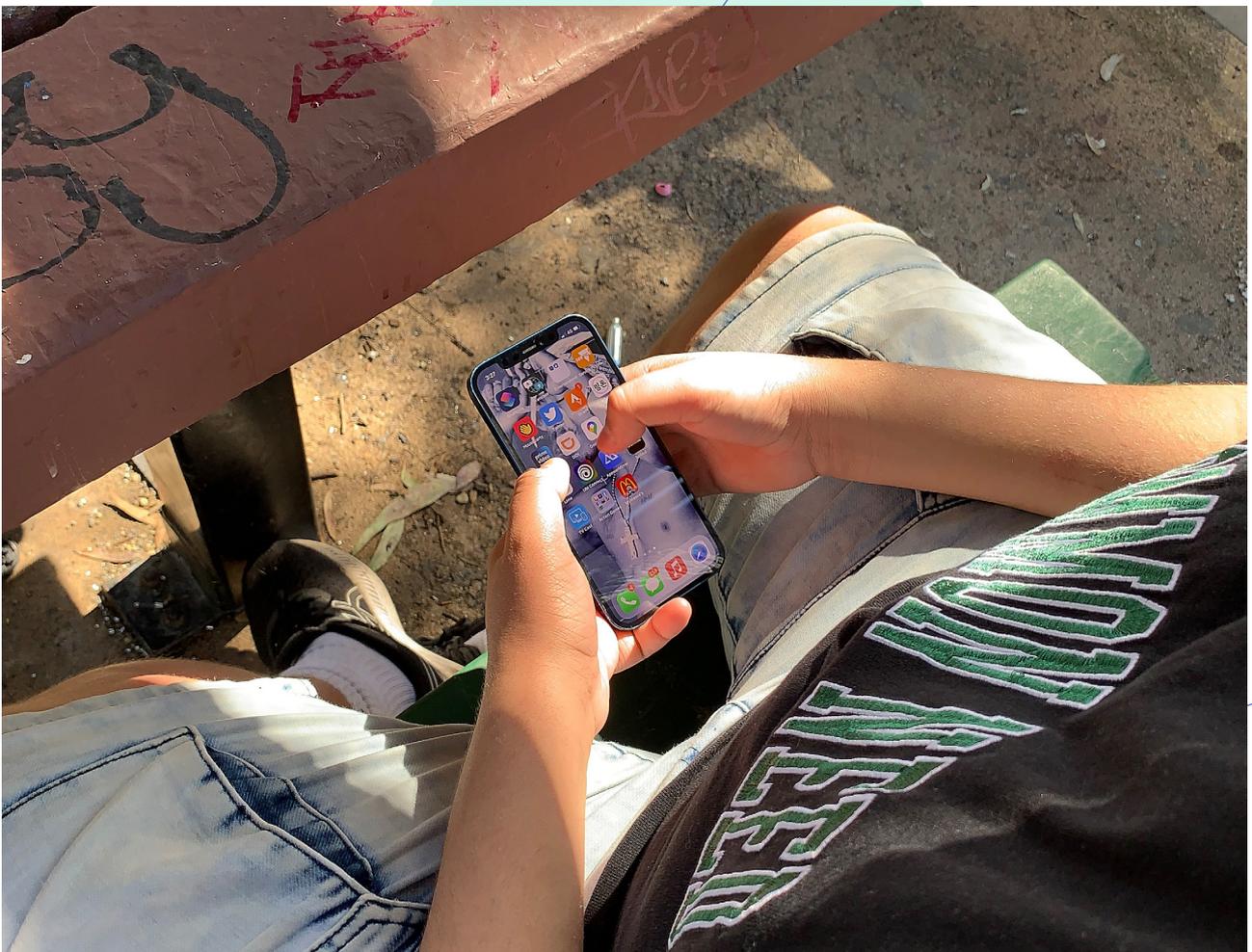
- * Coordonner des jeux ou des pactes d'automutilation ou de suicide (p. ex., choisir des tâches, un lieu, des méthodes ou des rôles).
- * Créer ou publier du contenu invitant les autres à participer à des jeux ou à des pactes de suicide ou d'automutilation.
- * Créer ou publier des renseignements ou des instructions sur des jeux et des pactes d'automutilation ou de suicide.
- * Promouvoir des jeux, des pactes ou des canulars.

