

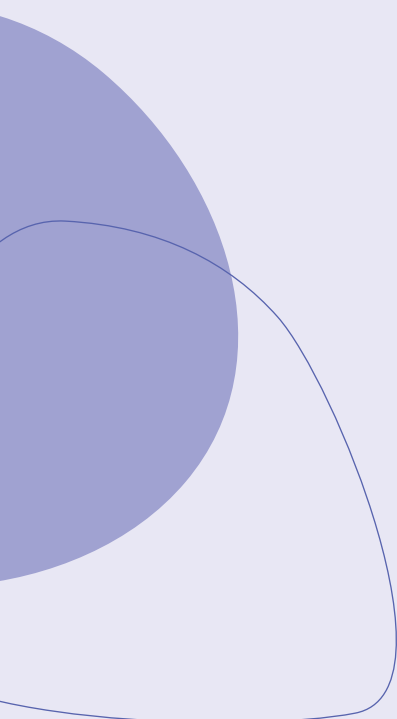
# #ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices) : aider les jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide

Deuxième édition



#ClavardagePrudent

ory  
gen



©Orygen 2024

**Citation suggérée** L. La Sala, A. Sabo, P. Thorn, C. Cooper, M. Lamblin, T. McCormack, R. Battersby-Coulter et J. Robinson. #ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices) : aider les jeunes à 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 pour les parents et les tuteur(-trices) : aider les jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide**

Deuxième édition









# Table des matières

- 6 Qu'est-ce que #ClavardagePrudent
- 7 Présentation de #ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices)
- 8 Contexte global
- 10 **Section 1**  
Conseils généraux
- 16 **Section 2**  
À quoi ressemble une communication en ligne sûre au sujet de l'automutilation et du suicide?
- 28 **Section 3**  
Diffusions en direct, jeux, pactes, canulars et communautés
- 32 **Section 4**  
Prendre soin de soi et de son jeune
- 35 Services de soutien

# Qu'est-ce que #ClavardagePrudent?



#ClavardagePrudent est un programme de prévention du suicide dont le but est d'aider les jeunes à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide.

En 2018, Orygen a élaboré les premières directives fondées sur des faits pour permettre aux jeunes de communiquer en ligne en toute sécurité au sujet du suicide (1). Ces directives ont été élaborées en partenariat avec des jeunes, des professionnels des médias et des spécialistes de la prévention du suicide. En 2019, plus de 200 jeunes de toute l'Australie nous ont aidés à créer une campagne sur les médias sociaux à partir de ces directives (2).

Une évaluation de la campagne sur les médias sociaux a révélé que les jeunes avaient non seulement apprécié le contenu #ClavardagePrudent sur les médias sociaux, mais que celui-ci leur avait permis d'améliorer leur confiance et leur perception de la sécurité pour communiquer en ligne au sujet du suicide (3). Ce constat indique qu'il peut être utile pour les jeunes de trouver sur les médias sociaux des renseignements sur la prévention du suicide. Il montre également que les médias sociaux peuvent être un bon moyen d'informer les jeunes sur la santé mentale et la prévention du suicide.

Même si les jeunes ont apprécié les directives et la campagne sur les médias sociaux et les ont trouvées utiles, nous avons eu le sentiment qu'ils passaient à côté de conseils importants sur la communication au sujet de l'automutilation. L'automutilation comprend toute forme d'automutilation ou d'autoempoisonnement intentionnels, quelle que soit la raison de la personne concernée et qu'elle ait ou non une intention suicidaire (4). Pour combler cette lacune et nous adapter à l'évolution rapide des médias sociaux, nous avons publié la deuxième édition des directives #ClavardagePrudent afin d'y inclure des renseignements sur l'automutilation et les nouvelles tendances sur les médias sociaux.

Bien que la campagne sur les médias sociaux réussisse à transmettre aux jeunes des renseignements sur #ClavardagePrudent, nous savons que de nombreux adultes s'inquiètent du type de contenu auquel les jeunes sont exposés sur les médias sociaux. C'est pourquoi #ClavardagePrudent propose également des ressources dont le but est d'aider les adultes à acquérir les compétences et les connaissances nécessaires pour aider les jeunes de leur entourage à communiquer en ligne en toute sécurité sur l'automutilation et le suicide.

Toutes les ressources #ClavardagePrudent destinées aux jeunes et aux adultes sont accessibles sur le site Web de #chatsafe : [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).



# Présentation de #ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices)

Les parents et les tuteur(-trices) comptent souvent parmi les adultes en qui les jeunes ont le plus confiance et sont une source importante de renseignements et de soutien (5). C'est pourquoi il est important qu'ils aient les connaissances et la confiance nécessaires pour aborder avec les jeunes des sujets sensibles comme l'automutilation et le suicide.

Il faut aussi qu'ils se sentent à l'aise de parler des médias sociaux avec les jeunes, car ces derniers utilisent couramment ces plateformes en ligne pour développer un sentiment de communauté et d'appartenance, et pour trouver des renseignements sur certains sujets. Il n'est pas toujours facile de parler des médias sociaux avec les jeunes. Et si l'on aborde aussi la santé mentale, l'automutilation et le suicide, on peut se sentir dépassé et ne pas savoir comment s'y prendre. C'est là que cette ressource peut vous aider.

Nous avons créé #ClavardagePrudent pour les parents et les tuteur(-trices) afin que les adultes se sentent plus confiants et mieux préparés pour aider leurs jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité sur l'automutilation et le suicide.

Dans ce document, « votre jeune » désigne toute personne âgée de 12 à 25 ans avec qui vous êtes en contact en tant que parent, tuteur(-trice) ou membre de la famille proche.

Dans cette ressource, vous trouverez des renseignements sur la façon dont vous pouvez utiliser un langage sûr lorsque vous parlez d'automutilation et de suicide pour montrer l'exemple, aider votre jeune à créer du contenu sûr sur ces sujets et l'aider à décider du type de contenu en ligne qu'il souhaite voir.

Il est essentiel d'avoir des conversations ouvertes et précoces pour aider les jeunes, en particulier lorsqu'ils ont des problèmes d'automutilation ou des pensées suicidaires, ou lorsqu'ils sont exposés à des renseignements sur ces sujets qui peuvent les inquiéter. En renforçant vos connaissances et votre confiance pour communiquer au sujet de l'automutilation et du suicide en toute sécurité, vous pouvez encourager votre jeune à faire de même, que ce soit en ligne ou hors ligne.

Cette ressource comprend quatre sections :

- **Section 1. Conseils généraux.**  
Cette section fournit des renseignements généraux sur l'importance de parler de l'automutilation et du suicide avec les jeunes.
- **Section 2. À quoi ressemble une communication en ligne sûre au sujet de l'automutilation et du suicide?** Cette section fournit des renseignements sur la façon dont vous pouvez aider votre jeune à créer et consulter du contenu en ligne sur l'automutilation et le suicide, et à y réagir, en toute sécurité.
- **Section 3. Diffusions en direct, jeux, pactes, canulars et communautés.**
- **Section 4. Prendre soin de soi et de son jeune.**

# Contexte global

Cette ressource a initialement été conçue pour les parents et les tuteur(-trices) en Australie, mais l'automutilation et le suicide sont des problèmes graves qui touchent les jeunes du monde entier, et les différents contextes culturels et locaux peuvent influencer la manière dont les conversations sur ces sujets se déroulent.

En 2023, nous avons reçu un financement de Meta pour adapter cette ressource à un public mondial. Nous avons lancé un processus de consultation auprès de parents, de tuteur(-

trices) et de spécialistes de la prévention du suicide de 15 pays pour savoir comment des sujets comme les médias sociaux, l'automutilation et le suicide sont abordés dans le monde entier.

La version actuelle de cette ressource a été adaptée en partenariat avec la **Commission de la santé mentale du Canada** pour les parents et les tuteur(-trices) vivant au Canada. Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé au processus de consultation.





## Ce que les parents, les tuteur(-trices) et les spécialistes de la prévention du suicide au Canada nous ont dit

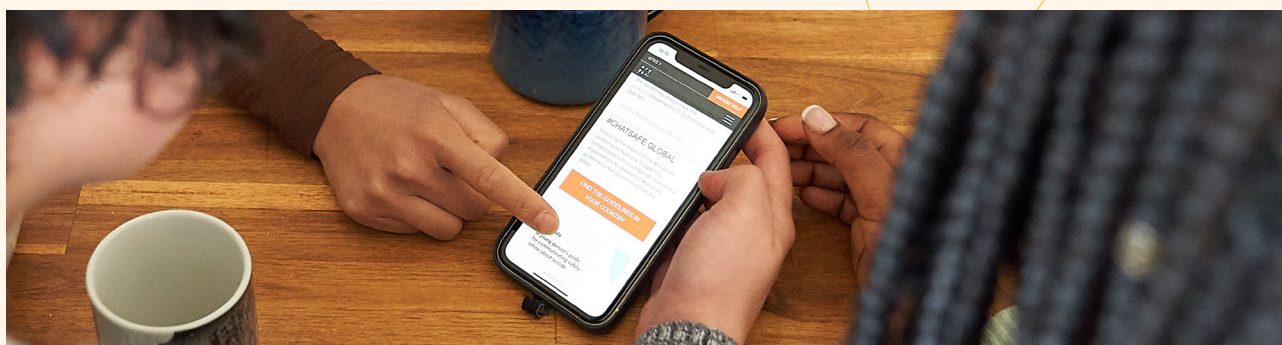
Lors de nos consultations, nous avons entendu toute une série de préoccupations et de défis concernant l'automutilation, le suicide et l'utilisation des médias sociaux par les jeunes au Canada.

