

Parlons-en

# Comment parler du suicide dans les médias ?

# Comment parler du suicide dans les médias

Si vous êtes sur cette rubrique c'est que vous êtes sûrement un.e professionnel.le des médias en tant que journaliste, créateur.trice de contenu, chroniqueur.euse ou autre. Dans votre réalité professionnelle, vous êtes ou avez été appelé à traiter du sujet du suicide, puisque ça fait partie de la réalité montréalaise et de l'actualité. Afin de vous accompagner dans votre rôle et surtout vous donner des outils pour adresser ce sujet de façon adéquate et sensible, ce document vous servira de référence pour répondre à vos questions.

Un traitement médiatique adéquat du suicide permet de sauver des vies !

Le suicide est multifactoriel et peut être un sujet difficile à aborder avec sensibilité autant pour la famille et l'entourage de la personne décédée par suicide que pour les gens prenant connaissance de l'article ou la chronique que vous êtes en train de créer. C'est pourquoi il est important de comprendre ce que nous conseillons de faire et ne pas faire quand on parle du suicide dans les médias.

Découvrez l'importance du traitement médiatique du suicide.



# Mieux comprendre



## Quelques signes de détresses

Un suicide se produit rarement sans la présence de signes de détresses. Ils sont par contre souvent difficiles à desseller ou la personne réussit à bien les cacher. En voici quelques-uns :

- Les signes verbaux : la personne pourrait dire des phrases telles que "J'ai envie de mourir", "Bientôt je serai plus là", etc.
- Les signes comportementaux : isolement, faire des adieux, accumulation de médicaments, etc.
- Les signes psychologiques : désespoir, tristesse, manque d'estime de soi, etc.
- Les signes biologiques : modification des habitudes de vie de la personne, manque d'énergie, etc.



# Mythes et réalités

## Entourant le suicide

### Seules les personnes isolées se suicident

Faux

Le suicide se retrouve dans toute la population, quel que soit le niveau socio-économique, la situation familiale, le niveau de scolarité ou la nationalité. Bien qu'un environnement de vie bien équilibré favorise le développement de facteurs de protections chez une personne, nous sommes tou.te.s à risque d'avoir des pensées suicidaires ou des moments de vie qui nous rendrons plus vulnérables au passage à l'acte. L'important c'est de savoir les reconnaître, de bien s'entourer et d'aller chercher l'aide nécessaire pour nous aider à passer au travers des périodes plus critiques.

### Toutes les personnes suicidaires ont des troubles de santé mentale

Faux

Les idées suicidaires ne viennent pas toujours avec des troubles de santé mentale. Cela dit, les troubles de santé mentale figurent parmi les facteurs de risque du suicide. Autrement dit, une personne ayant un trouble de santé mentale a plus de chance d'avoir des idées suicidaires, mais attention : Le suicide est une problématique complexe et, généralement, ce sont plusieurs facteurs combinés qui vont faire en sorte qu'une personne développe des idées suicidaires ou qu'elle pose un geste suicidaire.

### On peut aider une personne suicidaire sans être un.e professionnel.le dans le domaine de la santé mentale

Vrai

Au quotidien, dans ses relations avec son entourage, chaque personne peut aider un proche confronté à la souffrance, avec les moyens dont elle dispose et en respectant ses limites. Savoir reconnaître les signes avant-coureurs, ouvrir le dialogue et trouver des solutions satisfaisantes pour la personne sont des façons de soutenir un.e proche. Avec de l'ouverture, de la compréhension et de l'entraide, il est possible d'aider une personne en détresse. Dans l'aide à une personne suicidaire, qu'on soit un.e professionnel.le ou proche, la même règle s'applique : on ne doit jamais rester seul.e avec la détresse ; il faut absolument en parler et se faire aider.

On peut aussi, en tout temps, communiquer avec un.e intervenant.e spécialisé.e pour aller chercher de l'aide supplémentaire.



