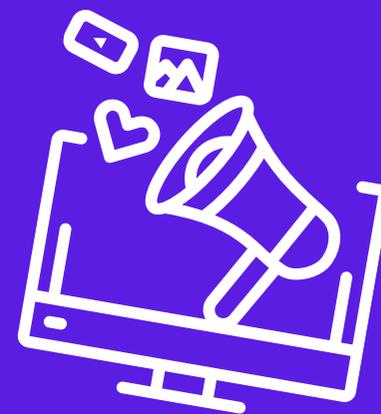
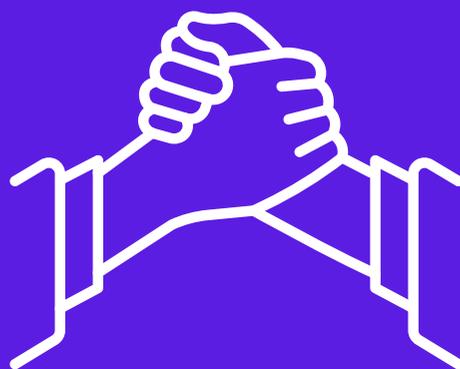


Parler du suicide et de la santé mentale sur les réseaux



Guide pour les utilisateur.ice.x et les
créateur.ice.x de contenu

Combattre le tabou

Parler de la santé mentale et du suicide est essentiel pour la prévention



Parler librement de ces sujets aide les personnes qui en ont besoin à trouver du soutien et des pistes de solutions.



Plus on en parle, plus les personnes concernées se sentiront à l'aise de s'exprimer sur ce qui les préoccupe, et ainsi trouver de l'aide.



Mais le suicide reste un sujet sensible, et il est important de l'aborder avec finesse et bienveillance.



Même en partant de bonnes intentions, on peut être maladroit.e.x en parlant de ces sujets. Voici quelques points de repères qui permettent d'éviter les pièges !

Avant de poster

Quand on veut aborder des sujets difficiles, on doit se rappeler que des personnes concernées, de près ou de loin, verront ce contenu. Il faut penser à elles en priorité.

Beaucoup de raisons peuvent nous amener à partager un contenu sur la santé mentale, le suicide ou d'autres troubles psy :



témoigner de
son expérience



exprimer son
mal-être



rendre hommage à
une personne
(connue ou non)



informer et
sensibiliser



- Réfléchir au but et se demander si les réseaux sociaux sont adaptés pour l'atteindre
- Contacter des assos ou des spécialistes des sujets qu'on veut aborder pour avoir des infos et des conseils
- Indiquer que le sujet est sensible par un "trigger warning"

Les messages préventifs

Donner de l'espoir en montrant comment on peut s'en sortir



Le mal-être d'une personne ne la définit pas. Elle subit une accumulation de difficultés qui affectent sa santé mentale. Cela peut arriver à tout le monde.



La dépression est une maladie qu'on peut traiter, et les pensées suicidaires sont un des symptômes qui apparaissent dans un moment de crise intense.



Mettre en avant des solutions et des témoignages de résilience permet de montrer que la crise suicidaire n'est pas une fatalité.



- Faire passer un message de soutien
- Éviter le fatalisme et déconstruire les idées reçues
- Informer sur les signaux d'alerte, les différentes manières d'aider quelqu'un et les ressources d'aide disponibles

Quel ton adopter ?

Choquer n'a pas pour effet de sensibiliser,
bien au contraire



Pour déstigmatiser le suicide et la santé mentale, il est nécessaire d'en parler avec tact et bienveillance.



Il faut réfléchir à l'effet qu'on produit : est-ce qu'on serait à l'aise de dire de qu'on va poster en face d'une personne concernée ?



Les mots qu'on emploie sont importants, ils ne doivent pas présenter le suicide comme positif, romantique ou "glamour".



- Adopter un ton empathique et bienveillant
- Ne pas utiliser un vocabulaire trash et sensationnaliste
- Bannir la glorification et la romantisation
- Éviter les jugements de valeur (bien/mal, courageux/lâche "réussir" ou "rater" une tentative...)

Les témoignages

Inspirer l'espoir en montrant comment trouver du soutien et s'en sortir



Les témoignages sont bénéfiques quand ils mettent en avant des manières de faire face aux problèmes, aux moments de crise ou aux événements difficiles.