Nous avons découvert qu'il existe une stigmatisation autour de ces sujets qui empêche les parents et les tuteur(-trices) d'avoir des conversations sur l'automutilation et le suicide avec leurs jeunes, à moins qu'une situation ne l'impose. Toutefois, de nombreux parents et spécialistes estiment que cette stigmatisation s'est atténuée au fil du temps, à mesure que les personnes ont accès à davantage de renseignements et de ressources sur la santé mentale et le suicide. Il est important que les parents sachent que parler honnêtement et ouvertement de l'automutilation et du suicide avec les jeunes n'a rien d'anormal, même si ces conversations les mettent mal à l'aise. Il est aussi important de disposer d'outils et de connaissances permettant d'entamer ce type de conversation de façon proactive, plutôt que d'attendre qu'une occasion se présente pour le faire.

De nombreux jeunes utilisent des plateformes en ligne comme les médias sociaux pour parler d'automutilation et de suicide, et affirment souvent que les conversations en ligne paraissent sûres, accessibles et ouvertes. Lors de nos consultations, les parents et les spécialistes ont déclaré qu'il était important que les adultes donnent aux jeunes les moyens de s'informer et de communiquer en toute sécurité sur leurs expériences en matière d'automutilation et de suicide. Les parents et les tuteur(-trices) peuvent communiquer en toute sécurité sur ces sujets pour montrer l'exemple et aider les jeunes à comprendre comment soutenir quelqu'un pour qui ils s'inquiètent en ligne.

La première partie de ce guide explique pourquoi il est important de parler de l'automutilation et du suicide avec votre jeune, et donne des conseils pour entamer la conversation.

La deuxième partie de ce guide explique comment les parents et les tuteur(-trices) peuvent aider leurs jeunes à communiquer en ligne en toute sécurité au sujet de l'automutilation et du suicide, et pourquoi il est important d'utiliser un langage sûr.



1

## Conseils généraux



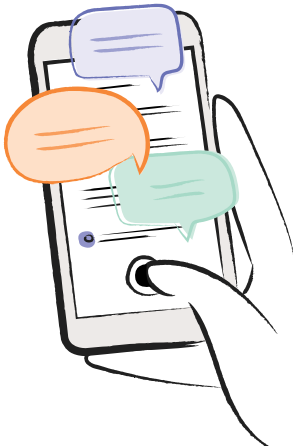


## Il est sûr et important de parler de l'automutilation et du suicide avec votre jeune

Les parents et les tuteur(-trices) peuvent jouer un rôle important en aidant les jeunes à comprendre leur santé mentale et leurs expériences en matière d'automutilation et de suicide. Ils peuvent également les aider à obtenir de l'aide s'ils en ont besoin. Toutefois, de nombreux parents et tuteur(-trices) se sentent mal à l'aise ou ne savent pas comment aborder des sujets comme la santé mentale, l'automutilation et le suicide avec leurs jeunes (6).

## Parler de l'automutilation et du suicide peut mettre mal à l'aise

De nombreux adultes craignent que le fait de parler à un jeune de l'automutilation et du suicide ne lui mette l'idée en tête ou ne contribue à un comportement suicidaire. Les recherches montrent que ce n'est pas le cas. Beaucoup de faits montrent qu'il n'est pas dangereux de parler du suicide à un-e jeune si vous vous inquiétez pour lui-elle ou si un décès par suicide s'est produit dans votre communauté (7-9). Des jeunes ont d'ailleurs dit à l'équipe #ClavardagePrudent qu'ils voulaient que leurs parents les écoutent et puissent parler ouvertement de l'automutilation et du suicide.



## Qu'entend-on par expériences en matière d'automutilation et de suicide?

Lorsque nous parlons d'« expériences en matière d'automutilation et de suicide », nous faisons référence à toutes les fois où une personne a vécu une expérience en matière d'automutilation ou de suicide ou a connu quelqu'un qui en a vécu une. Ces expériences sont différentes pour chaque personne ; elles peuvent concerner des jeunes qui se sont automutilés ou qui ont eu des pensées, des idées ou des comportements suicidaires, et des jeunes qui ont vu ou entendu parler de personnes ayant vécu ces expériences. Ces expériences peuvent être vécues en ligne ou hors ligne.

## Quand un parent peut-il parler à son jeune de l'automutilation ou du suicide?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles vous pourriez vouloir parler à votre jeune de l'automutilation ou du suicide. En voici quelques-unes :

- Vous vous inquiétez pour lui(-elle) et sa sécurité.
- Vous vous inquiétez pour l'un(-e) de ses ami(-es) ou l'une de ses connaissances.
- Un suicide s'est produit dans votre communauté locale ou à l'école de votre jeune.
- Une personnalité publique ou une célébrité est décédée par suicide et fait l'objet de discussions dans les médias.
- Des renseignements sur l'automutilation ou le suicide sont diffusés au sein de votre communauté ou sur les médias sociaux.
- Un texte scolaire évoque l'automutilation ou le suicide.
- Une émission ou un film que votre jeune a vu évoquait l'automutilation ou le suicide, ou mettait en scène un personnage qui s'automutilait ou décédait par suicide.

Lorsque ces situations se produisent, il est important que vous vous sentiez à l'aise et confiant(-e) pour parler de l'automutilation ou du suicide avec votre jeune. Ignorer les renseignements sur l'automutilation et le suicide, ou ne pas parler de ces sujets lorsqu'ils sont évoqués, peut accroître leur stigmatisation. Cette attitude peut amener les jeunes à penser qu'ils doivent aussi éviter de parler de l'automutilation ou du suicide (10), ce qui peut les dissuader de chercher de l'aide lorsqu'ils en ont besoin et limite les possibilités d'avoir des conversations utiles et sûres sur ces sujets.

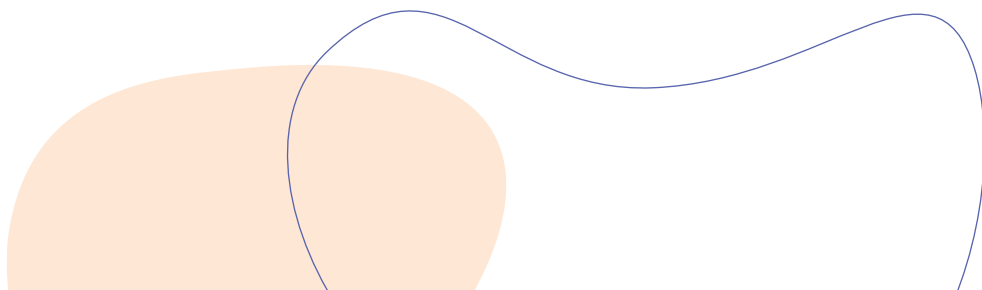
## Voici quelques conseils à suivre lorsque vous parlez de l'automutilation ou du suicide avec un(-e) jeune :

- **Soyez calme et réfléchissez d'abord à ce que vous voulez dire.** Il peut être utile d'écrire vos pensées ou ce que vous ressentez, et ce dont vous aimeriez parler avant d'entamer la conversation.
- **Soyez honnête.** Si vous avez l'impression que la conversation est difficile ou crée un malaise, vous pouvez le dire à votre jeune. Il est possible qu'il(-elle) ressente la même chose. En lui parlant de vos sentiments, vous lui montrez qu'il(-elle) peut se montrer vulnérable et honnête en toute sécurité. Si vous souhaitez avoir cette conversation, c'est pour une raison précise, alors soyez honnête à ce sujet.
- **Utilisez un langage clair et direct.** Évitez d'utiliser des termes vagues, car votre jeune pourrait avoir du mal à comprendre ce que vous essayez de lui dire.
- **Laissez-lui le temps de s'exprimer librement et sans jugement.** Demandez-lui comment il(-elle) se sent et s'il(-elle) a quelque chose à dire. N'oubliez pas qu'il(-elle) n'est peut-être pas prêt(-e) à parler tout de suite, donc si vous décidez de reporter la conversation, dites-lui que vous en reparlerez à un autre moment. Dites-lui que vous serez là pour l'écouter lorsqu'il-elle sera prêt-e à parler.
- **Essayez d'avoir une attitude calme et de ne pas paniquer.** Votre jeune pourrait dire quelque chose qui vous inquiète ou vous préoccupe. Essayez de l'accompagner et de lui montrer que vous êtes là pour lui(-elle) et prêt(-e) à l'écouter. N'oubliez pas qu'il est normal de vous sentir perdu(-e) et de ne pas savoir quoi faire.
- **Vous n'avez pas besoin d'avoir une solution.** Des jeunes ont dit à l'équipe #ClavardagePrudent qu'il est parfois utile de parler à un(-e) adulte qui les écoute sans les juger. Souvent, les jeunes n'ont pas besoin d'une solution à leurs problèmes pour se sentir mieux. Le simple fait qu'un(-e) adulte les écoute, leur montre qu'il-elle se soucie d'eux(-elles) et ne s'empresse pas de trouver une solution peut les aider.
- **Fournissez des renseignements.**
- **Indiquez-lui les services de soutien et les ressources qui peuvent l'aider.**
- **Prévoyez ensemble ce que vous ferez ensuite, si la situation s'y prête.** N'oubliez pas que vous pouvez vous aussi vous adresser aux services de soutien pour obtenir des conseils sur la meilleure façon d'aider votre jeune.

