

# Prévention du suicide et réseaux sociaux : alliés ou adversaires ?

Léonore Dupanloup

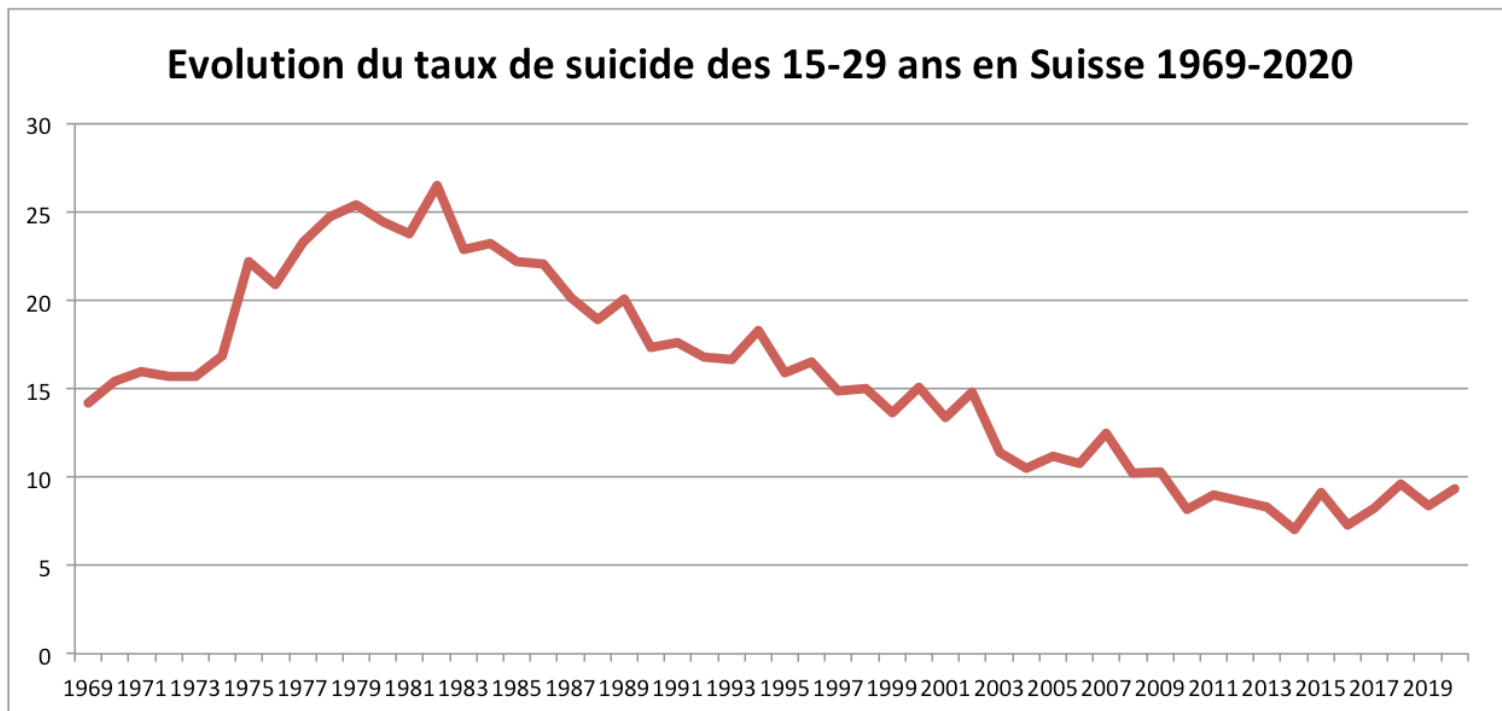
Responsable communication & prévention médias



STOP SUICIDE

# Le suicide en Suisse

- ◆ Env. 1000 suicides par an (tout âge confondu)
  - 145 suicides de jeunes en 2019 (- de 29 ans)
- ◆ Sous la pointe de l'iceberg : les tentatives et pensées suicidaires
- ◆ 2020 : baisse générale mais augmentation chez les jeunes