Témoigner peut être éprouvant émotionnellement. Il faut être attentif au ressenti des témoins avant, après et pendant leur témoignage.



Certains témoins peuvent avoir envie de raconter en détails un geste suicidaire, mais ces informations présentent des risques (voir prochain slide).



- Laisser aux témoins un temps de réflexion entre le moment du témoignage et la diffusion
- Ne pas partager les "messages d'adieu" de personnes suicidées. Même quand ils ont un caractère politique, ils font partie de la vie privée

Méthodes : attention danger

Parler des méthodes de suicide est particulièrement risqué



En citant une ou des méthodes de suicide, on donne, qu'on le veuille ou non, des indications sur celles-ci.



Ces informations jouent un rôle dans le processus suicidaire et peuvent influencer ou précipiter le passage à l'acte.



Elles sont aussi dangereuses sur le long terme, car elles restent inconsciemment en mémoire et peuvent resurgir dans un moment de désespoir.



- Éviter de citer des méthodes
- Ne pas donner de détails sur les circonstances (lieu, heure, déroulement...)
- Ne pas utiliser d'images qui montrent une méthode ou un lieu de suicide

Les ressources d'aide

Encourager les personnes concernées et leurs proches à trouver des solutions



Il y a différents types de ressources d'aide : urgences, lignes d'écoute, assos spécialisées sur une thématique (p.ex: LGBTQ+, troubles alimentaires...).



On peut les contacter si on est soi-même concerné.e.x, ou si on a besoin de conseils pour aider quelqu'un d'autre.



C'est important de les mentionner quand on parle du suicide ou de la santé mentale, pour que celles et ceux qui en ont besoin voient les solutions possibles.



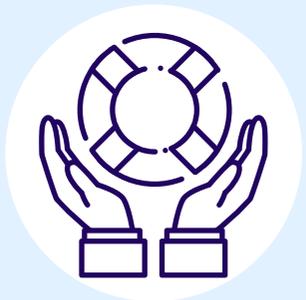
- Se renseigner sur les ressources, assos et helplines pertinentes
- Les mettre en évidence dans le post, dans la légende, etc
- On peut aussi contacter ces ressources en amont pour demander un avis expert

Après la publication

Les contenus sur les sujets aussi émotionnels que le suicide peuvent entraîner beaucoup de réactions



Une personne qui partage son vécu ou son mal-être en commentaires ou en DM accomplit un geste fort. Il est important d'y répondre.



Pas de panique ! Il est normal de ne pas se sentir légitime ou assez préparé pour répondre. Vous n'avez pas la responsabilité de "sauver" vos followers, mais il est important d'agir à son échelle.



- Remercier et féliciter la personne qui trouve le courage de s'exprimer
- L'encourager à parler avec son entourage et/ou des professionnels pour trouver du soutien
- Proposer des ressources d'aide. Si la vie de la personne est en danger : contacter les urgences
- Signaler les contenus et les commentaires inquiétants. Les plateformes proposent différentes options, et peuvent contacter la personne pour lui transmettre les ressources d'aide

Pour aller plus loin

STOP SUICIDE est à disposition pour vous conseiller et vous soutenir dans la création de contenu en lien avec le suicide et la santé mentale.
N'hésitez pas à nous contacter !



Idées reçues, signaux d'alerte, conseils pour agir, infos sur la médiatisation du suicide : stopsuicide.ch



Ressources d'aide en Suisse romande :

- tél 147 et 147.ch (conseils et aide pour les jeunes et leur entourage, confidentiel et gratuit)
- stopsuicide.ch/besoindaide : liste des ressources
- ciao.ch : pour s'informer, poser des questions à des pros et échanger sur les forums



Ressources d'aide autres pays :

- France : Suicide écoute
- Belgique : Centre de prévention du suicide
- Autre : wikipedia.org/wiki/List_of_suicide_crisis_lines

Sources



- *#CHATSAFE: a young person guide for communicating safely online about suicide*, ORYGEN
- *Preventing suicide, a resource for media professionals*, OMS 2017
- *Information sources used by the suicidal to inform choice of method*, Biddle et al. 2011