- **Si vous vous inquiétez pour votre jeune, demandez-lui directement s'il(-elle) a des pensées suicidaires.** Si vous pensez qu'il(-elle) pourrait avoir des pensées ou des idées suicidaires, il est important de lui poser la question de manière claire et directe.
- **Terminez la conversation en lui montrant que vous êtes là pour lui(-elle) .** Dites à votre jeune que vous appréciez qu'il-elle vous fasse part de ce qu'il(-elle) ressent, ou que vous serez là pour l'écouter lorsqu'il(-elle) se sentira prêt-e à le faire. Apportez-lui votre soutien en lui rappelant qu'il(-elle) est courageux-se de parler de sentiments difficiles. Il peut aussi être utile de choisir ensemble un moment pour faire le point et lui montrer que vous êtes là pour lui(-elle) en cas de besoin.

## Offrir un espace sûr

Lorsque vous communiquez ouvertement avec votre jeune au sujet de l'automutilation ou du suicide, vous lui offrez un espace sûr où il(-elle) peut exprimer ce qu'il(-elle) pense et ce qu'il(-elle) ressent. De cette façon, vous lui montrez aussi qu'il(-elle) peut vous parler s'il(-elle) s'inquiète pour lui(-elle) -même ou pour quelqu'un d'autre. En communiquant ouvertement avec les jeunes, vous leur apportez un soutien précieux qui peut contribuer à leur sécurité.



## Mythes sur l'automutilation et le suicide

Il est important de reconnaître et de combattre certains mythes et idées fausses sur l'automutilation et le suicide.



Tableau 1. Mythes et faits sur l'automutilation et le suicide

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 ainsi 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.
Les personnes qui s'automutilent souffrent de troubles de santé mentale.	Bien que l'automutilation soit plus fréquente chez les personnes qui souffrent de troubles de santé mentale, n'importe qui peut penser à s'automutiler ou le faire. L'automutilation est un comportement, pas un trouble.
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.
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. Au contraire, donner à une personne la possibilité de parler de ses pensées, de ses sentiments ou de ses comportements liés au suicide peut lui 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 et inquiétants. 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 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 comportements suicidaires, le suicide peut toucher n'importe qui.

Suite du tableau à la page suivante

Mythe...	Fait...
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, qui peuvent être difficiles à repérer en ligne.
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.

## Les médias sociaux peuvent être une source importante de soutien pour les jeunes

Les jeunes passent de plus en plus de temps sur les médias sociaux et ils considèrent souvent les plateformes de médias sociaux comme des endroits sûrs où ils peuvent exprimer leurs pensées et leurs sentiments.

Les jeunes nous ont dit que les médias sociaux :

- leur permettent de développer un sentiment d'appartenance à une communauté et de créer des liens sociaux ;
- leur offrent un moyen accessible et adéquat pour chercher de l'aide et de l'information ; et
- leur permettent de parler de leurs sentiments d'une façon non stigmatisée.

C'est pourquoi certains jeunes se tournent vers les médias sociaux pour communiquer au sujet de l'automutilation et du suicide.

L'exposition à du contenu en ligne sur l'automutilation et le suicide peut représenter un risque pour les jeunes, en particulier si les renseignements sont diffusés de façon dangereuse ou nuisible. Par exemple, les contenus avec des graphiques ou des images peuvent être une source de détresse ou inciter les jeunes à imiter ce qu'ils voient ou lisent (11). En revanche, les recherches ont montré que les taux de suicide peuvent diminuer lorsque les renseignements sur le suicide dans les médias grand public sont diffusés de façon prudente et responsable. Les directives #ClavardagePrudent ont été créées pour aider les jeunes à avoir ces conversations en ligne en toute sécurité et les encouragent à partager de l'information de façon prudente et responsable.





2

**À quoi ressemble  
une communication  
en ligne sûre au sujet  
de l'automutilation  
et du suicide?**





La communication en ligne sûre fait référence au langage utilisé par les jeunes, au contenu verbal et visuel en ligne que les jeunes créent et consomment, et au soutien que les jeunes peuvent s'apporter les uns aux autres en ligne.

Il est utile que les parents et les tuteur(-trices) connaissent la différence entre un langage sûr et un langage dangereux, et qu'ils pratiquent eux-mêmes la communication sûre, à la fois en ligne et hors ligne. Les jeunes peuvent ainsi copier le langage que nous utilisons. Alors qu'une communication sûre peut réduire la stigmatisation autour de l'automutilation et du suicide, un langage dangereux peut renforcer une stigmatisation nuisible (12). Utiliser un langage dangereux peut aussi, sans le vouloir, indiquer que l'on n'est pas une personne à qui l'on peut parler de l'automutilation et du suicide en toute sécurité. Il est important que les adultes utilisent un langage qui invite les jeunes à communiquer et à prendre contact avec eux s'ils ne se sentent pas en sécurité.

## Comment utiliser ces renseignements

Cette section fournit des renseignements sur la façon dont votre jeune peut créer du contenu en ligne sur l'automutilation et le suicide et y réagir en toute sécurité, notamment pour raconter son histoire, prendre contact avec une personne qui l'inquiète ou se remémorer une personne décédée par suicide. Les parents et les tuteur(-trices) peuvent utiliser ces renseignements pour adopter un comportement sûr pour montrer l'exemple et aider leurs jeunes à se protéger en ligne. Vous pouvez vous en servir comme point de départ pour parler avec votre jeune de la façon dont il(-elle) interagit avec le contenu en ligne sur l'automutilation et le suicide, ou comme guide auquel vous pouvez vous référer avant, pendant et après ces conversations.



## Les mots et les images sont importants

#ClavardagePrudent encourage les parents et les tuteur(-trices) à utiliser un langage sûr lorsqu'ils parlent avec leurs jeunes de l'automutilation et du suicide. Il est également recommandé aux parents et aux tuteur(-trices) d'aider leurs jeunes à comprendre l'importance d'une communication sûre et de les encourager à utiliser un langage sûr lorsqu'ils communiquent avec leurs camarades au sujet de l'automutilation et du suicide.

Le fait que les jeunes communiquent en ligne au sujet de l'automutilation ou du suicide peut inquiéter certains parents et tuteur(-trices), mais ces conversations existent et peuvent être utiles aux jeunes s'ils communiquent en toute sécurité.

Il est important d'utiliser un langage non stigmatisant et de mettre l'accent sur l'espoir, le rétablissement et la recherche d'aide. 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 évitable et en leur rappelant qu'il est toujours possible d'obtenir de l'aide, vous les aidez à acquérir les compétences nécessaires pour avoir ces conversations en toute sécurité.

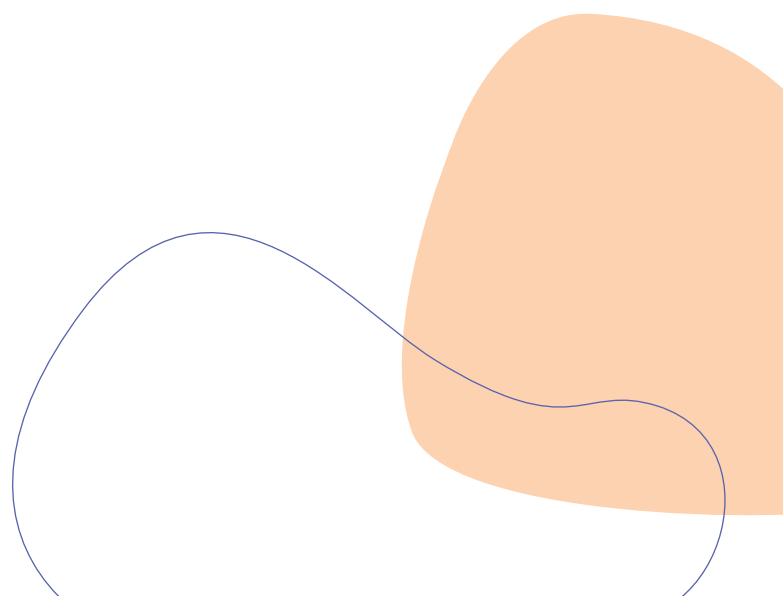
Vous trouverez des exemples de langage sûr et de langage dangereux dans le tableau ci-dessous. Dans certains endroits, les personnes utilisent couramment des termes que nous considérons comme dangereux, et il peut être difficile de changer ces habitudes. Nous encourageons les parents et les tuteur(-trices) à utiliser le plus possible un langage sûr lorsqu'ils abordent ces sujets. Connaître ces différentes options et comprendre pourquoi le langage est important peut être un bon début.