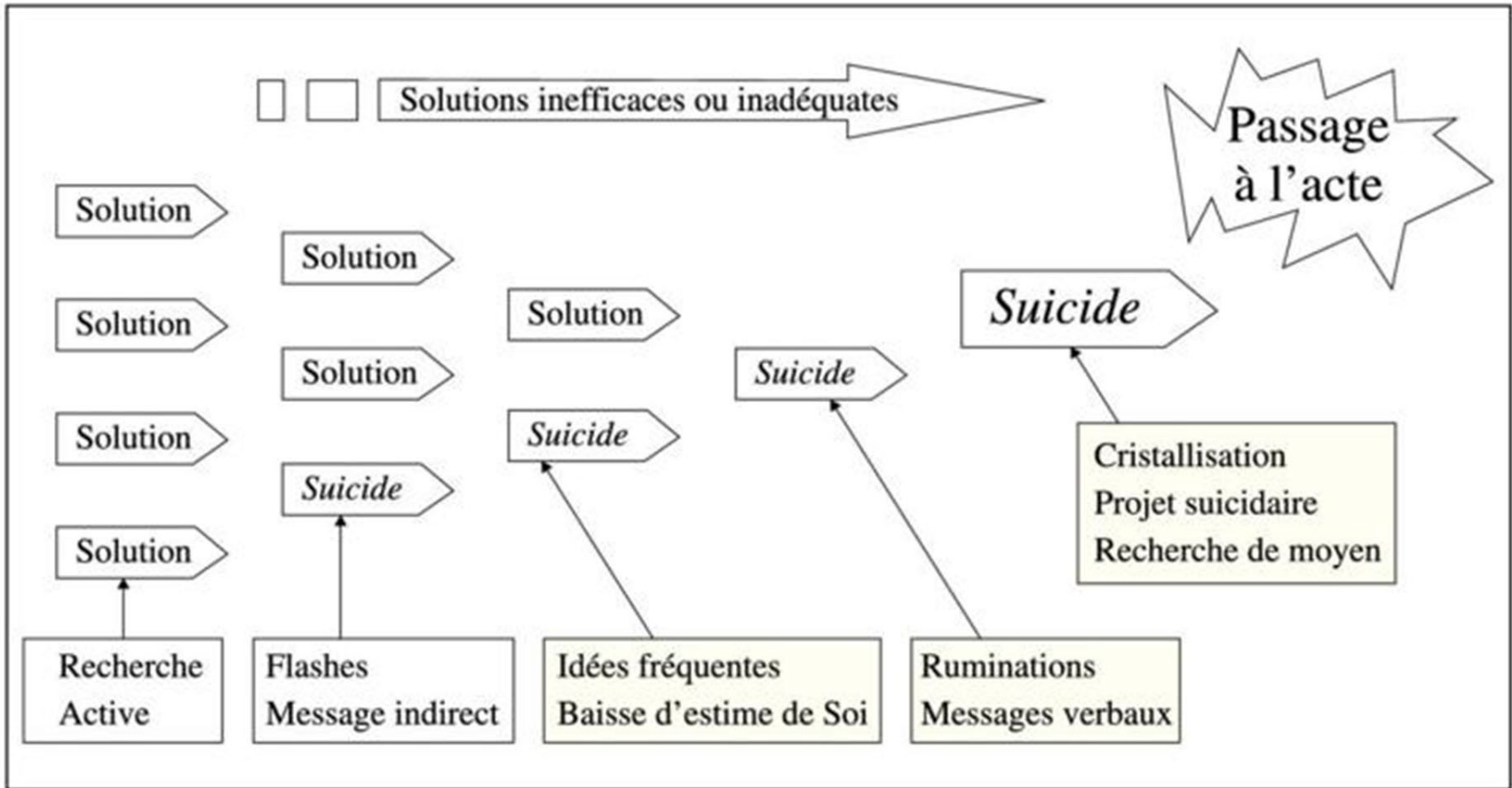


# L'association STOP SUICIDE

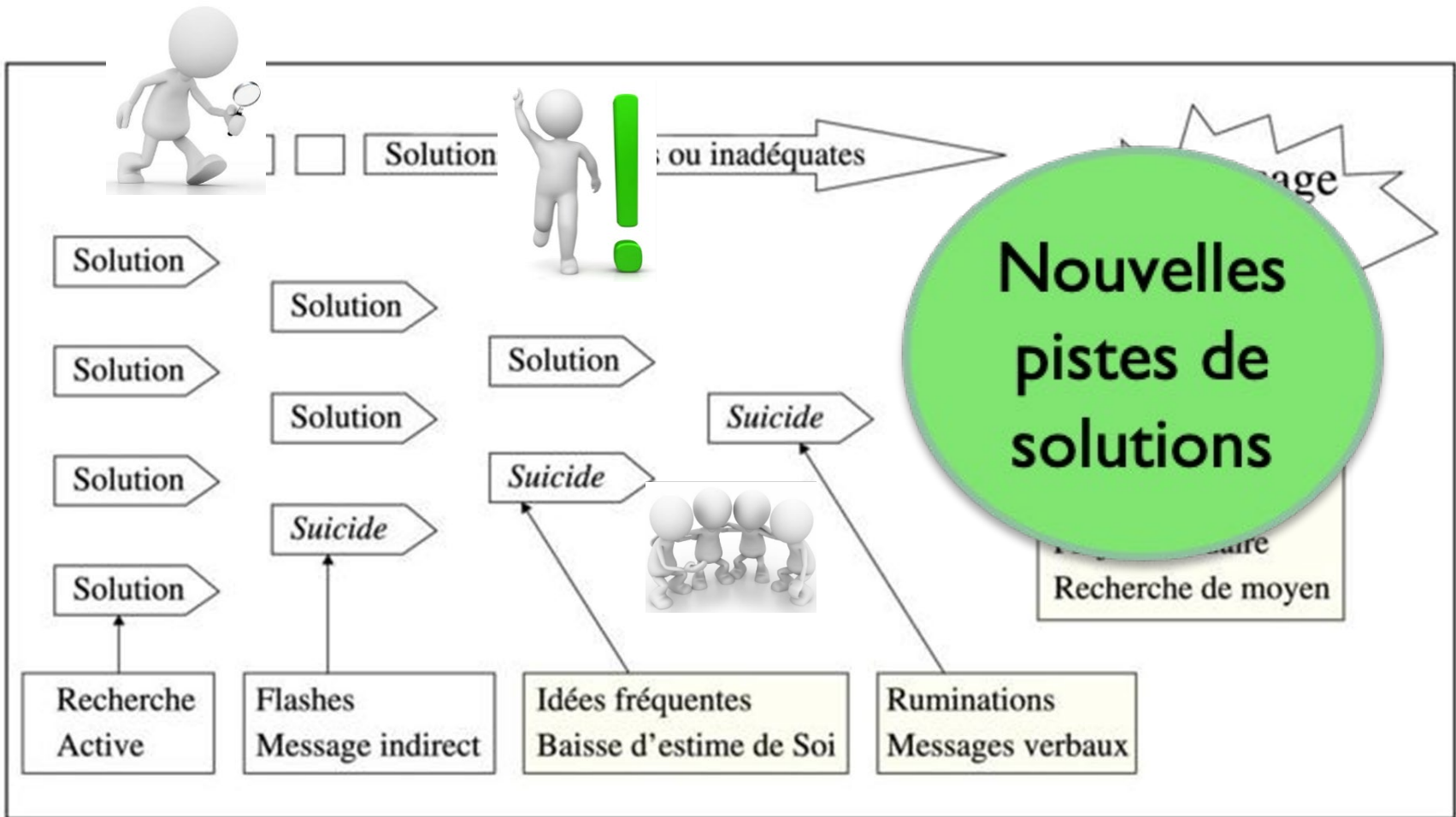
- ◆ Prévention du suicide des jeunes en Suisse romande
- ◆ Activités auprès des jeunes, auprès du grand public, auprès des professionnel.le.s



# La crise suicidaire



# La crise suicidaire



# Les effets des médias

La médiatisation du suicide peut avoir 2 effets, selon la façon dont le sujet est traité



