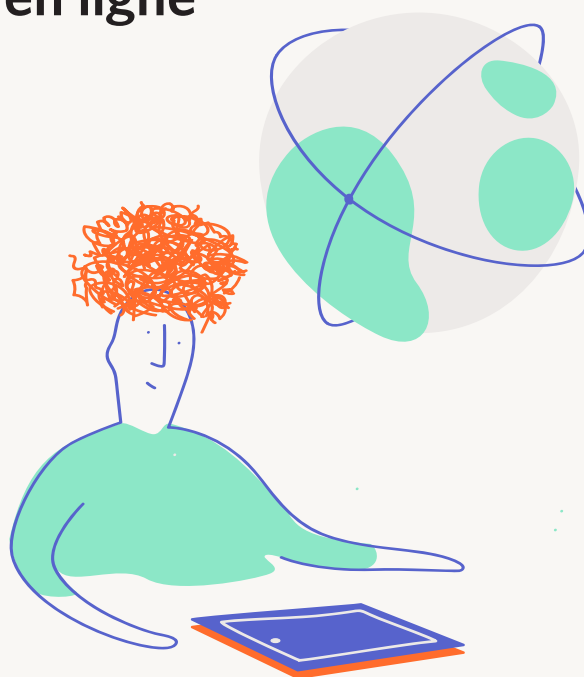


#chatsafe pour le corps enseignant

comment les professeur-es peuvent parler
du suicide en toute sécurité en ligne



© Orygen

Cette publication est protégée par le droit d'auteur. Outre le cas d'utilisation autorisé en vertu de la loi sur le droit d'auteur de 1968 et ses modifications ultérieures, aucune partie de ce document ne peut être reproduite, stockée ou transmise par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable d'Orygen.

Citation suggérée

Orygen, 2020, #chatsafe pour le corps enseignant : comment les professeur-es peuvent parler du suicide en toute sécurité en ligne, Melbourne, Australie

Avertissement

Ces informations ne font pas office de conseils médicaux. Elles sont génériques et ne tiennent pas compte de votre situation personnelle, de votre bien-être physique, de votre état mental ou de vos besoins mentaux. N'utilisez pas ces informations pour traiter ou diagnostiquer votre problème de santé ou celui d'une autre personne, n'ignorez jamais les conseils de votre médecin et ne tardez pas à consulter en raison de ces informations. Toute question médicale doit être adressée à un-e professionnel-le de la santé qualifié-e. En cas de doute, veuillez toujours consulter votre médecin.

Orygen

Locked Bag 10
Parkville, Vic, 3052
Australie

www.orygen.org.au

Qu'est-ce que #chatsafe ?

De nombreux pays, dont l'Australie, ont élaboré des directives pour signaler le suicide en toute sécurité à travers les médias. Des directives qui ciblent les spécialistes des médias et qui se concentrent sur les canaux de communication traditionnels plutôt que sur Internet et les « médias sociaux ». Nous savons toutefois que les jeunes utilisent de plus en plus les plates-formes de médias sociaux pour parler du suicide de plusieurs façons. Les stratégies axées sur le recours à des spécialistes et les canaux de communication traditionnels sont donc moins susceptibles de leur être utiles.

C'est pour cela que nous avons créé les directives #chatsafe (1). Les directives #chatsafe sont le premier ensemble d'outils et de conseils fondés sur des preuves conçu pour aider les jeunes à communiquer au sujet du suicide en toute sécurité sur les médias sociaux. Elles ont été développées en partenariat avec des jeunes et des spécialistes des médias et de la prévention contre le suicide et complétées par une [campagne sur les médias sociaux](#) qui a été créée en partenariat avec des jeunes de toute l'Australie (2).

Les directives #chatsafe comprennent les sections suivantes : 1) Avant de publier quoi que ce soit sur le suicide, 2) Parler de ses propres pensées, sentiments ou expériences autour du comportement suicidaire, 3) Communiquer au sujet d'une personne qui a des pensées, des sentiments ou des comportements suicidaires, 4) Venir en aide à une personne qui pourrait avoir des pensées suicidaires et 5) Sites web, pages et groupes fermés commémoratifs.