Tableau 2. Langage dangereux et langage sûr

Langage dangereux	Solutions sûres	Pourquoi?
<p>Décrire le suicide comme un crime ou un péché (p. ex., « s'est suicidé(-e) »).</p>	<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 perdu quelqu'un par suicide. Cela peut également isoler les personnes ayant un risque suicidaire et les décourager de chercher de l'aide.</p>
<p>Dire que le suicide est une « solution » aux problèmes, au stress ou aux troubles de santé mentale (p. ex., « il(-elle) est mieux maintenant » ou « il(-elle) ne souffre plus »).</p>	<p>Mettre l'accent sur l'aide, l'espoir et le rétablissement. Expliquer clairement que le suicide est évitable.</p>	<p>Décrire le suicide comme une « solution » peut le rendre attrayant. Cela peut également encourager les personnes en danger à considérer le suicide comme une réelle option, au lieu de recourir à des stratégies d'adaptation, du soutien et de l'aide professionnelle.</p>
<p>Utiliser des mots qui rendent le suicide attrayant ou qui l'idéalisent (p. ex., « rejoindre un être cher »).</p>	<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 ayant un risque suicidaire. Parler d'une personne décédée par suicide en utilisant ce langage dangereux pourrait encourager d'autres personnes à imiter son comportement suicidaire ou sa tentative de suicide.</p>
<p>Parler du suicide d'une façon qui laisse penser qu'il ne s'agit pas de quelque chose de sérieux et de complexe (p. ex., blâmer un seul événement ou insinuer que le suicide a une cause unique, comme l'intimidation ou la dépression).</p>	<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>
<p>Dramatiser le suicide (p. ex., « épidémie de suicide », « taux alarmant » ou « tout le monde se suicide »).</p>	<p>Utiliser un langage plus neutre et plus précis (p. ex., « augmentation des taux de suicide »). Insister sur le fait que le suicide est évitable.</p>	<p>Exagérer ou dramatiser peut laisser penser que le suicide est quelque chose de prévisible ou d'inévitable, ce qui peut créer un sentiment de désespoir chez les personnes ayant un risque suicidaire.</p>
<p>Porter des jugements et répéter 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>	<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>



Langage dangereux	Solutions sûres	Pourquoi?
Fournir des renseignements détaillés sur un suicide ou une tentative de suicide (p. ex., des renseignements sur la méthode ou le lieu).	Se demander s'il est nécessaire de mentionner les détails d'un décès par suicide ou d'une tentative de suicide. Privilégier des termes généraux.	Des renseignements détaillés sur l'automutilation ou le suicide peuvent inquiéter les personnes qui les consultent. Ils peuvent également engendrer des comportements imitatifs.
Décrire le suicide comme un résultat souhaité (p. ex., « réussi », « raté » ou « tentatives ratées »).	Utiliser un langage neutre (p. ex., « décédé(-e) par suicide », « tentative de suicide » ou « tentative non fatale »).	Dire qu'un suicide a été « réussi » suggère 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.
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 »).	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.	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 en danger, alors qu'une aide apportée au bon moment peut prévenir une tentative de suicide.
Encourager l'automutilation ou le suicide (p. ex., « fais-le » ou « qu'est-ce que tu attends? »).	Faire preuve d'empathie et encourager la personne à chercher de l'aide.	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.



## Tout comme les mots, certains contenus visuels peuvent également être nuisibles

Le contenu visuel comprend les photos, les vidéos, les 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.

L'encadré 1 ci-dessous présente des types de contenus visuels susceptibles d'avoir un effet négatif sur les personnes qui sont représentées, ainsi que sur celles qui les consultent. Par exemple, les images dangereuses peuvent porter atteinte à la vie privée, causer de la détresse, promouvoir certaines méthodes ou certains lieux d'automutilation et de suicide, et engendrer des comportements suicidaires ou d'automutilation imitatifs chez les personnes en danger.

Au moment de publier un contenu visuel, vous ou votre jeune pouvez ajouter des légendes ou des descriptions afin de fournir un contexte (p. ex., des renseignements généraux).

Encadré 1. Communication visuelle

Contenu dangereux
Contenu représentant le lieu d'une automutilation ou d'un suicide (p. ex., la date et le lieu d'un incident spécifique).
Contenu représentant la méthode, le processus ou les étapes précédant l'automutilation ou le suicide (p. ex., ce que la personne a fait ou comment elle s'y est prise).
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. Il peut s'agir de contenus montrant une personne ou un lieu avant et après un comportement d'automutilation ou de suicide (p. ex., des photos ou des vidéos qui comparent des personnes ou des parties spécifiques du corps d'une personne 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 représentant tout élément mentionné ci-dessus de façon floue ou censurée, mais comprenant des renseignements dangereux dans le texte associé (p. ex., la description d'une méthode ou d'un lieu spécifique dans la légende, la description ou les mots-clés).

## Comment votre jeune peut-il créer en toute sécurité du contenu sur sa propre expérience?

Les directives #ClavardagePrudent encouragent les jeunes à prendre le temps de réfléchir au contenu qu'ils publient en ligne et à la raison pour laquelle ils le font. Il peut également être utile de leur rappeler de réfléchir à la manière dont leur contenu pourrait les affecter et affecter les autres, et de se demander s'il existe une autre façon plus sûre ou plus utile de faire passer ce message.

## Rappels sur la communication en ligne

Si votre jeune a l'intention de créer et de publier du contenu lié à l'automutilation ou au suicide en ligne, il est important de lui rappeler ce qui suit :

- Il(-Elle) pourrait ne pas être en mesure de contrôler qui voit son contenu, et n'importe qui pourrait y avoir accès. Des personnes pourraient partager, télécharger, faire des captures d'écran, enregistrer ou modifier son contenu. Ces pratiques peuvent avoir des effets à long terme et des répercussions négatives sur lui(-elle) , sur ses relations et sur sa carrière.
- Les contenus inexacts, stigmatisants ou dangereux peuvent avoir un impact négatif sur les autres.
- Le contenu sur l'internet a un caractère permanent : une fois que vous publiez quelque chose sur l'internet, vous ne pouvez plus jamais vraiment le supprimer.
- Les algorithmes de ses médias sociaux pourraient être influencés par ses publications, ce qui signifie qu'il(-elle) pourrait voir plus de contenus sur l'automutilation et le suicide.
- Il faut prendre le temps de réfléchir avant de publier.
- Il faut prévoir une solution au cas où il(-elle) ne se sentirait pas à l'aise après avoir créé et publié du contenu.

## Publier des renseignements personnels

### Avant que votre jeune ne publie des renseignements personnels

Si votre jeune souhaite publier un contenu en ligne sur ses expériences en matière d'automutilation ou de suicide, voici quelques questions qu'il peut être utile de lui poser :

- Comment te sentirais-tu après avoir partagé ton expérience en ligne? Est-ce que cela aiderait de demander à un(-e) ami(-e) ou à un membre de la famille de lire ta publication avant de la partager?
- Quelle est la raison pour laquelle tu souhaites publier ces renseignements?
- 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?
- As-tu besoin d'aide? Quelle est la personne la mieux placée pour t'aider? Penses-tu qu'il te serait utile de parler à un professionnel de la santé mentale au sujet de tes pensées, de tes idées ou de tes comportements suicidaires, actuels ou passés? Es-tu en mesure d'obtenir de l'aide auprès de ressources, de personnes ou un(-e) ami(-e)?
- Qu'est-ce que tu te sens à l'aise de partager? Qu'est-ce que tu préfères ne pas dire ou garder privé?
- Qui verra ta publication? Par exemple, est-ce que tu publies sur un site professionnel de santé mentale, sur un forum anonyme ou sur une plateforme publique?
- En quoi ta publication pourrait-elle affecter tes ami(-es), ta famille et tes camarades?
- Les personnes qui liront ta publication sur ton expérience sauront-elles comment trouver de l'aide ou aider leurs proches? Sinon, il pourrait être utile de donner quelques conseils sur ce qui a fonctionné pour toi dans le passé.
- Est-ce que le fait de publier ces renseignements peut avoir d'autres conséquences? Les aspects positifs sont-ils plus importants que les aspects négatifs?
- Comment peux-tu prendre soin de toi après avoir partagé ta publication?

### S'il-elle a besoin d'aide

Si votre jeune publie du contenu parce qu'il(-elle) a besoin d'aide, encouragez-le-la plutôt à envoyer un message privé ou à communiquer directement avec une personne qu'il(-elle) connaît (p. ex., un autre membre de la famille ou un(-e) ami(-e) en qui il(-elle) a confiance et qui peut l'aider). Dans son message, il(-elle) doit indiquer clairement qu'il(-elle) a besoin d'aide. Il est utile de lui rappeler que ses ami(-es) ne sont pas responsables de sa sécurité.