## Effet Werther = incitatif

- ◆ Parler des méthodes, donner des infos sur le « comment »
- ◆ Avoir un langage trash ou sensationnaliste
- ◆ Donner une vision romantique ou glamour
- ◆ Pointer une cause unique, présenter le suicide comme une solution
- ◆ Véhiculer des idées reçues et des jugements de valeur



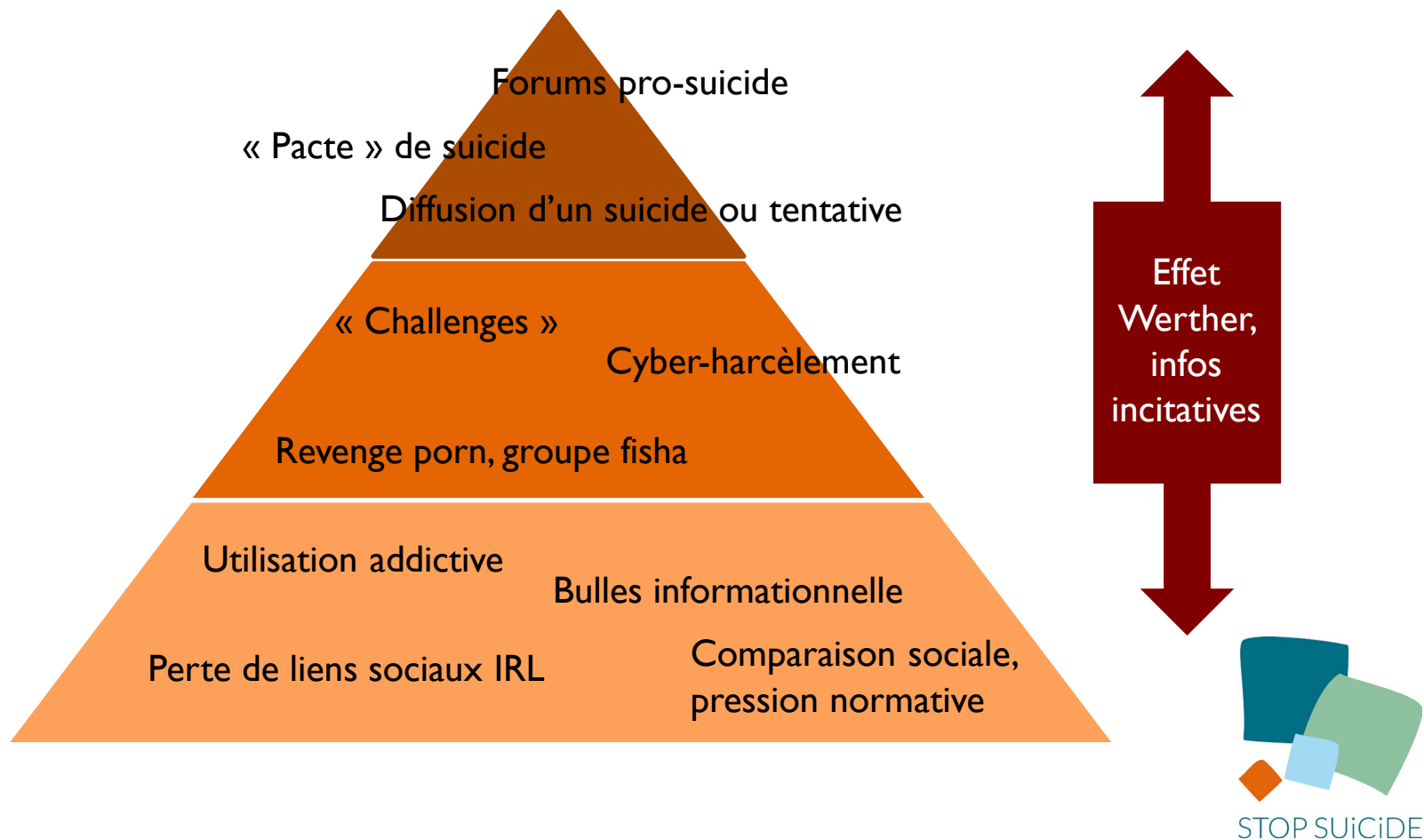
## Effet Papageno = préventif

- ◆ Parler des ressources d'aide personnelles et professionnelles
- ◆ Montrer comment des personnes s'en sont sorties
- ◆ Mettre en avant la complexité et les multiplicités des causes
- ◆ Déconstruire les idées reçues et les stéréotypes