Éviter d'interagir

- * Si vous êtes exposés à un jeu ou à un pacte d'automutilation ou de suicide, vous ne devez pas y participer ou interagir avec le contenu de quelque manière que ce soit.
- * Si vous prenez connaissance d'un canular, n'interagissez pas avec.

Signaler

- * Signalez le jeu, le pacte ou le canular d'automutilation ou de suicide à la plateforme.



6

Communautés pour l'automutilation et le suicide

Les communautés en ligne peuvent procurer un sentiment d'appartenance, tout en étant des sources de soutien et d'information. Mais elles peuvent aussi devenir nuisibles, et même dangereuses. Elles peuvent conduire à une détresse émotionnelle et entraver le rétablissement.

Avant de rejoindre une communauté, il peut être utile de vous demander si cela vous sera bénéfique à cette période. Vous pouvez également consulter un(-e) spécialiste. Si vous vous rendez compte qu'une communauté est nuisible ou dangereuse, vous pouvez la quitter à tout moment.

Les renseignements contenus dans cette section s'appliquent aux comptes, aux canaux, aux forums, aux groupes et autre environnement communautaire en ligne, quel qu'en soit le format ou la taille.



Membres

Se protéger et protéger les autres

Se vous rejoignez une communauté qui s'avère être en faveur de l'automutilation ou du suicide et que vous vous rendez compte que c'est nuisible ou dangereux, vous n'êtes pas obligés d'y rester et d'y participer, et vous pouvez la quitter à tout moment. Vous pouvez aussi signaler la communauté à la plateforme.

En tant que membre d'une communauté, il est important d'éviter de faire ce qui suit :

- * S'automutiler pour continuer à faire partie d'une communauté en ligne.
- * Copier, faire des captures d'écran, enregistrer, partager, transmettre ou distribuer du contenu sans l'autorisation de son(-sa) créateur(-trice), sauf si vous signalez ce(-tte) dernier(-ère) ou son contenu pour des raisons de sécurité.
- * Encourager les autres à avoir des comportements d'automutilation ou de suicide, ou leur donner des instructions sur la façon de le faire.
- * Organiser ou participer à des activités sociales d'automutilation en ligne (p. ex., s'automutiler en groupe).

Modérateur(-trices)

Créer, gérer et modérer une communauté peut être gratifiant, mais aussi stressant et prendre beaucoup de temps. Réfléchissez au temps que vous devrez consacrer à la communauté, définissez clairement votre rôle et vos responsabilités, sachez quoi faire si les choses dépassent vos connaissances et vos compétences, et veillez à prendre soin de vous et à obtenir de l'aide.

Voici quelques conseils que vous pouvez suivre pour aider votre communauté :

- * Informer les membres que cette communauté ne remplace pas l'aide d'un(-e) spécialiste.
- * Encourager les membres à veiller à leur propre bien-être.

- * Fournir les coordonnées de services d'écoute et veiller à ce qu'elles soient clairement visibles et facilement accessibles (p. ex., épingler ou ajouter les coordonnées).
- * Fournir des renseignements sur la façon dont les membres peuvent vous contacter et sur votre délai de réponse.
- * Demander aux membres potentiels de répondre à un questionnaire d'adhésion ou de participation avant de rejoindre la communauté.
- * Établir des règles qui décrivent les accords relatifs à l'adhésion et à la participation à la communauté et les mesures qui seront prises en cas de non-respect de ces accords. Les règles doivent être lues et acceptées dès le départ.
- * Veiller à ce que les règles soient clairement visibles et facilement accessibles.
- * Envisager de surveiller et de modérer les publications et les commentaires pour détecter les contenus potentiellement nuisibles ou dangereux.
- * Si vous décidez de surveiller et de modérer les publications et les commentaires, envisagez une procédure d'autorisation préalable et communiquez-la clairement aux membres.
- * Prévoir et présenter une procédure pour répondre aux membres qui expriment un risque suicidaire.
- * Supprimer les commentaires qui enfreignent les règles.
- * Mettre en sourdine, suspendre, supprimer ou bloquer les membres qui enfreignent les règles.
- * Signaler à la plateforme les contenus qui dépassent votre rôle d'un(-e) spécialiste ou vos compétences.
- * Rappeler aux membres qu'ils peuvent signaler des contenus et des membres directement à la plateforme.
- * Si vous décidez de suspendre, de supprimer, de bloquer ou de signaler un membre, communiquez avec lui pour le prévenir et lui expliquer pourquoi. Il peut également être utile de lui envoyer des liens vers des lignes d'écoute.