### S'il(-elle) publie du contenu pour d'autres raisons

Il(-Elle) peut décider de créer et de publier du contenu sur ses expériences personnelles pour d'autres raisons (p. ex., pour partager son histoire et mettre l'accent sur l'aide, l'espoir et le rétablissement). Voici des exemples de ce qu'il(-elle) peut inclure :

- Ce qui lui a permis de ne pas agir sur la base de ses pensées ou de ses pulsions.
- Les personnes, les lieux, les stratégies et les forces personnelles qui l'ont aidé à faire face à la situation.
- Les choses qu'il(-elle) a 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.
- Des messages qui encouragent la recherche d'aide.
- Des liens vers des lignes d'écoute.

Ce contenu peut être privé ou public. Avant de publier un contenu, votre jeune doit décider si les commentaires seront autorisés. Si les commentaires sont autorisés, il est important qu'il(-elle) les surveille et les modère régulièrement. Les commentaires dangereux peuvent être supprimés et signalés. Si les personnes qui interagissent avec le contenu de votre jeune ont besoin d'aide, le numéro d'une ligne d'écoute peut être fourni. Si votre jeune ne souhaite pas ou ne peut pas surveiller et modérer fréquemment les commentaires, il(-elle) doit les désactiver dès le début.



## Ce qu'il faut éviter

Pour réduire le risque d'effets négatifs sur les autres, s'il(-elle) doit exclure ou éviter les éléments suivants :

- Préparation ou tentative d'automutilation ou de suicide, actuelle ou passée (p. ex., 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-clics 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 sa sécurité.

## Publier du contenu au sujet de quelqu'un d'autre

Il est important de respecter la vie privée et le consentement d'autrui. Encouragez votre jeune à ne pas publier de renseignements sur l'histoire d'une personne sans son autorisation.

S'il(-elle) publie du contenu au sujet de quelqu'un d'autre, rappelez-lui d'éviter de faire ce qui suit :

- Se moquer de la personne ou de ses pensées, idées ou comportements d'automutilation ou suicidaires.
- Faire de l'humour. Même si cela part d'une bonne intention 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 les notes de suicide ou les messages d'adieu d'une autre personne.





## Aider votre jeune à communiquer avec une personne pour laquelle il(-elle) s'inquiète

Si votre jeune s'inquiète pour une personne en raison d'un contenu qu'elle a publié en ligne, dites-lui de toujours prendre les choses au sérieux et de décider qu'il(-elle) se sent en mesure d'intervenir. Si votre jeune choisit de ne pas intervenir, il peut faire autre chose pour aider, comme signaler le contenu à la plateforme.

**Certains jeunes évitent de signaler certains contenus s'ils craignent que cela n'attire des ennuis à quelqu'un d'autre. Vous pouvez lui rappeler que ce n'est pas le cas et que le fait de signaler un contenu peut aider la personne à obtenir de l'aide, tout en assurant la sécurité des autres. Vous trouverez plus de renseignements sur le signalement dans la quatrième partie.**

Il serait également utile que votre jeune en parle à un(-e) adulte de confiance (p. ex., vous-même, un(-e) autre parent/membre de la famille ou un(-e) professeur(-e)). Il(-Elle) peut aussi, le cas échéant, consulter un(-e) spécialiste (p. ex., un(-e) clinicien(-ne)) ou appeler une ligne d'écoute.

Si vous savez que votre jeune s'inquiète pour une personne et communique en ligne avec elle au sujet de l'automutilation et du suicide, voici quelques points à lui rappeler.

### Avant que votre jeune vienne en aide à un(-e) ami(-e)

Venir en aide aux autres en ligne peut être une source importante de validation, de contact et de soutien pour beaucoup. Dites à votre jeune de toujours prendre au sérieux le contenu qui implique qu'une personne a des pensées suicidaires, mais aussi de se fixer des limites quant au type de soutien qu'il(-elle) est en mesure de fournir et à quel moment.

Les directives #ClavardagePrudent encouragent les jeunes à s'interroger sur eux-mêmes et sur ce qu'ils ressentent avant de venir en aide aux autres. Voici quelques questions que vous pourriez poser à votre jeune :

- Comment est-ce que tu te sens?
- Est-ce que tu es en mesure de fournir un soutien à cette personne?
- Est-ce que tu sais où tu peux trouver de l'aide et un soutien plus global si tu en as besoin?
- Est-ce que cela pourrait te mettre en danger ou te faire du mal?

Si le contenu qu'il(-elle) voit est inquiétant ou si votre jeune ne se sent pas en mesure d'intervenir, c'est tout à fait acceptable.

Il est important que les jeunes connaissent les limites du soutien qu'ils sont capables d'apporter et qu'ils comprennent qu'ils ne sont pas responsables de la sécurité d'autrui. Apporter un soutien sans se fixer de limites peut être un lourd fardeau pour un-e jeune, surtout si un(-e) ami(-e) ou un(-e) camarade lui envoie des messages en privé ou lui demande de garder le secret.

En tant que parent ou tuteur-riche, vous pouvez aider votre jeune en lui rappelant qu'il(-elle) peut faire ce qui suit :

- Vous demander de l'aide et en parler à un(-e) adulte de confiance (vous-même ou quelqu'un d'autre).
- Décider s'il(-elle) se sent en mesure d'intervenir et s'il(-elle) en a envie : ce n'est pas grave si ce n'est pas le cas, ou s'il(-elle) pense qu'il(-elle) ne peut pas le faire seul(-e).
- Consulter un(-e) spécialiste.
- Signaler le contenu à la plateforme concernée.

### Quelles sont les prochaines étapes?

Si votre jeune s'inquiète pour une personne qui semble être exposée à un risque de suicide immédiat ou sur le point de faire une tentative de suicide, il(-elle) doit faire ce qui suit :

- S'il(-elle) est déjà en communication avec la personne, l'encourager à appeler les services d'urgence elle-même.
- S'il(-elle) n'est 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, appeler immédiatement le 988.
- Contacter la famille de la personne pour l'informer.

Si la personne n'est pas exposée à un risque de suicide immédiat et que votre jeune décide d'intervenir, encouragez-le-la à faire ce qui suit :

- Se fixer des limites quant au temps dont il(-elle) dispose et au type de soutien qu'il(-elle) peut ou ne peut pas offrir.
- Choisir le moyen de communication avec lequel il(-elle) se sent le plus à l'aise et qui convient le mieux à la relation qu'il(-elle) entretient avec la personne (p. ex., des commentaires publics, des messages privés, un appel téléphonique ou vidéo, ou une rencontre hors ligne). Il(-Elle) peut également demander à la personne en danger comment elle souhaite communiquer.
- Éviter d'utiliser des réactions ou des émojis qui pourraient accentuer un contenu dangereux sur l'automutilation ou le suicide, ou qui pourraient être interprétés comme ridiculisant l'automutilation ou le suicide.

## Entamer, poursuivre et terminer la conversation

Votre jeune pourrait entamer la conversation de la façon suivante :

- Prendre en compte les sentiments de l'autre personne et lui dire pourquoi il(-elle) s'inquiète pour elle sur la base du contenu qu'elle a publié.
- Dire à la personne qu'il(-elle) se soucie d'elle.

Au cours de la conversation, votre jeune pourrait 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.

Au cours de la conversation, votre jeune doit éviter de faire ce qui suit :

- Encourager ou approuver des comportements d'automutilation ou suicidaires (p. ex., en proposant un suicide collectif, en encourageant la personne à mettre fin à ses jours, en donnant des conseils sur la façon de s'automutiler ou de décéder par suicide, ou en félicitant la personne pour les méthodes utilisées).
- Utiliser des émojis qui encouragent ou ridiculisent l'automutilation ou le suicide.
- Comparer la détresse de la personne à quelque chose d'autre (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 votre jeune ne lui dirait pas en face.
- Se moquer de la personne.
- Soutenir l'automutilation ou le suicide.
- Faire de l'humour en communiquant au sujet de l'automutilation et du suicide, même si cela part d'une bonne intention. Toutefois, cela peut dépendre du contexte et de la relation que votre jeune entretient avec la personne. S'il s'agit d'une conversation privée, qu'il-elle est proche de la personne et que cela est adapté à la dynamique, l'humour pourrait être utile.

Pour terminer la conversation, votre jeune pourrait 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 ou des services de soutien locaux.