Vous pouvez télécharger une copie des directives #chatsafe sur le [site web de #chatsafe \(www.orygen.org.au/chatsafe/\)](http://www.orygen.org.au/chatsafe/). Les directives #chatsafe sont également disponibles dans la [section Bien-être en ligne du Centre de sécurité de Facebook](#).

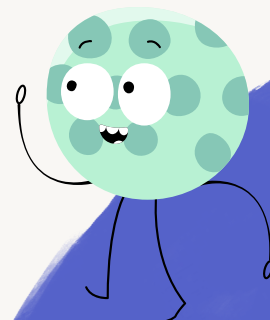


#chatsafe pour le corps enseignant

Les professeur-es sont souvent des adultes de confiance dans la vie des jeunes, et le sujet du suicide peut être abordé en classe de différentes manières. Par exemple, vos élèves pourraient venir vous voir pour vous parler de leurs propres pensées, sentiments ou comportements liés au suicide (ou de ceux de quelqu'un d'autre). Vous pourriez également vous rendre compte que vos élèves ont des conversations sur le suicide en ligne ou regardent du contenu lié au suicide sur les médias sociaux. Le sujet du suicide peut également être présent dans les textes scolaires, dans des films ou dans les médias, lorsqu'une personne y décède par suicide.

Nous avons créé #chatsafe pour le corps enseignant afin que vous puissiez aider les jeunes avec qui vous êtes en contact à parler du suicide en toute sécurité sur les médias sociaux. Dans cette ressource, vous trouverez des informations sur la façon dont vous pouvez utiliser un langage sûr lorsque vous parlez du suicide pour montrer l'exemple, aider les jeunes à interagir en toute sécurité avec le contenu lié au suicide sur les médias sociaux et les équiper afin de leur permettre de prendre des décisions sur la façon d'interagir avec ce contenu. Vous y trouverez également des liens directs vers du contenu de médias sociaux conçu par des jeunes que vous pourriez vouloir partager avec vos élèves.

Les informations contenues dans cette ressource ne visent pas à remplacer les règlements des écoles et des universités ni les conseils fournis par le ministère de l'Éducation (ou tout autre organisme de réglementation pertinent). Les informations contenues dans cette ressource peuvent également être adaptées à la population étudiante. Le contenu #chatsafe a été développé avec des jeunes de 16 à 25 ans. Nous vous encourageons à tenir compte de l'âge et du niveau d'études des jeunes avec qui vous travaillez lorsque vous discutez du contenu #chatsafe.



Tout au long de cette ressource, vous trouverez des liens directs vers le site web de #chatsafe et la page Instagram #chatsafe. Nous avons également inclus des vidéos d'animation adaptées aux jeunes qui abordent des sujets présentés dans cette ressource. Vous pourriez vouloir les partager avec vos élèves ou les utiliser pour lancer des conversations.

Les jeunes considèrent les médias sociaux comme un bon moyen de chercher et de fournir de l'aide et un soutien

En Australie, les jeunes passent de plus en plus de temps sur les médias sociaux et voient les plates-formes telles que Facebook, Instagram, Snapchat et autres comme un endroit sûr pour parler de leurs pensées, sentiments et idées. C'est pour cette raison que certains jeunes peuvent se tourner vers les médias sociaux pour parler de pensées et de comportements liés au suicide, y compris l'automutilation. L'objectif de #chatsafe est que ces communications restent sûres, utiles et adaptées. Nous cherchons à donner aux jeunes les outils nécessaires pour avoir ces conversations en toute sécurité, et nous considérons les médias sociaux comme un espace important pour fournir de l'aide et un soutien.

Les jeunes nous ont dit que les médias sociaux :

- leur permettent de se sentir membres d'une communauté et de créer des liens sociaux;
- sont un moyen accessible et adapté de demander de l'aide et de trouver des informations;
- leur permettent de parler de leurs sentiments sans stigmatisation.