Évitez de :

- * Demander aux membres de partager des preuves d'actes d'automutilation ou de suicide pour pouvoir adhérer à la communauté ou continuer à y participer.

7

Faire le deuil d'une personne décédée par suicide et communiquer à son sujet

Cette section a pour but de vous aider à publier en toute sécurité des renseignements sur une personne décédée par suicide sur vos propres comptes de médias sociaux, ou à gérer une communauté dédiée à une personne décédée par suicide.

Les publications peuvent annoncer ou reconnaître le décès d'un être cher, se remémorer et rendre hommage à la personne, célébrer un anniversaire ou souligner une date de décès, ou vous permettre d'exprimer vos pensées et vos sentiments. Les espaces collectifs peuvent servir à exprimer son chagrin et permettre aux ami(-es) et aux familles de partager des souvenirs, d'échanger des renseignements et de se soutenir.

Les renseignements contenus dans cette section s'appliquent à la fois aux personnes que vous connaissez et aux personnalités publiques. Ils s'appliquent également aux cérémonies funéraires en ligne, qui, en plus d'être diffusées en direct, sont parfois enregistrées et partagées.

Réfléchissez à la fréquence à laquelle vous créez ou consommez du contenu. Être trop exposé(-e) au suicide peut avoir des effets négatifs sur soi-même et sur les autres. Si vous ressentez le besoin de parler de ce qui vous arrive, il peut être utile de vous adresser à des personnes de confiance en privé, en ligne ou hors ligne.



Communiquer au sujet d'une personne qui est décédée

Avant d'annoncer le décès d'une personne, il convient d'obtenir l'autorisation de la famille de celle-ci.

Pour réduire les effets négatifs sur les autres, indiquez clairement que des renseignements détaillés et des images de personnes décédées sont susceptibles d'être diffusés. C'est particulièrement important pour certains groupes culturels et les Autochtones.

Si vous avez besoin d'aide pour gérer les comptes de médias sociaux d'une personne décédée, veuillez consulter les centres d'aide des plateformes concernées. Vous pouvez choisir de transformer le compte en compte de commémoration, de le désactiver ou de le supprimer.

Voici quelques éléments utiles que vous pouvez inclure dans votre contenu :

- * Ne publier et partager que ce que vous savez être vrai (p. ex., que la personne est décédée, sans donner de détails explicites sur la façon et dont elle est décédée et sur le lieu où elle est décédée). Éviter de faire des hypothèses sur la façon dont la personne est décédée et sur les raisons de son décès, ou attribuer le décès à un événement, même si c'est pour essayer de donner un sens à ce qui s'est passé. Donner du sens peut faciliter le deuil, mais il peut être plus utile de le faire en privé ou hors ligne avec des personnes de confiance ou des spécialistes.
- * Corriger les renseignements erronés.
- * Demander aux autres de faire preuve de respect et d'empathie lorsqu'ils parlent de la personne décédée.
- * Publier ou partager du contenu qui sensibilise les autres à la prévention du suicide (p. ex., qu'il est possible d'obtenir de l'aide, que le suicide peut être évité et que de nombreuses personnes qui ont eu des pensées suicidaires ont cessé d'en avoir ou les ont atténuées, ou ne sont jamais passées à l'acte).
- * Fournir des liens vers des lignes d'écoute.
- * Rappeler aux autres de faire attention à l'impact que leurs commentaires pourraient avoir sur les autres.

Pour réduire le risque de détresse et les effets négatifs potentiels, évitez de faire ce qui suit :

- * Publier ou partager des renseignements erronés ou non vérifiés.
- * Publier ou partager du contenu décrivant quand, comment, avec qui ou où la personne est décédée.
- * Encourager les autres à décéder par suicide ou à imiter la façon dont la personne est décédée.
- * Faire des hypothèses ou développer des théories sans aucune preuve sur les raisons pour lesquelles la personne a mis fin à ses jours, ou faire des suppositions sur ce que la personne pensait, ressentait ou faisait avant de le faire.
- * Faire de l'humour lorsque vous communiquez au sujet du suicide, même si c'est de bonne foi.