## Prendre des nouvelles

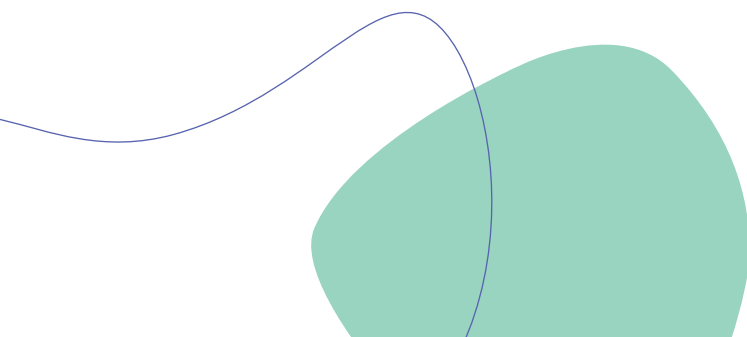
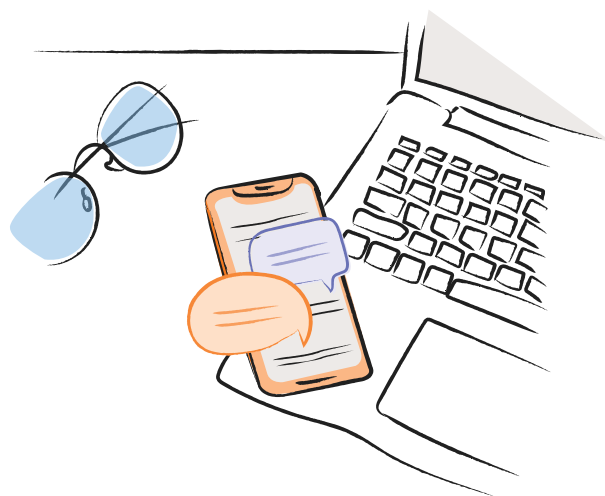
S'il(-elle) se sent en mesure de le faire, votre jeune peut effectuer un suivi et prendre des nouvelles de la personne plus tard pour savoir comment elle va.

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

## Désengagement sûr

En fonction de la plateforme, vous et votre jeune pouvez limiter ou supprimer le contenu du fil d'actualité (p. ex., en « mettant en sourdine », en « mettant en attente » ou en « cachant » des publications).

Votre jeune peut également se désabonner, supprimer ou bloquer des utilisateurs ou des comptes qu'il(-elle) ne souhaite plus voir. Si vous ou votre jeune pensez qu'une publication n'est pas sûre, vous pouvez la signaler à la plateforme.



## Interactions au sujet de 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 votre jeune communique avec une personne au sujet de l'automutilation, il(-elle) peut suivre les conseils ci-dessus, mais il(-elle) peut également faire ce qui suit :

- Encourager la personne à continuer d'essayer de ne pas s'automutiler.
- Le cas échéant, encourager la personne à consulter un(-e) professionnel-le 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 problème sous-jacent (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.

Votre jeune doit éviter de faire ce qui suit :

- 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 comportements 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.

## Communiquer en toute sécurité à la suite d'un suicide

Lorsque l'on se remémore une personne décédée par suicide, on ne sait pas toujours quoi dire ou comment en parler en toute sécurité. Voici quelques éléments à retenir :

### Ces conversations auront souvent lieu en ligne

Les renseignements partagés en ligne peuvent atteindre des dizaines de milliers de personnes en un temps record. Si un décès par suicide se produit au sein de votre communauté ou fait la une de l'actualité, les jeunes seront probablement exposés à cette information en ligne.

Les jeunes mentionnent souvent aux chercheurs qu'ils se tournent vers des sources de soutien informelles, comme les sites Web ou les médias sociaux, pour obtenir des renseignements ou parler de leurs expériences en matière de suicide (13).

### Ces conversations peuvent être éprouvantes, mais elles peuvent aussi être sûres

De nombreux adultes se sentent dépassés lorsqu'ils parlent du suicide et de l'utilisation des médias sociaux avec les jeunes. C'est compréhensible, et il est normal de s'inquiéter de la façon dont votre jeune pourrait réagir. Il n'existe pas de conversation « parfaite » et il est bien plus important d'entamer la conversation et de montrer à votre jeune que vous vous souciez de lui(-elle) et que vous êtes prêt(-e) à l'écouter que de dire « ce qui est juste ». N'oubliez pas que ce n'est pas grave si vous n'avez pas toutes les réponses et que vous pouvez vous adresser à un service de soutien pour obtenir des conseils supplémentaires sur la façon d'aider votre jeune.

### Il existe des moyens utiles pour faciliter ces conversations

Lors de conversations sur l'automutilation et le suicide avec les jeunes, les parents et les tuteur(-trices) peuvent faire ce qui suit :

- Utiliser un langage sûr pour montrer l'exemple.
- Encourager les jeunes à exprimer ce qu'ils ressentent.
- Leur rappeler qu'ils peuvent toujours obtenir de l'aide.

## Ces conversations peuvent être utiles

Rappelez aux jeunes que s'ils communiquent en ligne au sujet d'une personne décédée par suicide, il existe des moyens de créer un espace sûr où ils peuvent raconter des histoires et des souvenirs positifs. Cela peut aider votre jeune à exprimer ses sentiments et à encourager des conversations positives.

## Ces conversations peuvent être importantes pour le bien-être de votre jeune et, si elles sont sûres, elles peuvent aider à prévenir des comportements suicidaires

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 présente le suicide de façon positive ou stigmatisante peut avoir des répercussions négatives.

Si un décès par suicide s'est produit dans votre communauté, celle-ci peut prendre certaines mesures pour s'assurer que les conversations et les renseignements échangés sur les médias sociaux sont adéquats et utiles. Le guide #ClavardagePrudent pour les communautés est une ressource utile pour les communautés qui ont perdu un(-e) jeune par suicide et fournit des renseignements importants pour assurer la sécurité des autres jeunes. Veuillez consulter notre site Web pour télécharger le guide pour les communautés : [orygen.org.au/chatsafe](https://orygen.org.au/chatsafe).

## Si votre jeune souhaite publier du contenu sur une personne décédée par suicide

Voici quelques conseils utiles :

- Ne publier et partager que ce qu'il(-elle) sait être vrai (p. ex., que la personne est décédée), sans donner de détails explicites sur la façon dont elle est décédée et sur le lieu où elle est décédée.
- Corriger les renseignements erronés.
- Demander aux autres de faire preuve de respect et d'empathie lorsqu'ils parlent de la personne décédée.
- Fournir des liens vers des lignes d'écoute.
- 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).

Voici d'autres conseils utiles que vous, votre jeune et d'autres membres de votre communauté pouvez suivre :

- Encourager les autres à ne publier que ce qu'ils savent être vrai (p. ex., pour éviter de faire des hypothèses sur la façon dont la personne est décédée et sur les raisons de son décès). Parler aux autres et essayer de donner un sens à ce qui s'est passé fait partie du processus de deuil, et il peut être utile de le faire hors ligne et dans des espaces sûrs.
- Rappeler aux autres de faire attention à l'impact que leurs commentaires pourraient avoir sur les personnes qui les lisent.

Pour réduire le risque de provoquer involontairement de la détresse ou des effets négatifs lorsque vous publiez ou partagez du contenu en ligne sur une personne décédée par suicide, vous devez éviter de faire ce qui suit :

- Publier ou partager des renseignements erronés ou non vérifiés.
- Publier ou partager du contenu qui montre ou inclut comment, quand, où ou avec qui 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 en communiquant au sujet du suicide.





3

## **Diffusions en direct, jeux, pactes, canulars et communautés**



## Diffusions en direct

Une diffusion en direct est une vidéo et autre contenu publiés en ligne en temps réel. Les diffusions en direct ne sont pas éditées et montrent des événements en direct au moment même où ils se produisent. Cela signifie que si la personne qui crée la diffusion en direct montre un contenu inquiétant, comme un décès ou une blessure, les personnes qui regardent pourraient voir ce contenu même si elles ne le souhaitent pas. Lorsque des personnes regardent, partagent ou commentent des diffusions en direct, cela peut aussi, sans le vouloir, rendre la diffusion en direct accessible à un plus grand nombre de personnes par le biais des algorithmes des médias sociaux.

Il existe également un risque que la personne qui a créé la diffusion en direct montre ou évoque un contenu à ce moment-là, qu'elle ne partagerait pas si elle n'était pas en direct, et qu'elle ne soit pas en mesure de contrôler qui le voit.

### Éviter de créer des diffusions en direct représentant l'automutilation ou le suicide

En raison du risque suicidaire potentiel chez les personnes qui créent une diffusion en direct et chez celles qui pourraient la voir, les actes d'automutilation ou de suicide ne devraient pas être diffusés en direct.

### Éviter d'interagir

Si votre jeune est exposé(-e) à une diffusion en direct qui montre des actes d'automutilation ou de suicide, il(-elle) ne doit pas interagir (p. ex., réagir, commenter ou partager). Il(-elle) doit plutôt faire ce qui suit :

- La signaler immédiatement à la plateforme.
- Si la personne filmée est exposée à un risque immédiat, et si votre jeune dispose de suffisamment de renseignements, appeler les services d'urgence (988). Une fois en ligne avec le standard, il(-elle) peut choisir d'être mis(-e) en relation avec le service d'ambulance.
- Si cela est pertinent et s'il(-elle) connaît la famille et/ou les ami(-es) de la personne, les contacter et les informer de la situation.

Toute personne qui est exposée à une diffusion en direct montrant des actes d'automutilation ou de suicide doit éviter de la promouvoir avant, pendant ou après l'événement (p. ex., partager ou étiqueter d'autres personnes).

## Jeux et pactes

Les jeux de suicide ou d'automutilation, également connus sous le nom de défis ou de tendances, consistent en une série de tâches qu'une personne doit accomplir au cours d'une période donnée. Cela peut sembler sans danger au départ, mais peut finir par inclure des actes d'automutilation ou de suicide.

