

Le suicide, comment en parler ?

Réseau écoles21
15 mai 2019

Léonore Dupanloup, chargée de communication et
prévention médias

leonore@stopsuicide.ch



Plan

- ◆ Pourquoi ce tabou ?
 - ◆ Histoire et évolutions récentes
 - ◆ Les mythes qui entretiennent le tabou
 - ◆ Pourquoi le tabou et les mythes nuisent à la prévention ?
- ◆ Briser le tabou : oui, mais comment ?
 - ◆ Grand public et entourage des jeunes
 - ◆ Journalistes
 - ◆ Encadrant-e-s
 - ◆ Jeunes

Le tabou du suicide

- ◆ Tabou « historique » du suicide : interdit religieux puis moral
- ◆ Tabou autour de la mort dans la société occidentale
- ◆ Jeunesse et Mort : alliance « contre nature » car jeune = vie, futur, espoir, dynamisme
- ◆ Le suicide est une affaire privée

Evolutions récentes

- ◆ **Suicide assisté** : débat sur le droit de mourir dignement, effet de visibilité du suicide / invisibilité de la prévention
- ◆ **La santé mentale** : sujet moins tabou => la multiplication des reportages et des témoignages autour de la dépression, du burn-out, du harcèlement, des « conseils bien-être », etc.

Pourtant :

- ◆ Un **isolement** ressenti tant chez les personnes ayant des pensées suicidaires que les endeuillé.e.s
- ◆ **Résistances** toujours fortes chez les professionnel.le.s

Les effets du tabou

◆ **Personnes en crise suicidaire :**
souffrance, impuissance, peur d'être incompris, d'être privé de sa liberté d'action, d'inquiéter, honte de « ne pas s'en sortir »

→ **Silence**, pas de demande d'aide explicite

Les effets du tabou

- ◆ **Proches ou professionnels :**
irréversibilité, peur d'être responsable, de la perte, d'être entraîné, sentiments d'impuissance, de colère et/ou de culpabilité, sidération
- **Attitudes d'évitement :** ignorer, banaliser, minimiser, tourner en dérision

Les mythes

- ◆ Une personne qui envisage le suicide est déterminée à mourir
 - Elle le fera par n'importe quel moyen
 - On ne peut rien faire pour l'empêcher
- ◆ Aborder le sujet donne envie de passer à l'acte
 - Alimente le tabou
- ◆ Jugements de valeur
 - Acte courageux vs. lâche

Pourquoi briser le tabou et les idées reçues ?

- ◆ Aider les personnes en détresse à trouver de l'aide
- ◆ Aider les personnes endeuillé.e.s à sortir de leur silence
- ◆ Changer les représentations autour du suicide
- ◆ 1^{ère} cause de mortalité des jeunes en Suisse

Comment briser le tabou ?

Les actions de STOP SUICIDE

- A. Aborder le sujet « autrement » pour toucher sans heurter → **campagnes et BD**
- B. S'allier avec les journalistes pour changer les représentations → **Prévention Médias**
- C. Outiller les professionnel.le.s encadrant.e.s → **sensibilisation et formation**
- D. Réfléchir et échanger directement avec



A. Comment transformer le tabou auprès du grand public ?

Défi : avoir un message positif sur un sujet grave

Campagne « 10 septembre »

- ◆ Sensibiliser les jeunes et leur entourage
- ◆ Parler des solutions plutôt que des causes
- ◆ Message rassembleur et engageant
 - Encourager chacun à agir dans son entourage sans culpabiliser #I APOURTOI



