



## Statistiques



Au Québec, **3 personnes** s'enlèvent la vie chaque jour.



Selon les données de l'Institut national de santé publique du Québec, **plus de 3 600 hospitalisations sont liées à une tentative de suicide** chaque année, ce qui équivaut à **plus de 10 hospitalisations par jour**.



Le taux de suicide est **trois fois plus élevé chez les hommes** que chez les femmes.

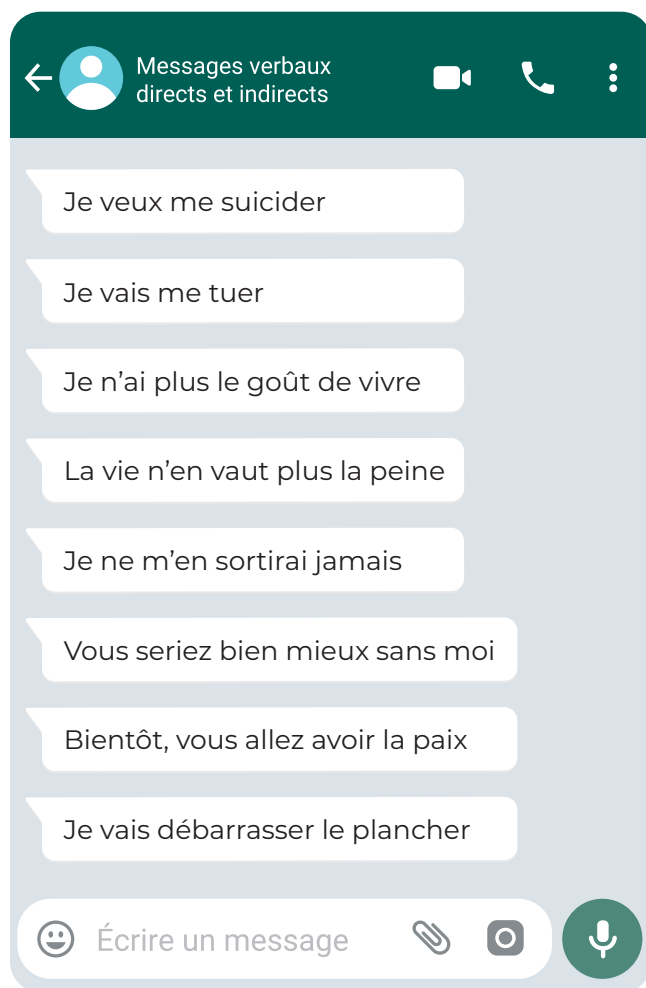
Vu la place prédominante qu'occupent les médias sociaux, certaines personnes les utilisent pour aborder leurs idées suicidaires, que ce soit pour demander de l'aide ou pour parler de leur détresse. **Toutes les formes de demande d'aide sont valables et elles doivent toutes être prises avec le même sérieux.** Que faire lorsque vous y êtes confronté dans le cadre de votre travail sur les médias sociaux?

L'Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) a rédigé ce guide afin de vous aider à mieux repérer et, surtout, à mieux aider les personnes en détresse que vous croisez en ligne. En tissant un filet humain solide, dans les espaces numériques comme en dehors de ceux-ci, nous croyons qu'il est possible de réduire les taux de suicide.