Nous savons toutefois également que l'exposition à du contenu lié au suicide en ligne peut présenter un risque pour les jeunes, en particulier lorsque les informations sont partagées de manière dangereuse ou inutile. Par exemple, certains types de contenu (p. ex., les graphiques ou les images) peuvent être une source de détresse ou engendrer un comportement suicidaire imitatif. Mais la recherche a montré une réduction du taux de suicide lorsque les informations sur le suicide sont partagées de façon prudente et responsable dans les médias grand public. Les directives #chatsafe ont été créées pour aider les jeunes à avoir ces conversations en ligne en toute sécurité et les encouragent à partager des informations de façon prudente et responsable.

Qu'est-ce qui fait une communication sûre ?

C'est l'un des piliers de #chatsafe. Pour une communication sûre, il faut tenir compte d'éléments tels que le langage utilisé par les jeunes, le type d'informations que les jeunes partagent en ligne et le soutien mutuel que les jeunes peuvent s'apporter. Les adultes de confiance des jeunes doivent être capables a) de faire la différence entre une communication sûre et une communication dangereuse et b) de mener eux-mêmes une communication sûre pour montrer l'exemple, que ce soit en ligne ou hors ligne.



Le langage est important

#chatsafe encourage l'utilisation d'un [langage sûr et utile dans les conversations sur le suicide en ligne](#).

Exemples de langage utile :

- Essayez de dire que la personne est « décédée par suicide » plutôt que « s'est suicidée » (voir exemples de langage inutile ci-dessous).
- Expliquez que le suicide est quelque chose de complexe et que de nombreux facteurs peuvent contribuer à ce qu'une personne mette fin à ses jours.
- Partagez des messages d'espoir et des histoires de rétablissement.
- Indiquez aux personnes qui ont des pensées suicidaires où et comment elles peuvent obtenir de l'aide.
- Partagez des informations sur les facteurs qui protègent contre le suicide (p. ex., prendre part à des activités utiles ou créer et maintenir des liens et des relations).
- Expliquez que le suicide est évitable, qu'il est possible d'obtenir de l'aide, que le traitement fonctionne et que le rétablissement est possible.
- Encouragez les jeunes à parler de leurs sentiments avec un-e ami-e, un-e adulte de confiance ou un-e spécialiste.

Exemples de langage inutile :

- N'utilisez pas de mots qui décrivent le suicide comme un crime ou un péché (p. ex., dites *est décédé-e par suicide* plutôt que *s'est suicidé-e*). Certaines personnes pourraient croire que ce qu'elles ressentent est répréhensible ou craindre d'être jugées si elles demandent de l'aide.
- Ne dites pas que le suicide est une « solution » aux problèmes, au stress ou aux problèmes de santé mentale.
- N'utilisez pas de mots qui rendent le suicide attrayant ou qui l'idéalisent.
- N'utilisez pas de mots qui banalisent le suicide ou qui le rendent moins complexe qu'il ne l'est réellement.
- Ne blâmez pas un seul évènement ou n'insinuez pas que le suicide a une cause unique, comme l'intimidation ou l'utilisation des médias sociaux.
- N'utilisez pas de formulations critiques qui renforcent les mythes, la stigmatisation ou les stéréotypes ou qui impliquent que rien ne peut être fait contre le suicide.
- Ne fournissez pas d'informations détaillées sur un suicide ou une tentative de suicide.
- Ne fournissez pas d'informations sur la méthode de suicide ou le lieu du suicide. Ne parlez pas du fait qu'il y a eu un certain nombre d'actes de suicide à un endroit particulier.

Bien que les conversations sur le suicide ne puissent pas et ne doivent pas être arrêtées, il est important que l'espoir, le rétablissement et la recherche d'aide soient au centre de ces discussions. En encourageant les jeunes à parler de leurs sentiments avec une personne de confiance, en mettant l'accent sur le fait que le suicide est complexe et évitable et en insistant sur le fait qu'il est possible d'obtenir de l'aide, nous leur fournissons les outils nécessaires pour parler du suicide en toute sécurité.