# Parler du suicide

## avec sensibilité et bienveillance

### À privilégier

#### Informer la personne qu'elle s'apprête à lire du contenu parlant de suicide

Ce n'est pas tout le monde qui est disposé à lire ce type de contenu, surtout si cette personne éprouve elle-même de la détresse ou a vécu un deuil par suicide. Il est important de toujours donner le choix à la personne de lire ce type de contenu ou non.

#### Toujours donner des ressources

Quand on aborde le sujet du suicide, dans un article, une publication ou autre, il est important de toujours donner des ressources d'aide. Il est dans votre devoir de rendre les outils nécessaires disponibles pour qu'une personne en détresse puisse aller chercher de l'aide.

#### Mettre l'accent sur les signes de détresses qu'une personne peut avoir

Il est conseillé de mettre l'accent sur les signes de détresse afin d'éduquer et de sensibiliser les personnes à les reconnaître.

### À éviter

#### Mention du moyen utilisé

Il est fortement recommandé de ne pas mentionner, décrire ou même faire allusion au moyen utilisé pour un passage à l'acte. Cette information n'est ni nécessaire ni essentielle. Il n'est pas responsable comme médias d'informer les gens des moyens qui sont à leur disposition pour mettre fin à leur jour.

#### Chercher un.e coupable

Plusieurs facteurs peuvent être à la source du passage à l'acte. Bien que ce soit normal de chercher à comprendre pourquoi une personne s'est suicidée, la raison est très complexe et rien ne sert de chercher un.e coupable ou responsable du geste.

#### Donner une raison à un suicide

Le suicide est multifactoriel. Rendre le geste simple ou l'expliquer en simplicité ou le réduire à un seul facteur serait une erreur grave. Le passage à l'acte se produit souvent dans une période de souffrance. Bien que le geste soit volontaire, il n'est pas nécessairement rationnel.

### Dans tous les cas

#### Faire preuve de sensibilité

Lorsque nous parlons de suicide, il faut toujours faire preuve de sensibilité. Ce n'est pas un sujet qui est facile à aborder et qui peut soulever beaucoup d'émotion. Étant encore un sujet très tabou, le sujet du suicide rend fréquemment les gens mal à l'aise. Faisons preuve de sensibilité et essayons de comprendre d'où la personne provient pour être en mesure de la sensibiliser à ce sujet.

#### Donner de l'espoir

Le plus possible, quand nous parlons de suicide, nous voulons rappeler à la population que c'est un geste permanent à une situation temporaire. Nous tentons également de redonner l'espoir et de mettre de l'avant les ressources qui sont disponibles pour venir en aide à la personne.



# Comment parler du suicide

## avec le bon vocabulaire

### À privilégier

Nous priorisons l'utilisation d'un vocabulaire le plus neutre possible et qui s'en tient aux faits. Voici les formulations à privilégier

- Suicide
- Tentative de suicide
- La personne décédée par suicide

### À éviter

Il faut éviter d'utiliser un vocabulaire qui pourrait glorifier un suicide. Il est donc fortement déconseillé d'utiliser les formulations suivantes :

- Suicide réussi
- Suicide manqué
- Le ou la suicidé.e

## Points de vigilance

### Utilisez et interprétez les statistiques avec prudence et diligence

Avant d'utiliser des statistiques, veillez à ce qu'elles soient véridiques, provenant de sources authentiques et fiables et qui sont fondées sur une population représentative.

### Multifactoriel et complexe

Le suicide est multifactoriel et ne résume pas à une seule raison de passage à l'acte. Il faut éviter de présenter un comportement suicidaire comme une réaction aux changements sociaux, culturels ou à un phénomène comme une pandémie. C'est beaucoup plus complexe !

### Ne portez pas de jugements et évitez les généralisations

Il faut éviter de faire des généralisations qui sont basées sur de petits nombres ou des faits non vérifiés. Il est aussi conseillé d'éviter d'utiliser des expressions telles que "épidémie de suicides" ou "l'endroit où le taux de suicide est le plus élevé".