# Les effets d'internet et des réseaux sociaux sur la prévention du suicide

# Les risques

Différents usages d'internet peuvent nuire à la santé mentale





# Les opportunités

## Effets et usages qui renforcent les facteurs de protection du risque suicidaire

- ◆ Communautés de soutien
- ◆ Accès à des outils de self-care et de soins professionnels
- ◆ Algorithmes qui protègent
- ◆ Diffusion d'infos préventives
- ◆ Etc...

# Les opportunités

## Trouver du soutien

- ◆ « Appels à l'aide » qui suscite des réponses, témoignage de soutien
- ◆ Communautés en ligne : groupes de parole 2.0 ?
- ◆ Contact avec d'autres personnes concernées
  - Se sentir compris.e.x et soutenu.e.x, sortir de l'isolement
  - Voir que comment d'autres ont pu surmonter le problème et s'en inspirer
  - Avoir des « role-models » positifs

# Les opportunités

## Des outils pour (s')aider

- ◆ Source pour s'informer, trouver des ressources d'aide, des conseils pour soutenir un.e proche
- ◆ Applications pour le self-care et suivi psy
- ◆ Algorithmes proposent de l'aide lors de la recherche de certains mots clés

# Un équilibre précaire

- ◆ Avantages : les sites préventifs sont mieux référencés et interconnectés que les sites incitatifs
- ◆ Désavantage : les études montrent que l'effet incitatif prend le dessus quand il y a une mixité d'éléments « Werther » et d'éléments « Papageno »
- ◆ Désavantage : les personnes à risque consomment à la fois des contenus tendent se diriger vers les contenus incitatifs (forum
- ◆ Certains pays comme l'Australie agissent au niveau légal contre la diffusion des contenus incitatifs



Comment peut-on agir ?



STOP SUICIDE

# Comment agir ?

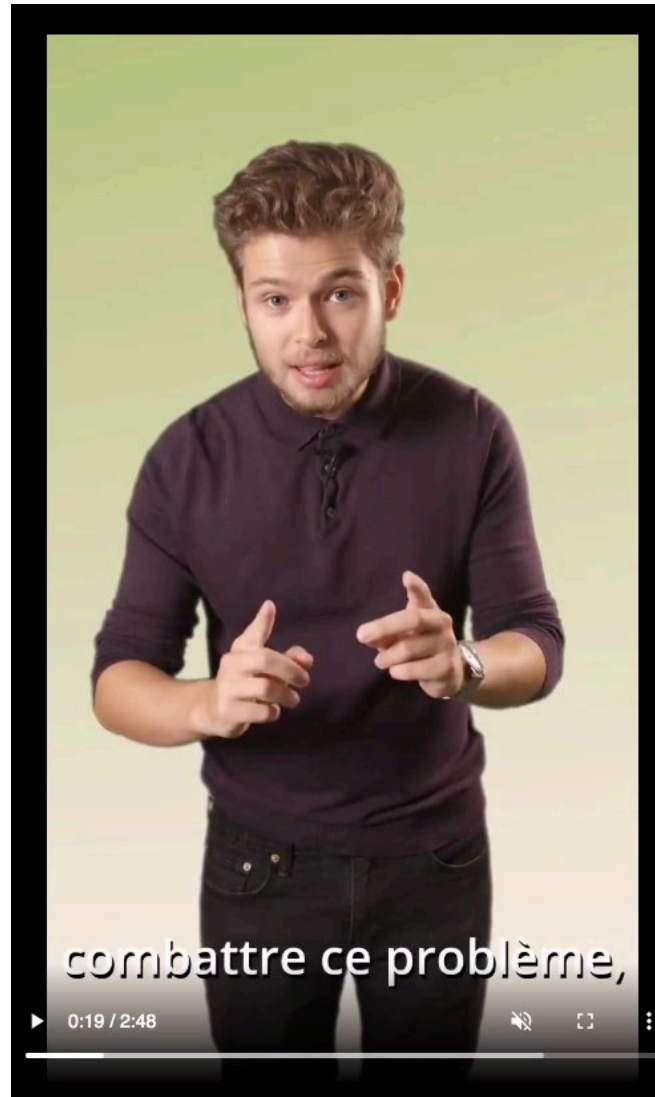
En ligne comme dans la vraie vie, chacun.e.x peut agir à son niveau !