Partager des informations



« Réfléchir avant de publier »

Les directives #chatsafe encouragent les jeunes à prendre le temps de réfléchir au contenu de leurs publications en ligne et à se poser certaines questions avant de publier. Il peut également être utile de leur rappeler de réfléchir à la manière dont leur publication pourrait affecter les autres et de se demander s'il existe une autre façon moins risquée ou plus utile de faire passer ce message. Lorsque les jeunes sont sur le point de partager des informations liées au suicide en ligne, il est important de leur rappeler que :

- Les publications peuvent devenir virales, et il pourrait être difficile de contrôler qui voit ou partage leur publication.
- La publication pourrait avoir un impact négatif si elle contient des informations inexactes, stigmatisantes ou dangereuses.
- Une fois sur Internet, la publication y restera, et d'autres personnes pourraient prendre une capture d'écran ou partager la publication.
- En publiant en ligne, il est important de surveiller régulièrement les publications afin de détecter les commentaires dangereux ou nuisibles.

Les jeunes peuvent publier au sujet de leur propre expérience en partageant leurs pensées, sentiments ou comportements suicidaires actuels ou passés. Si vous parlez à des jeunes à propos de leurs publications sur les médias sociaux, les questions suivantes peuvent vous être utiles :

- Comment te sentirais-tu après avoir partagé ton expérience ? Si tu penses qu'elle pourrait causer du tort à quelqu'un d'autre, tu peux demander à un frère ou une sœur, à un-e adulte de confiance ou à un-e ami-e de lire ta publication avant de la partager.
- Que souhaites-tu accomplir en partageant ton expérience ? Est-ce que tu cherches à sensibiliser les autres ou à trouver de l'aide ? Penses-tu qu'il existe des moyens plus efficaces d'atteindre ces objectifs ?
- Penses-tu que demander de l'aide au sujet de pensées, sentiments ou comportements suicidaires actuels ou passés t'apporterait quelque chose ? Es-tu en mesure d'obtenir de l'aide auprès de ressources, de personnes ou d'ami-es ?
- Qui verra ta publication ? Par exemple, publies-tu sur un site professionnel de santé mentale, une plate-forme anonyme ou une plate-forme publique ?
- En quoi ta publication pourrait-elle affecter tes ami-es, ta famille et tes camarades ?
- Les personnes qui lisent ta publication sauront-elles comment trouver de l'aide ou aider leurs proches après avoir lu ton expérience ? Sinon, il pourrait être utile de donner quelques conseils sur ce qui a fonctionné pour toi.

Fournir de l'aide

Pensez à partager des numéros de téléphone ou des liens vers des services d'aide, tels que des lignes d'écoute, des services locaux de prévention contre le suicide ou des services d'urgence locaux. Plusieurs plates-formes de médias sociaux proposent également des ressources de prévention contre le suicide.

Vous pouvez trouver une liste des services de soutien de votre région dans les directives #chatsafe.

Comment venir en aide à une personne pour laquelle on s'inquiète ?

Lorsque les jeunes s'inquiètent pour quelqu'un en raison de quelque chose que cette personne a partagé en ligne, les directives #chatsafe les encouragent à contacter la personne directement, que ce soit en ligne ou hors ligne. Elles leur indiquent également qu'il peut être utile d'en parler à un-e adulte de confiance (p. ex., un-e professeur-e) ou à un-e ami-e et, le cas échéant, de consulter un-e spécialiste.

Si vous savez que vos élèves s'inquiètent pour quelqu'un et en parlent en ligne, voici quelques points à leur rappeler :



« Quelqu'un a publié quelque chose qui t'inquiète ? Si tu penses qu'une personne est en danger, il y a des choses que tu peux faire pour l'aider »

Avant de venir en aide à un-e ami-e

Venir en aide aux autres en ligne peut être une source importante d'affirmation, de contact et de soutien. Il faut toujours prendre au sérieux le contenu qui implique qu'une personne a des pensées suicidaires, mais aussi se fixer des limites quant au type de soutien que l'on est en mesure de fournir et à quel moment.