8

Conseils aux influenceur(-ses)

Les influenceur(-ses) des médias sociaux sont des créateur(-trices) de contenu numérique qui comptent de nombreux (-ses) abonné(-es) en ligne et qui peuvent inspirer ou influencer le comportement d'autres personnes (p. ex., pour qu'elles achètent un produit ou utilisent un service). En raison de leur pouvoir social et de leur influence sur leur public, les influenceur(-ses) peuvent jouer un rôle positif en sensibilisant, en donnant de l'espoir, en encourageant la recherche d'aide et en réduisant la stigmatisation autour de sujets sensibles et complexes comme l'automutilation et le suicide. En revanche, les influenceur(-ses) qui partagent des contenus dangereux sur ces sujets peuvent avoir un impact négatif sur les autres, même si cela part d'une bonne intention.

Les renseignements contenus dans cette section s'adressent aux influenceur(-ses) et autres personnalités publiques qui communiquent au sujet de l'automutilation et du suicide. Il est utile de lire également les autres sections pour assurer votre sécurité et celle de votre public.



Définir clairement votre rôle

- * Votre public peut être influençable et vous considérer comme une autorité dans les domaines dont vous parlez ; il est donc important d'expliquer clairement votre rôle en tant qu'influenceur(-se).
- * Indiquez explicitement que vous n'êtes pas un(-e) professionnel(-le) de la santé mentale qualifié(-e) et agréé(-e) et que vous n'avez pas d'expertise en matière de prévention de l'automutilation ou du suicide (à moins que vous ne disposiez des connaissances et de la formation nécessaires).

Publier votre expérience en toute sécurité

Si vous avez vécu une expérience en matière d'automutilation ou de suicide et que vous vous sentez à l'aise d'en parler, cela peut aider votre public. Rappelez que vous ne faites que partager vos propres expériences, que vous n'êtes pas des spécialistes et que vous ne donnez pas de conseils médicaux. Ce qui a été utile ou non pour vous pourrait ne pas l'être pour quelqu'un d'autre. Vous pourriez envisager d'ajouter un avertissement, car les renseignements que vous publiez en ligne pourraient avoir des conséquences sociales et juridiques.



Tenir compte de votre public

- * Lorsque vous créez du contenu, tenez compte de votre public et réfléchissez à l'impact et aux répercussions de vos publications, notamment aux conséquences négatives potentielles (p. ex., l'automutilation ou le suicide). Les jeunes peuvent être plus influençables et plus impulsifs.

Publier et partager des renseignements fondés sur des faits

- * Si vous donnez des conseils sur la prévention de l'automutilation ou du suicide, ne publiez et ne partagez que des renseignements fondés sur des faits (c.-à-d. des renseignements qui s'appuient sur des recherches scientifiques et qui sont fournis par des organisations crédibles et dignes de confiance).

Encourager la recherche d'aide

- * Fournir des renseignements sur comment et où les personnes peuvent obtenir de l'aide et accéder à des ressources.

Compte tenu de votre capacité à atteindre un public international, vous pourriez envisager d'inclure ce lien comme point de départ : findahelpline.com.

Gérer les attentes

Votre public peut avoir établi un lien fort avec vous par le biais d'une proximité virtuelle et peut penser qu'il s'adresse directement à vous lorsqu'il interagit avec vos comptes de médias sociaux. Cela peut créer des attentes quant au délai et à la méthode de réponse.

Pour vous protéger et créer un espace sûr pour votre public, vous pouvez faire ce qui suit :

- * Fixer et communiquer clairement vos limites.
- * Indiquer clairement si les messages et les commentaires sont modérés et qui gère les communications (p. ex., ajouter un avertissement visible).
- * Indiquer clairement si c'est vous qui répondrez directement ou un membre de votre équipe (p. ex., dans le contenu, les légendes, les descriptions ou les commentaires épinglés).