STOP SUICIDE

A. Comment transformer le tabou auprès du grand public ?

Aborder le sujet autrement et impliquer le public

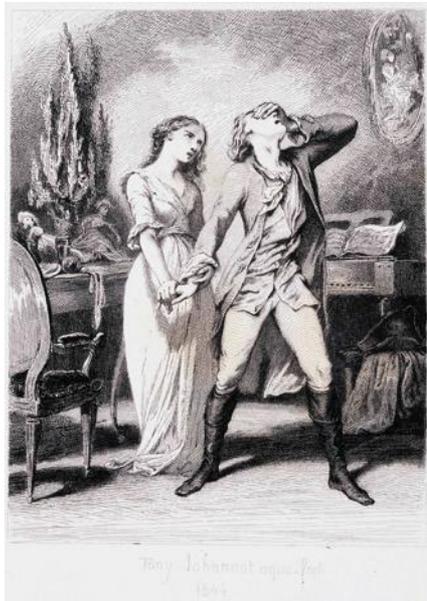
- ◆ Événements
- ◆ Réseaux sociaux



B. Comment transformer le tabou avec les médias ?

Prévention médias

- ◆ La représentation du suicide dans les médias a un impact sur le taux de suicide



Effet Werther
incitatif



Effet
Papageno
préventif

B. Comment transformer le tabou avec les médias ?

◆ Les recommandations de l'OMS

Participez à la prévention en informant sur le suicide

Information à l'attention des journalistes et des rédactions

Comment traiter du suicide dans les médias sans encourager l'imitation (effet Werther), ni banaliser le sujet ou culpabiliser les proches ?

En prenant certaines précautions dans la façon de relayer un suicide, les médias peuvent contribuer à la prévention (effet Papageno).

Quand vous informez sur le suicide :

- 1** Evitez de décrire la méthode et le lieu de suicide
- 2** Utilisez un langage factuel, sans jugement de valeur ni sensationnalisme
- 3** Evitez de rapporter une cause unique de suicide mais parlez plutôt des multiples facteurs qui, cumulés, peuvent mener au suicide
- 4** Respectez la douleur des proches
- 5** Mentionnez les ressources et les numéros d'aide en cas de crise suicidaire

➤ Les principales ressources d'aide en Suisse romande : La Main Tendue (143) et la Ligne d'aide pour jeunes ProJuventute (147).

Retrouvez toutes les ressources d'aide sous www.stopsuicide.ch

Lorsque cela est possible, la publication du témoignage de personnes ayant surmonté une crise suicidaire favorise l'effet préventif de l'information car elle permet de mettre en valeur les moyens pour faire face au risque de suicide.



B. Comment transformer le tabou avec les médias ?

- ◆ Veille sur les médias romands
 - Réaction si les guidelines ne sont pas respectées, si des idées reçues sont présentes
- ◆ Sensibilisation des journalistes et futurs journalistes
 - Dans les rédactions et les écoles de journalisme
 - Revue de presse mensuelle
- ◆ Conseils pour la production
 - Réponse aux interviews
 - Mise à disposition d'infos, de stats, de contacts...



C. Comment transformer le tabou chez les professionnel.le.s encadrant.e.s ?

- ◆ Sondage auprès d'encadrant-e-s vaudois-e-s : questionnaire sur la prévention du suicide des jeunes (2017)
 - 80,3% trouvent le sujet important à très important
 - 82% ont été concernés dans leur contexte de travail
 - 78,7% abordent le sujet rarement ou jamais avec les jeunes

C. Comment transformer le tabou chez les professionnel.le.s encadrant.e.s ?

6) Si ce thème n'est jamais abordé, pourquoi d'après vous ?

35 réponses

- Peur de la mort, tabou : 15/35
- Pas d'éléments déclencheurs (situations concrètes ou demandes, public non adéquat) : 11/35
- Difficulté à en parler (manque de connaissance ou de légitimité perçue) : 11/35
- Crainte d'effet Werther (donner envie) : 2/35

Commentaires particuliers :

- On aborde ce que le jeune souhaite aborder.
- Il faut plus qu'un simple dialogue, mais des connaissances spécialisées.
- Ce n'est pas mon rôle, je ne suis pas dans un contexte de thérapie. Mais je peux orienter.
- Les langues se délient plus facilement lorsqu'il y a eu une situation.
- Malaise des adultes, les jeunes en parlent plus facilement.

D. Comment transformer le tabou chez les jeunes ?

Ateliers

- ◆ Proposer un espace de discussion *safe* et axé sur l'entraide
- ◆ Susciter la réflexion collective



MERCI POUR VOTRE
ATTENTION !

Questions ?



STOP SUICIDE