### Suicide et problème de santé mentale

Il n'y a aucun lien de cause à effet entre les troubles de santé mentale et le suicide. Un n'exclut pas l'autre, mais n'est pas non plus la cause. Il faut donc éviter de faire un lien ou encore d'énoncer que les troubles de santé mentale sont la seule raison pour un passage à l'acte.

### Ne pas viser le sensationnalisme

La recherche de sensationnalisme dans un cas de suicide doit absolument être évitée. L'information donnée au public doit être limitée le plus possible. Tout doit être fait pour éviter les exagérations. Il est déconseillé de publier des photos de la personne décédée, les lettres d'adieu, le moyen utilisé ou le lieu où le suicide a eu lieu. Éviter d'utiliser la première page pour diffuser des informations sur le suicide.

### Un geste permanent à une situation temporaire

Le suicide ne doit pas être présenté comme une solution à un problème ou une situation spécifique (ex: rupture, faillite, perte d'emploi, etc.). Pour sensibiliser, vous pouvez mettre l'accent sur l'impact qu'un suicide peut avoir sur leur entourage ou encore sur le deuil que vivent les proches de la personne décédée par suicide.



# Nos sources

## et ressources d'informations

### Nos sources

- OMS, La prévention du suicide : Indications pour les professionnels des médias. Département de Santé Mentale et Toxicomanies. Genève. 2002.
- <https://www.inspq.qc.ca/publications/3294>
- <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2842-suicide-quebec-2022.pdf>
- [https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user\\_upload/Uploads/tx\\_assmpublications/pdf/publications/RapportCourt\\_01.pdf](https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/user_upload/Uploads/tx_assmpublications/pdf/publications/RapportCourt_01.pdf)

### Des ressources pour en apprendre encore plus

#### Les jeunes et le suicide

- [https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2021-03/talking\\_to\\_children\\_about\\_a\\_suicide\\_fr.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/drupal/2021-03/talking_to_children_about_a_suicide_fr.pdf)
- <https://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide>

#### Idéation suicidaire et signes de détresse

- <https://cps.ca/fr/documents/position/ideation-et-les-comportements-suicidaires>
- <https://www.centredecrisebsl.qc.ca/documentation1/signes-precurseurs-d'une-personne-suicidaire/>

#### Homicides familiaux et traitement du suicide dans les médias

- [https://conseildepresse.qc.ca/wp-content/uploads/2019/11/HIRapport-final-fevrier-2015\\_web.pdf](https://conseildepresse.qc.ca/wp-content/uploads/2019/11/HIRapport-final-fevrier-2015_web.pdf)

#### Population LGBTQ2+

- [https://www.suicideinfo.ca/local\\_resource/transgender-people-suicide/](https://www.suicideinfo.ca/local_resource/transgender-people-suicide/)
- <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-825-01W.pdf>
- <https://chairedspg.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/07/Adultes-LGBT-et-suicide.pdf>
- <https://chairedspg.uqam.ca/wp-content/uploads/2017/07/Adultes-LGBT-et-suicide.pdf>

#### Suicide par policier interposé

- [https://www.enpq.qc.ca/fileadmin/Fichiers\\_client/centre\\_documentaire/Publications/Topo\\_CRDS\\_Suicide\\_Policier\\_Interpose.pdf](https://www.enpq.qc.ca/fileadmin/Fichiers_client/centre_documentaire/Publications/Topo_CRDS_Suicide_Policier_Interpose.pdf)

**Pour toute question,  
demande de consultation  
ou besoin de conseils,  
contactez-nous à l'adresse :**

**medias@cpsm.ca**

**1-866-APPELLE**



TÉLÉPHONE  
**1-866-277-3553**



CLAVARDAGE  
**SUICIDE.CA**



TEXTO  
**535353**