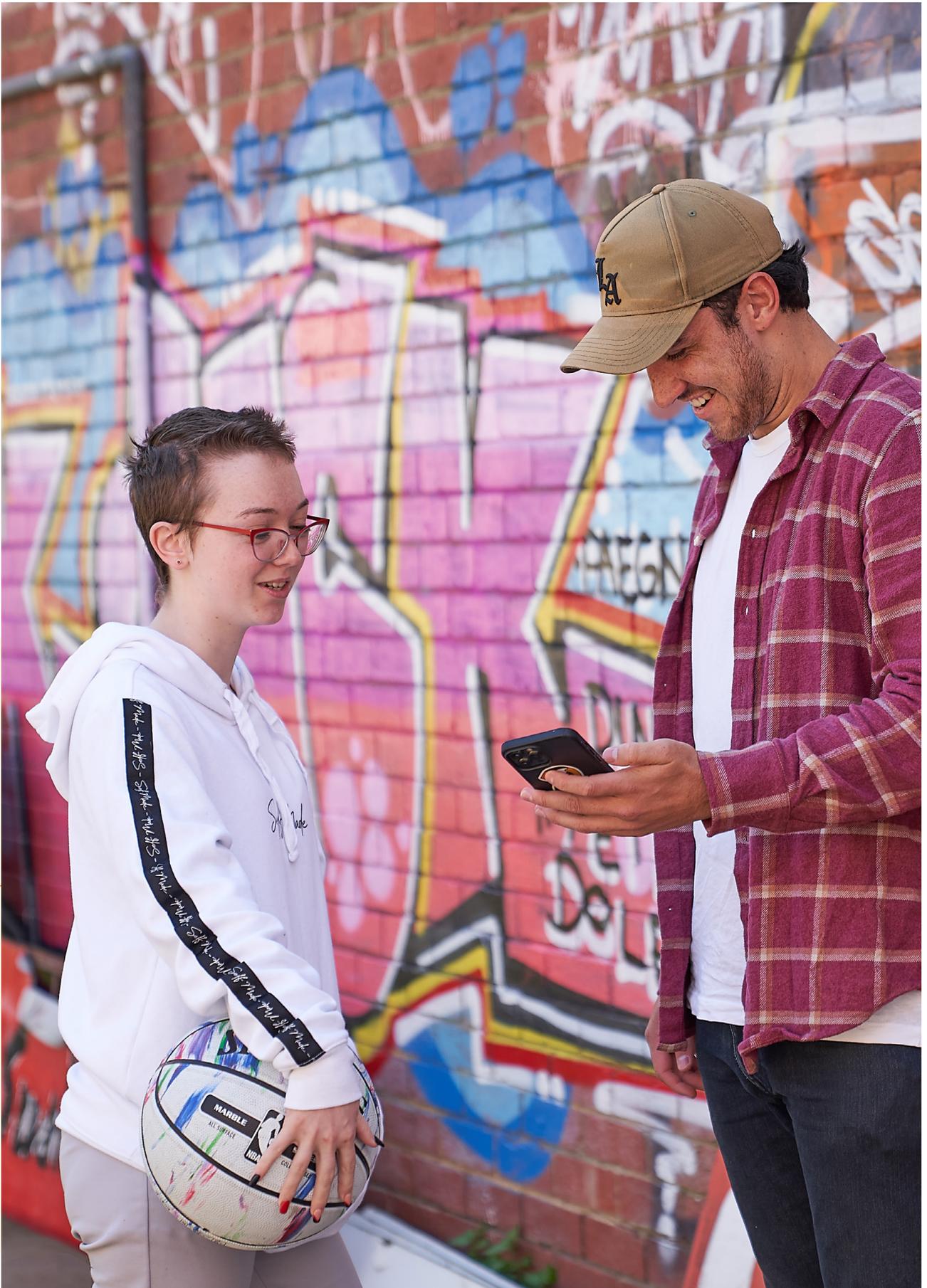
Prévoir une solution

Si vous publiez des renseignements sur l'automutilation ou le suicide (et même si vous ne le faites pas), vous risquez de recevoir un grand nombre de messages et de commentaires de personnes qui ont des difficultés, qui s'automutilent ou qui ont des pensées suicidaires. Il peut être utile de prévoir à l'avance la façon dont vous pourriez répondre à ce type de messages ou de commentaires.

Envisager de consulter un(-e) spécialiste

Si vous vous en sentez capable et si vous le souhaitez, vous pouvez consulter un professionnel de la santé mentale avant, pendant et après la création de contenu et des communications au sujet de l'automutilation et du suicide.