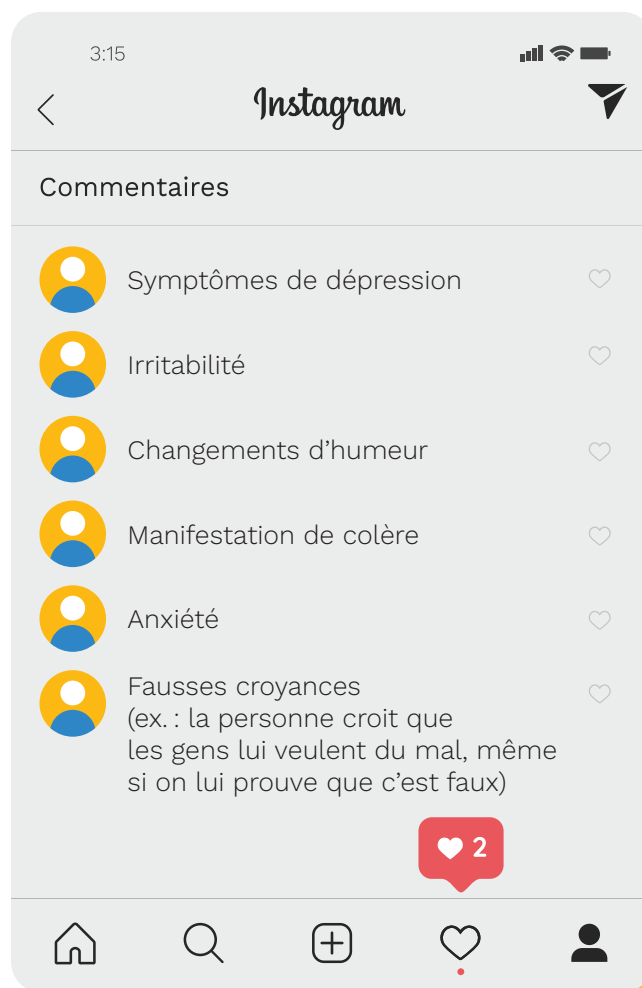
# Reconnaitre la détresse

Les personnes qui pensent au suicide présentent généralement des signes avant-coureurs, c'est-à-dire des signes indiquant qu'une personne pourrait se suicider, même s'ils sont parfois difficiles à cerner. En voici quelques exemples :

## Messages verbaux directs et indirects

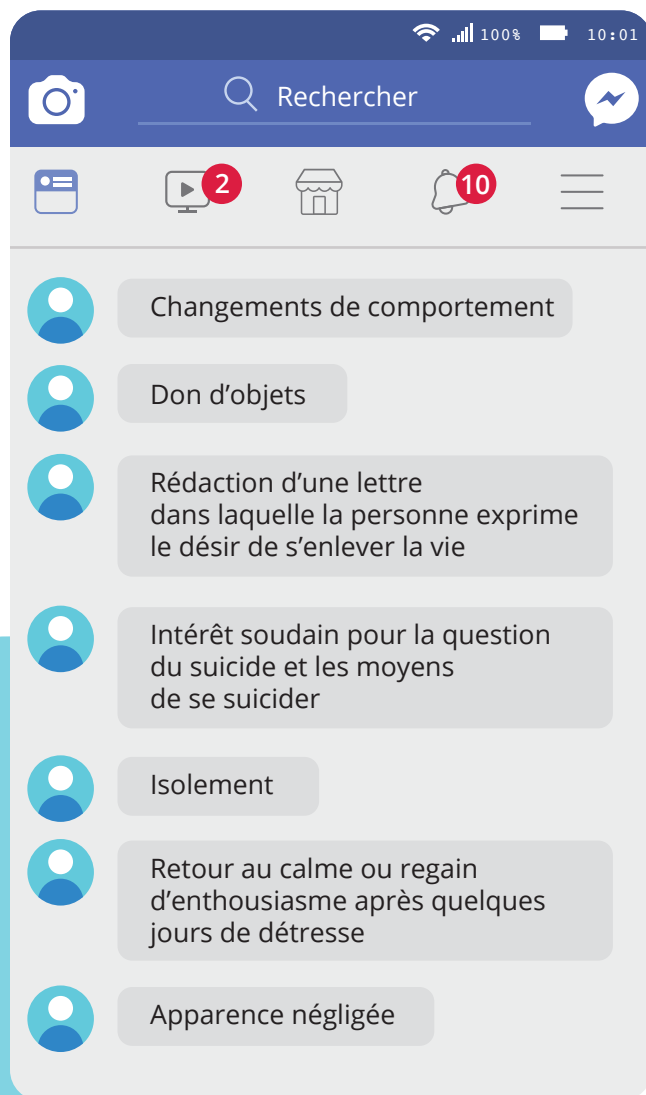


## Indices émotionnels



# Reconnaitre la détresse – suite

## Indices comportementaux



## Indices cognitifs



# Repérer la détresse en ligne

Derrière votre écran, vous n'avez pas accès à tous les indices possibles pour analyser le niveau de détresse d'un individu. Voici des exemples de ce que vous pouvez observer en ligne et qui devrait vous inquiéter :