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

Les jeux et pactes de suicide sont dangereux pour les personnes qui créent et consomment ces contenus.

### Les jeux ou pactes d'automutilation ou de suicide ne doivent pas être créés ou publiés

Voici ce qu'il faut éviter :

- Coordonner un jeu ou un pacte 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.

Si votre jeune est exposé(-e) à un jeu ou à un pacte d'automutilation ou de suicide, il(-elle) ne doit pas y participer ou interagir avec le contenu de quelque manière que ce soit. Il(-Elle) doit le signaler à la plateforme.





## Canulars

Un canular de suicide est une déclaration délibérée d'un décès par suicide, ou d'un jeu ou d'un pacte d'automutilation ou de suicide, 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. Interagir avec ce contenu, même pour sensibiliser ou fournir des renseignements corrects, peut augmenter le nombre de personnes qui le voient.

Votre jeune ne doit pas créer ou publier de canular en matière de suicide.

Si votre jeune prend connaissance d'un canular, il(-elle) doit le signaler à la plateforme.

Il(-Elle) doit éviter de faire ce qui suit :

- Interagir avec.
- Le promouvoir.

## Communautés pour l'automutilation et le suicide

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.

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 conduire à une détresse émotionnelle et entraver le rétablissement, entre autres.

### Si votre jeune veut rejoindre une communauté pour l'automutilation ou le suicide

Avant de rejoindre une communauté en ligne, il peut être utile que votre jeune se demande si cela lui sera bénéfique à cette période. Il(-Elle) peut également consulter un-e spécialiste pour obtenir des conseils. S'il(-elle) se rend compte qu'une communauté en ligne est nuisible ou dangereuse, il(-elle) peut décider de ne plus en faire partie et la quitter à tout moment.

### Si votre jeune fait partie d'une communauté pour l'automutilation ou le suicide

S'il(-elle) rejoint une communauté qui est en faveur de l'automutilation ou du suicide et qu'il-elle se rend compte que c'est nuisible ou dangereux, il(-elle) n'est pas obligé(-e) d'y rester et d'y participer, et il(-elle) peut la quitter à tout moment. Il(-Elle) peut aussi la signaler à la plateforme.

Si votre jeune est membre d'une communauté en ligne, il doit 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).
- Encourager ou coordonner des actes d'automutilation ou de suicide (p. ex., en attribuant des rôles à des personnes ou en leur indiquant les outils à apporter ou à utiliser).
- Organiser ou participer à des activités sociales d'automutilation en ligne (p. ex., s'automutiler en groupe).





4

## Prendre soin de soi et de son jeune



## Prendre soin de soi et contrôler le contenu que l'on voit en ligne

Il est important de prendre soin de soi et d'être attentif(-ve) à son propre bien-être. Ce conseil s'applique aux jeunes, mais aussi à leurs parents et à leurs tuteur(-trices). Voici quelques exemples de choses à faire 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 des médias sociaux que vous ne souhaitez pas voir certains types de contenu.
- **Consacrer du temps pour prendre soin de soi.** Voici quelques exemples de comportements bénéfiques : 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.** Vous pourriez avoir besoin d'un soutien supplémentaire d'un(-e) clinicien-ne, comme un(-e) médecin ou un(-e) psychologue.

## Signaler

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 de sécurité ou d'aide. Vous trouverez certains d'entre eux dans la liste ci-dessous.

### Si vous ou votre jeune êtes exposé(-es) à un contenu dangereux, signalez-le

Le signalement peut être utile, car il avertit la plateforme du contenu qu'elle doit éventuellement passer en revue, ce qui lui permet de prendre des mesures. Les plateformes peuvent envoyer des ressources à la personne qui a créé le contenu, comme des renseignements sur les lignes d'écoute ou autres services, ou retirer un contenu potentiellement dangereux pour éviter qu'il ne soit vu par d'autres.

Les centres d'aide des plateformes de médias sociaux peuvent fournir des renseignements sur leurs services de sécurité et de signalement, et sur leurs politiques et procédures, ou des ressources supplémentaires. Vous pouvez y accéder aux adresses suivantes :

#### 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 :

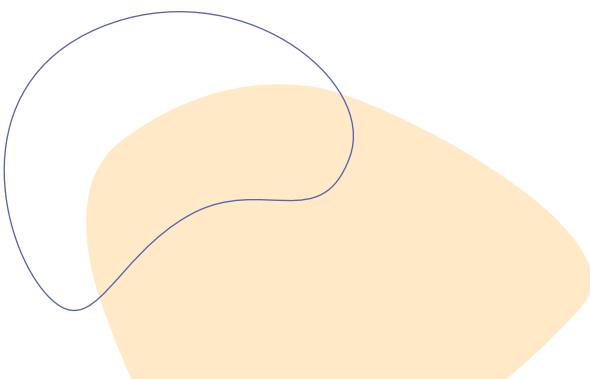
<https://help.twitter.com/fr>

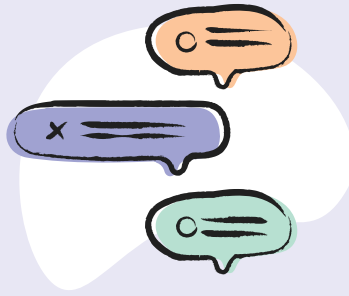
#### Centre d'aide de WhatsApp :

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

#### Centre d'aide de YouTube :

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





# Ce que les jeunes veulent que leurs parents et leurs tuteur(-trices) sachent

Nous avons demandé aux jeunes ce qu'ils voulaient que leurs parents et leurs tuteur(-trices) sachent pour communiquer avec eux au sujet de l'automutilation, du suicide et des médias sociaux. Voici ce qu'ils nous ont dit.

## Gardez l'esprit ouvert

Les médias sociaux n'ont pas que des aspects négatifs et, d'une certaine façon, ils peuvent me servir de refuge.

## Asseyez-vous et écoutez

Prenez le temps de comprendre.

## Validez mes sentiments

Ne minimisez pas ce que je vis, même si je suis émotif(-ve).

## Ne me forcez pas à parler si je ne suis pas prêt(-e)

## Ne paniquez pas!

Il est beaucoup plus facile de parler de choses difficiles lorsque je sens que vous êtes calme.

## Instaurez un climat de confiance

Si je vous fais confiance, je vous demanderai plus facilement de l'aide. Ne suivez pas secrètement mes activités en ligne. Si vous avez des questions, posez-les-moi directement.

## Rappelez-moi mes points forts

Encouragez-moi à les utiliser pour m'aider à traverser les moments difficiles.

## Je n'attends pas de vous que vous ayez toutes les réponses ou que vous trouviez la solution à mes problèmes.

Lorsque je rencontre des difficultés, le simple fait que vous m'écoutez sans porter de jugement peut m'aider.

## Si vous vous inquiétez que j'aie des pensées suicidaires, posez-moi la question directement et sans porter de jugement

Par exemple, vous pourriez dire : « Parfois, lorsque des personnes se sentent comme ça, elles peuvent avoir des pensées suicidaires. Est-ce que c'est le cas pour toi? »

## Aidez-moi à comprendre les risques et les avantages des médias sociaux

## Comprenez que supprimer mon accès aux médias sociaux revient à supprimer une partie importante de ma vie

## Orientez-moi vers des ressources utiles et indiquez-moi où consulter un(-e) spécialiste

Si ou quand j'en ai besoin (p. ex., des services de santé mentale en ligne). Indiquez-moi des espaces sûrs, comme des groupes communautaires LGBTQIA+, ou aidez-moi à consulter un(-e) professionnel.le de la santé mentale ou un(-e) médecin généraliste.

## Si vous ne savez pas comment m'aider, demandez-moi!

Par exemple, vous pourriez simplement dire : « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour t'aider en ce moment? »

## Réfléchissez à votre propre utilisation des médias sociaux

Tout le monde a du mal à gérer le temps qu'il passe sur son téléphone. Au lieu de vous concentrer uniquement sur le temps que je passe devant un écran, vous pourriez dire : « Ça m'a beaucoup aidé de faire ça, qu'est-ce qui pourrait t'aider? » plutôt que « Tu devrais faire ça. »

## Services de soutien

Il peut être difficile de demander de l'aide, que ce soit pour vous ou pour un-e jeune de votre entourage. Mais n'oubliez pas qu'il existe de nombreux services disponibles, et demander de l'aide est souvent la première étape pour se sentir mieux.

Il est important de prendre soin de sa propre santé mentale et de réfléchir à une utilisation saine et responsable des médias sociaux. Cela vous permettra de montrer l'exemple à votre jeune et de l'aider à faire de même.