Glossaire

Consommateur(-trice) : un(-e) consommateur(-trice) de contenu est une personne qui consulte un contenu en ligne créé par d'autres ou qui interagit avec. Les consommateur(-trices) sont également appelés « public ».

Créateur(-trice) : un-e créateur(-trice) de contenu est l'auteur(-e) d'une publication ou d'un commentaire original(e) en ligne.

Jeux : les jeux de suicide ou d'automutilation (également connus sous le nom de défis ou de tendances), consistent en une série de tâches progressives à accomplir au cours d'une période donnée. Cela peut sembler sans danger au départ, mais peut finir par inclure des actes d'automutilation et exiger du-de la joueur-se qu'il(-elle) décède par suicide.

Canular : un canular de suicide est une déclaration délibérée d'un décès, d'un jeu ou d'un pacte, qui s'avère par la suite être fausse. Ce type de contenu est également appelé « fausses nouvelles », « renseignements erronés » ou « désinformation ».

Influenceur(-se) : les influenceur(-ses) des médias sociaux sont des créateur(-trices) de contenu numérique qui comptent de nombreux-ses abonné(-es) en ligne et qui peuvent inspirer ou influencer le comportement d'autres personnes (p. ex., pour qu'elles achètent un produit ou utilisent un service).

Interaction : interagir consiste à entreprendre une action avec un contenu en ligne. Les interactions consistent notamment à réagir, à commenter et à partager.

Diffusion en direct : une diffusion en direct fait référence à une vidéo (et à d'autres contenus) envoyée ou transmise en temps réel par le biais d'Internet. En raison du fait qu'elles ne sont pas éditées et qu'il n'y a pas de délai, vous pouvez être exposés très rapidement à des contenus inquiétants (p. ex., un décès ou une blessure) et interagir peut, sans le vouloir, rendre la diffusion en direct accessible à un plus grand nombre de personnes par le biais des algorithmes des médias sociaux.

Modérateur(-trice) : les modérateur(-trices) (également connus sous le nom d'administrateur(-trices)) sont des personnes qui gèrent des communautés en ligne sur différents comptes, canaux, forums et groupes.

Pacte : un pacte d'automutilation ou de suicide est un accord entre deux ou plusieurs personnes pour s'automutiler ou décéder par suicide ensemble.

Règles : accords que tous les membres de la communauté doivent respecter. Elles sont appliquées par les modérateur(-trices)/administrateur(-trices).

Automutilation : acte de comportement intentionnel d'automutilation ou d'autoempoisonnement, quelle que soit la raison ou l'intention suicidaire.

Suicide : acte de comportement qui consiste à mettre volontairement fin à ses jours et qui se traduit par un décès.



Liens vers les centres d'aide des plateformes de médias sociaux :

Centre d'aide de BeReal :

<https://help.bereal.com/hc/fr>

Centre d'aide de Discord :

<https://support.discord.com/hc/fr>

Centre d'aide de Facebook :

<https://www.facebook.com/help>

Centre d'aide d'Instagram :

<https://help.instagram.com/>

Centre d'aide de Messenger :

<https://www.facebook.com/help/messenger-app>

Centre d'aide de Pinterest :

<https://help.pinterest.com/fr>

Centre d'aide de Reddit :

<https://support.reddithelp.com/hc/fr-ca>

Centre d'aide de Snapchat :

<https://help.snapchat.com/hc/en-us>

Centre d'aide de TikTok :

<https://support.tiktok.com/fr/>

Centre d'aide de Tumblr :

<https://help.tumblr.com/hc/fr>

Centre d'aide de Twitter :