Les directives #chatsafe encouragent les jeunes à se poser les questions suivantes avant de venir en aide aux autres :

- Comment est-ce que je me sens ?
- Suis-je en mesure de fournir un soutien à cette personne ?
- Est-ce que je sais où trouver de l'aide si besoin ?
- Est-ce que cela pourrait me mettre en danger ou me faire du mal ?

Si le contenu est préoccupant ou si les jeunes ne se sentent pas en mesure d'intervenir, ce n'est pas grave. Il est important que les jeunes connaissent les limites du soutien qu'il est possible d'apporter et comprennent que venir en aide aux autres n'est pas leur entière responsabilité. Pour certains jeunes, il peut s'agir d'un poids très lourd à porter, surtout lorsqu'un-e ami-e ou un-e camarade leur envoie un message privé ou leur demande de garder le secret. Lorsque les choses deviennent trop difficiles à gérer par soi-même, les jeunes doivent :

- En parler à un-e adulte de confiance ou à un-e ami-e.
- Consulter un-e spécialiste.
- Signaler le contenu suicidaire à la plate-forme concernée (p. ex., le [Centre de sécurité Facebook](#)).

Il ne faut pas hésiter à demander à une personne si elle a des pensées suicidaires

Lorsqu'un-e jeune décide de répondre à une personne qui l'inquiète, nous l'encourageons à contacter cette personne en privé afin de lui faire part de son inquiétude et de lui dire à quel point elle compte à ses yeux. La personne en danger pourrait alors lui parler de ses pensées, sentiments ou expériences.

À ce stade, il ne faut pas hésiter à lui demander directement : « Est-ce que tu as des pensées suicidaires ? ». En effet, il n'existe aucune preuve que poser des questions sur le suicide augmente la probabilité qu'une personne adopte un comportement suicidaire. La question doit toutefois être posée directement et clairement.

- « As-tu pensé au suicide ? »
- « As-tu des pensées suicidaires ? »
- « As-tu pensé à mettre fin à tes jours ? »

Dans cette situation, il n'existe pas de formulation correcte ou idéale, et il vaut mieux montrer son soutien et offrir de l'aide que ne rien faire du tout.

Que faut-il faire ensuite ?

Lorsqu'une personne **est exposée à un risque de suicide immédiat** ou sur le point de faire une tentative suicide :

- Encouragez-la à appeler le 000.
- Contactez sa famille ou une personne de son entourage qui pourrait être en mesure de lui venir en aide.
- Si vous ne parvenez pas à joindre cette personne ni une personne de sa famille ou de son entourage, appelez vous-même le 000. Vous devrez donner votre nom et vos coordonnées, des informations sur la personne pour laquelle vous appelez, ce qu'elle a dit qui vous laisse penser qu'elle est en danger, la date et l'heure de sa publication ou de son message et l'endroit où elle se trouve actuellement (si vous le savez).

Si la personne **n'est pas exposée à un risque de suicide immédiat** :

- Rassurez-la en lui expliquant qu'il est possible d'obtenir de l'aide et en l'encourageant à consulter un-e spécialiste.
- Demandez-lui si elle a envie d'en parler ou si vous pouvez faire quelque chose pour l'aider.
- Demandez-lui si elle sait où trouver de l'aide ou si elle a besoin des coordonnées de services de soutien locaux.
- Si elle ne veut pas vous en parler, respectez sa décision, mais encouragez-la à en parler à quelqu'un d'autre.

Parler d'une personne décédée par suicide en toute sécurité en ligne

Pour raconter un souvenir avec une personne décédée par suicide, il peut être difficile de savoir quoi dire ou comment le faire en toute sécurité. Quelques points à prendre en compte :

Ces conversations ont déjà lieu.

- Les jeunes auront ces conversations et voudront en parler avec leurs ami-es et avec des adultes de confiance.

Ces conversations peuvent être sûres.