## De la mélancolie ou une désillusion face à la société

- *On ne peut plus faire confiance à personne dans ce monde.*
- *Impossible de s'en sortir, dès que tu veux te relever, quelqu'un est là pour te rabaisser.*

## Du désespoir dans le discours de la personne

- *J'ai tout essayé et rien ne fonctionne, je ne vois pas comment ça pourrait aller mieux.*
- *J'ai l'impression que plus rien n'est possible.*



## Un sentiment de solitude

- *J'ai beau avoir 525 amis sur Facebook, au quotidien, je me sens seul.*
- *Ça fait plusieurs semaines que je n'ai vu personne.*

## Des propos teintés de colère ou d'agressivité

- *Bande de caves, laissez donc faire, je vais les régler tout seul mes problèmes.*
- *Tout le monde est tellement con, c'est de la merde, je suis tout seul au combat.*



## Des propos directs ou indirects

- *Je suis tanné (...), à bout (...).*
- *Ce soir, il sera trop tard, vous n'entendrez plus parler de moi.*
- *Je n'en peux plus, il faut que ça arrête.*

Quelques obstacles supplémentaires peuvent survenir en ligne :

- La personne peut quitter la plateforme à n'importe quel moment ;
- Vous pouvez voir le message avec un grand décalage dans le temps ;
- L'anonymat que lui procure le web a pu diminuer grandement l'inhibition de la personne en détresse.

Même si cela vous fait sentir impuissant, il demeure primordial d'agir. Avoir un plan d'intervention en amont permet de s'assurer de faire au mieux en situation de stress. Voici donc des pistes pour créer celui de votre organisation.

# Répondre à la détresse

Il y a deux actions à prendre : répondre sous le commentaire public que la personne vous a laissé et lui écrire en privé si vous le pouvez.

Dans le commentaire public, il est important :

- De démontrer que la situation vous inquiète ;
- D'indiquer à la personne que vous lui écrierez en privé ;
- De profiter de l'occasion pour encourager la demande d'aide des autres utilisateurs qui liront cet échange ;
- De partager les ressources disponibles 24/7 à travers le Québec.

## Voici un exemple de réponse publique :



Maude, votre situation nous préoccupe. Nous allons vous écrire en privé. Nous en profitons pour dire à tout le monde que si vous avez besoin d'aide, pour vous ou pour un proche, vous pouvez communiquer avec des intervenants professionnels en prévention du suicide, en français ou en anglais, 24/7, peu importe où vous vous situez au Québec :

Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)

Texte : 1 855 957-5353

Clavardage, information et outils : [suicide.ca](https://suicide.ca)

## Ou encore :



Nous sommes inquiets pour vous. Nous tenterons de communiquer avec vous en privé. Vous pensez au suicide ou vous vous inquiétez pour un proche ?

Des intervenants sont disponibles pour vous aider, partout au Québec, 24/7

Téléphone : 1 866 APPELLE (277-3553)

Texte : 1 855 957-5353

Clavardage, information et outils : [suicide.ca](https://suicide.ca)

## Si vous ne pouvez pas communiquer avec la personne en privé :

- Retourner rapidement sur la page publique pour répondre au message de la personne en lui demandant de communiquer avec vous en privé, de vous écrire à un autre endroit (ex. : courriel) ou de communiquer directement avec une ressource d'aide.
- Donner les ressources d'aide.



Maude, je ne peux pas t'écrire en privé. Est-ce possible pour toi de le faire ?

# Intéragir avec une personne en détresse

Lorsque vous parlez à la personne en privé:

- Nommez l'émotion (l'inquiétude);
- Demandez-lui si elle a besoin d'aide;
- Demandez-lui si elle est seule et quelle est sa situation;
- Invitez-la à communiquer avec un service d'aide.