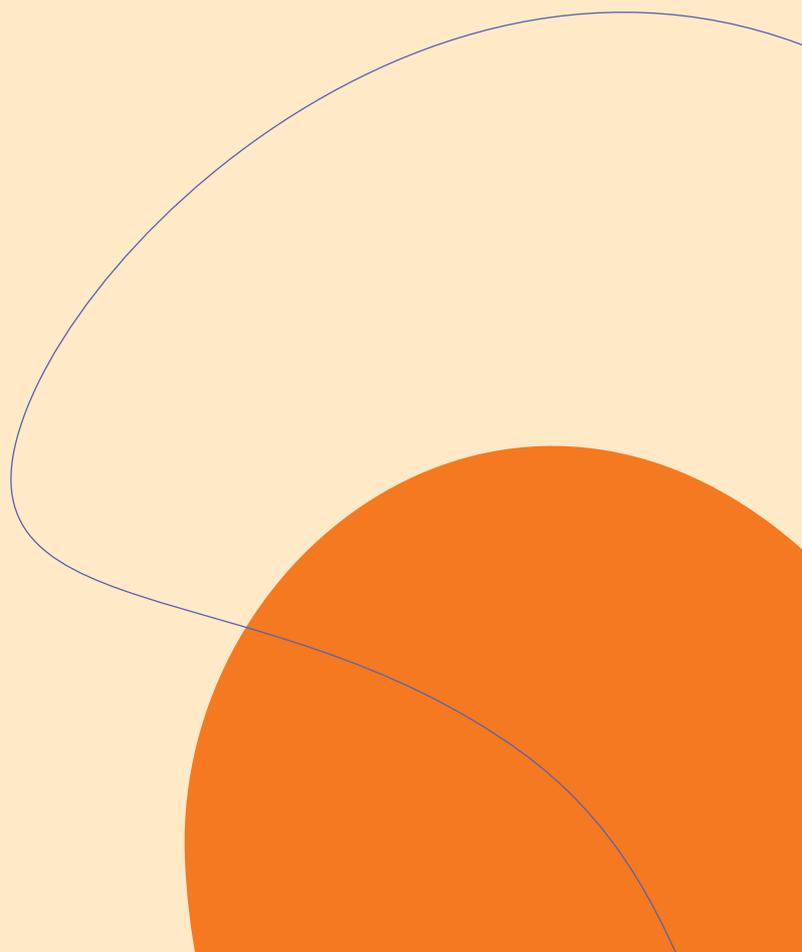
<https://help.x.com/fr>

Centre d'aide de WhatsApp :

<https://faq.whatsapp.com/>

Centre d'aide de YouTube :

<https://support.google.com/youtube/?hl=fr#topic=9257498>



Références

1. Robinson J, Hill NTM, Thorn P, Battersby R, Teh Z, Reavley NJ, et al. The #chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PloS one*. 2018;13(11):e0206584. Epub 2018/11/16. doi: 10.1371/journal.pone.0206584. PubMed PMID: 30439958; PubMed Central PMCID: PMC6237326.
 2. Thorn P, Hill NT, Lamblin M, Teh Z, Battersby-Coulter R, Rice S, et al. Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. *JMIR mental health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC627248803.
 3. Robinson J, Teh Z, Lamblin M, Hill NTM, La Sala L, Thorn P. Globalization of the #chatsafe guidelines: Using social media for youth suicide prevention. *Early Intervention Psychiatry*. 2021;15(5):1409-13. Epub 2020/09/17. doi: 10.1111/eip.13044. PubMed PMID: 32935440.
 4. La Sala L, Teh Z, Lamblin M, Rajaram G, Rice S, Hill NTM, et al. Can a social media intervention improve online communication about suicide? A feasibility study examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe campaign. *PloS one*. 2021;16(6):e0253278. Epub 2021/06/16. doi: 10.1371/journal.pone.0253278. PubMed PMID: 34129610; PubMed Central PMCID: PMC8205132.
 5. La Sala, L., Pirkis, J., Cooper, C., Hill, N. T. M., Lamblin, M., Rajaram, G., Rice, S., Teh, Z., Thorn, P., Zahan, R., & Robinson, J. (2023). Using social media as part of a suicide postvention response: A pilot examining the acceptability and potential impact of the #chatsafe intervention with young people who have been impacted by suicide. *JMIR Human Factors (forthcoming)*.
 6. Hawton K, Harriss L, Hall S, Simkin S, Bale E, Bond A. Deliberate self-harm in Oxford, 1990-2000: a time of change in patient characteristics. *Psychological medicine*. 2003;33(6):987-95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
 7. Scherr S. Social media, self-harm, and suicide. *Current opinion in psychology*. 2022;46:101311. Epub 2022/03/28. doi: 10.1016/j.copsyc.2022.101311. PubMed PMID: 35339980.
- 