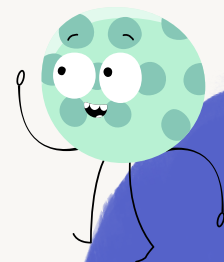
- Il existe des moyens utiles de gérer ces conversations : utiliser un langage sûr pour montrer l'exemple, encourager les jeunes à parler de leurs sentiments et leur rappeler qu'il est possible d'obtenir de l'aide.
- Le deuil est quelque chose de complexe qui peut être vécu de différentes manières. Si certains jeunes pourraient vouloir parler du suicide, d'autres pourraient ne pas se sentir en mesure d'avoir ces conversations. C'est pour cette raison que #chatsafe encourage l'utilisation d'avertissements lors du partage de contenu lié à des pensées, des sentiments ou des comportements suicidaires. Les avertissements permettent à chaque personne de contrôler les informations qu'elle rencontre en ligne. #chatsafe propose quelques exemples d'avertissements pour le contenu que les jeunes peuvent [télécharger et utiliser](#).

Ces conversations peuvent être utiles.

- Rappelez à vos élèves que pour parler d'une personne décédée par suicide en ligne, il existe des moyens de créer un espace sûr où raconter des histoires et partager des souvenirs heureux. Il peut s'agir d'un moyen utile pour les jeunes de parler de leurs sentiments et d'encourager des conversations positives.

Ces conversations peuvent être un moyen de surveiller le bien-être de vos élèves et de prévenir d'autres suicides.

- Il est important que les conversations et les publications en ligne soient surveillées afin de pouvoir détecter les messages dangereux et fournir des services de soutien.
- Bien que les médias sociaux permettent aux jeunes de parler de leurs sentiments, il est important que cela se fasse en toute sécurité, car les médias sociaux peuvent également être nuisibles. Par exemple, la désinformation et les rumeurs peuvent se propager rapidement en ligne, et le contenu qui dramatise le suicide ou qui le présente de manière positive ou stigmatisante peut avoir des répercussions négatives. Dans certains cas, cela peut même provoquer des comportements suicidaires chez d'autres personnes vulnérables. Votre école et votre communauté peuvent prendre des mesures de « postvention » pour s'assurer que les conversations et les informations partagées sur les médias sociaux sont adaptées et utiles.

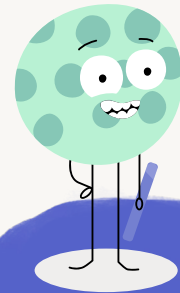


« Se souvenir d'une personne décédée par suicide ne doit pas nécessairement être triste »

Prendre soin de soi et contrôler le contenu rencontré

#chatsafe préconise de toujours prendre soin de soi et surveiller son propre bien-être en priorité. Par exemple, il peut s'agir de s'éloigner temporairement des médias sociaux, de participer à d'autres activités ou de contrôler les fils d'actualité des médias sociaux (en bloquant, masquant ou signalant le contenu dangereux).

Rappelez à vos élèves qu'il n'y a rien de mal à prendre soin de soi-même ni à prendre ses distances lorsque la situation devient étouffante.



« Quand les choses te dépassent, n'oublie pas de prendre soin de toi »



« Connaitre ses options en ligne et apprendre à contrôler le fil d'actualité »

Ressources supplémentaires

Autres ressources téléchargeables

- [Modèles d'avertissements pour le contenu de #chatsafe](#)
- [Ressource sur l'automutilation pour les parents et les tuteur-trices](#)
- [#chatsafe: un guide pour les communautés](#)

En ligne

- [Site web de #chatsafe](#)
- [Module de formation #chatsafe pour le corps enseignant sur le site Orygen](#)

Références

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R. et Reavley, N., #chatsafe: un guide qui explique aux jeunes comment parler du suicide en toute sécurité en ligne. Melbourne: Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health, 2018

Thorn P, Hill NT, Lamblin M et al., Developing a Suicide Prevention Social Media Campaign With Young People (The #Chatsafe Project): Co-Design Approach. JMIR Ment Health. 2020;7(5):e17520. Publié le 11 mai 2020 . doi:10.2196/17520