Voici un exemple de réponse privée:



Bonjour, nous sommes inquiets pour vous. Si vous pensez au suicide, il existe de l'aide spécialisée. Vous n'avez pas besoin de savoir exactement quoi dire ou comment le dire. Le simple fait d'exprimer votre souffrance peut être source d'un grand soulagement. Si vous pensez au suicide, ne restez pas seul. Vous pouvez communiquer avec un intervenant spécialisé en matière de prévention du suicide en tout temps. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard. Voici des ressources disponibles partout au Québec, 24/7. Elles sont professionnelles, bilingues, confidentielles et gratuites:

- Par téléphone: 1 866 APPELLE
- Par texto: 1 855 957-5353
- Pour clavarder ou pour trouver des informations pertinentes: [suicide.ca](https://suicide.ca)

Voici un schéma pour vous aider à systématiser les actions face à la détresse afin de créer des interventions uniformes qui vous rendent, vous ainsi que la marque ou l'organisation que vous représentez, à l'aise.

1

## PUBLIER UNE RÉPONSE SUR LA PAGE PUBLIQUE

- Nommer l'inquiétude;
  - Indiquer que vous tenterez de prendre contact avec la personne;
  - Informer les utilisateurs des ressources d'aide.
- \*Au besoin, masquer la publication (si elle est inquiétante ou si elle peut avoir une incidence sur d'autres personnes vulnérables).

2

## TENTER DE PRENDRE CONTACT AVEC LA PERSONNE EN PRIVÉ

- Dire que vous prenez la situation au sérieux;
- Demander à la personne si elle est seule et quelle est sa situation;
- Offrir du soutien à la personne;
- Favoriser la demande d'aide et informer la personne des ressources d'aide.

1. Si la personne a évoqué sa détresse sans détour, enlever le « si » et inciter plutôt la personne à consulter directement. Par exemple: « Bonjour, nous sommes inquiets pour vous. Il existe de l'aide spécialisée en matière de suicide. (poursuivre avec le message régulier) »

Si la personne mentionne quelque chose qui vous inquiète pour sa sécurité ou si elle ne répond pas à vos messages, communiquez immédiatement avec les secours (911).



Il est trop tard, j'en finis maintenant...

Sachez que les policiers prennent au sérieux la détresse exprimée sur le web, même si vous avez peu d'informations et que vous n'avez pas les coordonnées de la personne. Ils peuvent tout de même être en mesure de la retracer et d'agir.

En tout temps, respectez vos limites, ne restez pas seul et passez le relais à un intervenant spécialisé. Si vous avez besoin d'être aiguillé au moment de votre intervention ou d'en parler par la suite, vous pouvez recourir aux services du 1 866 APPELLE ou de [suicide.ca](http://suicide.ca).

## À garder en tête

- Vous n'êtes pas intervenant. Vous pouvez essayer de désamorcer la situation et encourager la personne en détresse à demander de l'aide, mais le but est de la diriger vers des ressources adaptées.
- Si vous avez besoin de soutien au moment d'intervenir ou après être intervenu, vous pouvez joindre le 1 866 APPELLE ou le [suicide.ca](http://suicide.ca) pour parler à un intervenant qualifié.
- Privilégiez les ressources d'aide 24/7 lorsqu'une personne pense au suicide. La ligne téléphonique 1 866 APPELLE (277-3553), le texto 1 855 957-5353 et le clavardage par le biais de [suicide.ca](http://suicide.ca) sont disponibles 24/7, partout au Québec, en français et en anglais.
- Parlez au « nous » plutôt qu'au « je » afin de dépersonnaliser les échanges et de mettre la table à ce que vous ne restiez pas seul avec ce message de détresse. Vous pouvez même signer vos messages au nom de l'organisation, par exemple « - L'équipe de XX ». Cette pratique permet de protéger les personnes aidantes et évite les confidences de personne à personne.
- Masquez (idéalement) ou supprimez les messages non sécuritaires (qui nomment des moyens de se suicider, qui sont très violents, explicites, etc.). Ces derniers pourraient fragiliser d'autres utilisateurs.