**Si vous ou quelqu'un d'autre êtes exposé-es à un risque immédiat, appelez le 988. Vous pouvez également vous rendre au service des urgences de votre hôpital local pour obtenir une aide d'urgence.**

Vous trouverez ci-dessous les coordonnées de quelques services et lignes d'écoute. Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle constitue un point de départ. Pour obtenir d'autres services, vous pouvez consulter le site Web « find a helpline » (trouver une ligne d'écoute) : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale/sante-mentale-obtenir-aide.html>

### Services pour tout le monde :

#### 988 Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Un service de consultation téléphonique national et gratuit, accessible 24 heures sur 24, pour toute personne au Canada. Appel : 988

#### Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être

Offre un soutien gratuit par téléphone et par clavardage en ligne à tous les Autochtones du Canada. Les services par téléphone et par clavardage en ligne sont offerts en anglais et en français. Le soutien par téléphone est également offert sur demande en cri, ojibwé (anishinaabemowin) et inuktitut. Appel : 1-855-242-3310 (accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) Site Web : <https://www.espoirpourlemieuxetre.ca/>

#### Association canadienne pour la prévention du suicide

Tient à jour une liste pancanadienne de numéros de téléphone, de sites Web et de ressources liés à la prévention du suicide. Site Web : <https://fr.suicideprevention.ca/>

### Services pour les parents :

#### Parent Support Line (ligne de soutien pour les parents)

Offre un soutien gratuit et confidentiel aux parents et aux tuteur(-trices). Appel : 613 565-2467, poste 2 (du lundi au vendredi, de 9 h à 16 h) Site Web : <https://parentresource.ca/>

### Services pour les jeunes :

#### Jeunesse, J'écoute

Offre des services de consultation, des recommandations et un soutien confidentiels aux jeunes, en anglais et en français. Appel : 1-800-668-6868 (accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7) Envoyez PARLER par SMS au 686868. Site Web : <https://jeunessejecoute.ca/>

#### Youthspace.ca

Offre un soutien émotionnel et en cas de crise gratuit, par clavardage en ligne, pour les jeunes de moins de 30 ans. SMS : 778 783 0177 Site Web : <https://youthspace.ca/>

### Ressources supplémentaires sur l'automutilation qui pourraient vous être utiles :

#### Coping with self-harm : A guide for parents and carers (Faire face à l'automutilation : un guide pour les parents et les tuteur(-trices))

Lien : <https://www.orygen.org.au/copingwithselfharm>



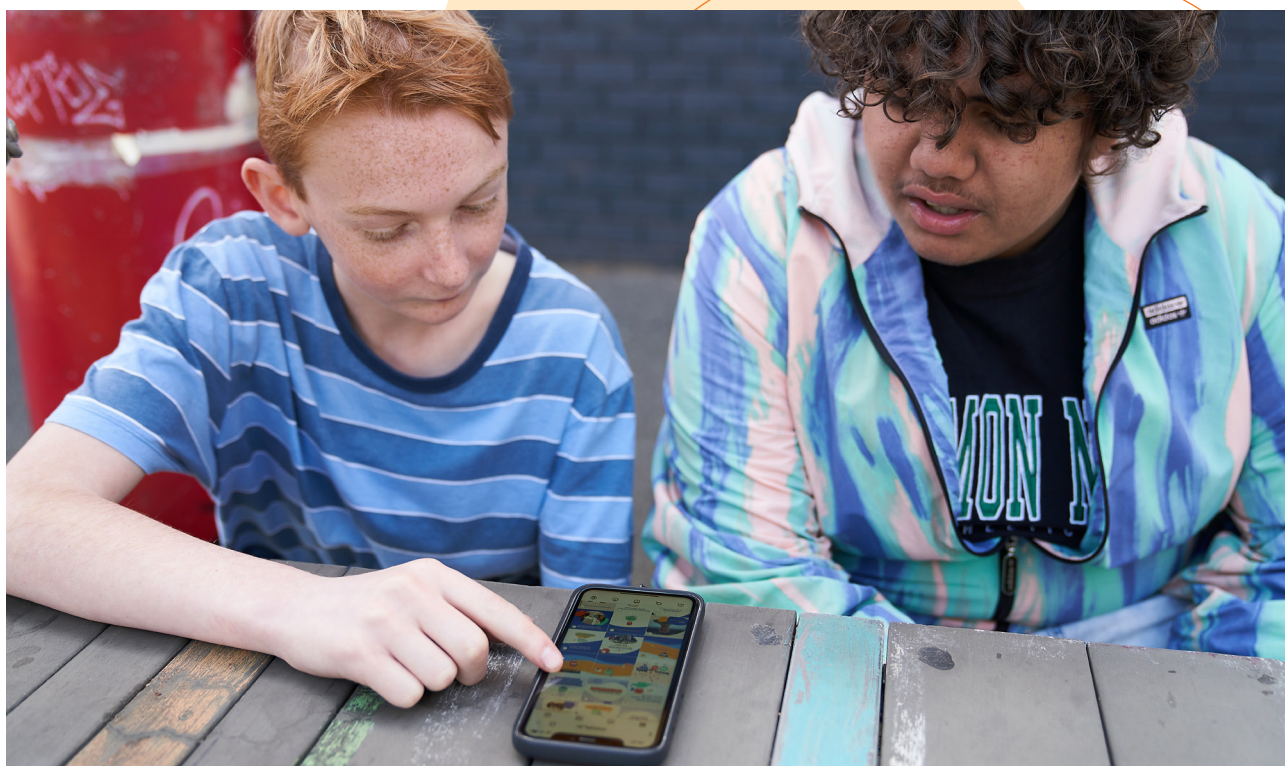
## Suivez l'actualité de #ClavardagePrudent

À #ClavardagePrudent, nous nous efforçons constamment d'aider les jeunes et les adultes qui les entourent du mieux que nous pouvons, en nous appuyant sur des faits et sur les recherches les plus récentes. Pour connaître les dernières activités de #ClavardagePrudent et les ressources mises à votre disposition, consultez notre site Web : [www.orygen.org.au/chatsafe](http://www.orygen.org.au/chatsafe).

Nous mettons aussi régulièrement à jour nos pages de médias sociaux avec des renseignements destinés aux jeunes, que vous pouvez communiquer à votre jeune ou utiliser pour entamer une conversation. Vous pouvez nous suivre sur Instagram, Facebook, Twitter et YouTube.



-  @chatsafe\_au
-  @chatsafe.online
-  @chatsafe\_au
-  #chatsafe AU



## 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 Ment Health*. 2020;7(5):e17520. Epub 2020/05/12. doi: 10.2196/17520. PubMed PMID: 32391800; PubMed Central PMCID: PMC67248803.
3. 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.
4. 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. *Psychol Med*. 2003;33(6):987–95. Epub 2003/08/30. doi: 10.1017/s0033291703007943. PubMed PMID: 12946083.
5. Fortune S, Sinclair J, Hawton K. Adolescents' views on preventing self-harm. A large community study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2008;43(2):96–104. Epub 2007/11/13. doi: 10.1007/s00127-007-0273-1. PubMed PMID: 17994177.
6. Curtis S, Thorn P, McRoberts A, Hetrick S, Rice S, Robinson J. Caring for Young People Who Self-Harm: A Review of Perspectives from Families and Young People. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(5). Epub 2018/05/12. doi: 10.3390/ijerph15050950. PubMed PMID: 29747476; PubMed Central PMCID: PMC5981989.
7. Bender TW, Fitzpatrick S, Hartmann M-A, Hames J, Bodell L, Selby EA, et al. Does it hurt to ask? An analysis of iatrogenic risk during suicide risk assessment. *Neurol Psychiatry Brain Res*. 2019;33:73–81.
8. Polihronis C, Cloutier P, Kaur J, Skinner R, Cappelli M. What's the harm in asking? A systematic review and meta-analysis on the risks of asking about suicide-related behaviors and self-harm with quality appraisal. *Arch Suicide Res*. 2022;26(2):325–47. Epub 2020/07/28. doi: 10.1080/13811118.2020.1793857. PubMed PMID: 32715986.
9. Robinson J, Bailey E, Hetrick S, Paix S, O'Donnell M, Cox G, et al. Developing Social Media-Based Suicide Prevention Messages in Partnership With Young People: Exploratory Study. *JMIR Ment Health*. 2017;4(4):e40. Epub 2017/10/06. doi: 10.2196/mental.7847. PubMed PMID: 28978499; PubMed Central PMCID: PMC5647460.
10. Bartik W, Maple M, McKay K. Suicide bereavement and stigma for young people in rural Australia: a mixed methods study. *Adv Ment Health*. 2015;13(1):84–95. doi: 10.1080/18374905.2015.1026301.
11. Bohanna I, Wang X. Media guidelines for the responsible reporting of suicide: a review of effectiveness. *Crisis*. 2012;33(4):190–8. Epub 2012/06/21. doi: 10.1027/0227-5910/a000137. PubMed PMID: 22713977.
12. Volkow ND, Gordon JA, Koob GF. Choosing appropriate language to reduce the stigma around mental illness and substance use disorders. *Neuropsychopharmacology*. 2021;46(13):2230–2. Epub 2021/07/20. doi: 10.1038/s41386-021-01069-4. PubMed PMID: 34276051; PubMed Central PMCID: PMC8580983.
13. Pretorius C, Chambers D, Coyle D. Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review. *J Med Internet Res*. 2019;21(11):e13873. Epub 2019/11/20. doi: 10.2196/13873. PubMed PMID: 31742562; PubMed Central PMCID: PMC6891826.