### EN DEHORS DE L'INTERVENTION DIRECTE

- Prévoyez comment votre organisation souhaite réagir si une personne suicidaire vous contacte sur les médias sociaux... ou par d'autres moyens! Selon la taille de votre organisation et ses besoins, voyez quel type de politique il serait pertinent de mettre en place et quel type de guide peut être rédigé pour uniformiser, faciliter et rendre efficace votre réaction.
- Faites de la sensibilisation tout au long de l'année. Profitez des journées ou des semaines thématiques pour parler de votre engagement en santé mentale (Semaine de prévention du suicide, Journée mondiale de la prévention du suicide, etc.). Publiez des ressources d'aide, joignez-vous aux différents mouvements dédiés à la santé mentale et à la prévention du suicide.
- Soyez sensible au contenu qui pourrait exposer les internautes à la détresse. Il a été démontré que le fait d'être surexposé peut fragiliser certaines personnes.

# Pour les influenceurs et les créateurs de contenus qui souhaiteraient témoigner avoir eu des idées suicidaires

Si vous souhaitez témoigner votre vécu concernant un épisode de vie ayant mené à la présence d'idées suicidaires, sachez que ce type de partage peut à la fois rendre service à des personnes vivant actuellement une telle détresse et vous faire du bien à vous. Votre message peut semer de l'espoir auprès d'une personne vulnérable qui observera alors qu'il est possible de traverser un tel moment si on ose en parler, si on va chercher l'aide nécessaire.

Ceci dit, il est primordial de poursuivre votre cheminement tout en prenant soin de vous et en respectant vos propres limites.

Avant de publier un témoignage sur vos plateformes, il serait pertinent de réfléchir aux retombées possibles et à votre capacité ou votre envie de les vivre. Il est possible qu'un tel partage vous expose à de nombreuses confidences, voire même à des demandes d'aide.

L'exposition à cette détresse peut être lourde à porter. Ainsi, si vous avez une équipe, envisagez de demander le soutien de vos collègues pour la gestion des messages que vous pourriez recevoir.

Nous vous invitons à créer à l'avance une réponse plus générale que vous pourrez modifier au besoin. À ce moment, l'important c'est de se rappeler que votre rôle ne consiste pas à prendre en charge l'entièreté de la situation, mais plutôt de relayer ou de faire connaître les ressources d'aide en matière de prévention du suicide.

## Exemple de message :



Je vous remercie pour le partage et la confiance. Peut-être que de partager ce que vous vivez actuellement avec un intervenant spécialisé vous ferait du bien. Ils sont professionnels et disponibles en tout temps pour vous écouter et vous soutenir à travers cette tempête. Vous pouvez les joindre en composant le 1 866 APPELLE, en textant le 1 855 957-5353 ou en visitant le [suicide.ca](https://suicide.ca). Je suis de tout cœur avec vous. Je comprends, je comprends tellement.

**Si vous vous sentez ébranlé par un message ou si vous êtes inquiet pour la personne, n'hésitez pas à prendre contact avec un intervenant. Il pourra vous soutenir ou encore prendre en charge la situation.**

**Finalement, si vous vivez un cas qui vous trouble, parlez-en. Les intervenants du 1 866 APPELLE, du 1 855 957-5353 (texto) et de [suicide.ca](https://suicide.ca) sont disponibles pour vous écouter.**

## Sources

Levesque, P., Mishara, B. et Perron, P. A. (2021). Le suicide au Québec: 1981 à 2018 — Mise à jour 2021. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 51 pages.

Séguin, M., Roy, F. et Boilar, T. (2020). Programme de postvention: être prêt à agir à la suite d'un suicide. Québec, Association québécoise de prévention du suicide.

[Reconnaître les signes | Aider | Association québécoise de prévention du suicide \(aqps.info\)](#)

[Comment aider quelqu'un en situation de crise? - jeunessejecoute.ca](#)





**AQPS**

Association québécoise  
de prévention du suicide

Association québécoise de prévention du suicide  
1135, Grande Allée Ouest, bureau 230  
Québec (Québec) G1S 1E7

Téléphone: 418 614-5909  
[aqps.info](http://aqps.info)