- ◆ Conseils #LÀPOURTOI, ressources d'aide en ligne, helpline
- ◆ Que faire si on voit un message inquiétant ?

Attention !

- ◆ Ne pas rester seule.e pour aider
- ◆ Respecter ses propres limites

# Comment agir ?



<https://www.instagram.com/p/CDbnwcDH7Ad/>



# Au quotidien

- ◆ Partager des contenus « Papageno » : infos sur les signaux d'alerte, conseils pour les proches, ressources d'aide...
- ◆ Être bienveillant.e.x dans ses interactions, exprimer son désaccord si on voit des choses problématiques (commentaires, storys etc)

## Ressources

- ◆ [Guide pour les témoignages en ligne](#)
- ◆ Comptes instagram sur le bien-être et la santé mentale



# Si l'on est témoin ou victime de cyberharcèlement, revenge porn ou sextorsion

- ◆ Signaler à la plateforme pour que le contenu soit supprimé
- ◆ Ne pas repartager le contenu (punissable par la loi)
- ◆ Contacter la Police ou un centre cantonal LAVI (aide aux victimes)

## Ressources

- ◆ Aide : 117 et [aide-aux-victimes.ch](http://aide-aux-victimes.ch)
- ◆ Infos et documentation :  
[www.skppsc.ch/fr/sujets/internet/cyberharcèlement/](http://www.skppsc.ch/fr/sujets/internet/cyberharcèlement/)

# Signaler un contenu violent, discriminant ou en lien avec le suicide

- ◆ Signaler à la plateforme pour que le contenu discriminant soit supprimé ou pour proposer de l'aide à la personne
- ◆ On peut signaler les posts, les stories et les commentaires

## Comment faire :

1. Cliquer sur les 3 points en haut à droite de la publication ou à côté du commentaire
2. Sélectionner « Signaler » puis choisir le motif de signalement
3. Après un signalement pour « Suicide », la plateforme examine le contenu et peut décider de contacter la personne ou de transmettre rapidement l'info aux services de secours
4. Pour les contenus en lien avec le suicide, Facebook et Instagram proposent des pages d'infos et de ressources.

# En cas de danger

- ◆ Situation très urgente (la personne est en train de passer à l'acte ou dit qu'elle va le faire bientôt) : contacter la police
- ◆ Situation inquiétante (la personne parle de suicide, parfois de manière détournée ou ambiguë) : essayer d'entrer en contact d'ouvrir le dialogue ou signaler à la plateforme ou contacter ligne d'aide pour des conseils

## Ressources

- ◆ Aide : 117
- ◆ Signalement Facebook et Instagram (avec conseils)
- ◆ Findahelpline.com

# Pour conclure...

Chacun.e peut agir pour prévenir le suicide

- ◆ Ne pas rester indifférent.e !
- ◆ Agir à son niveau, selon ses capacités
- ◆ Diffuser la bienveillance, stopper la haine

# Merci pour votre attention !

◆ Questions ?

Pour plus d'infos :

[stopsuicide.ch](https://stopsuicide.ch)



[@stopsuicide.ch](https://www.instagram.com/stopsuicide.ch)



[la\\_pour\\_toi\\_suisse](https://www.tiktok.com/@la_pour_toi_suisse)



[STOP SUICIDE](https://www.linkedin.com/company/stop-suicide)

LE TEMPS

[Notre blog](#)



STOP SUICIDE

# Les ressources d'aide en Suisse romande

## Écoute et conseils

- ◆ [143](#) : la Main Tendue

## Pour les jeunes

- ◆ [147](#) : ligne Ados ProJuventute
- ◆ [Malatavie](#) : 022 372 42 42

## Urgences

- ◆ 144 Ambulance
- ◆ 117 Police

## International

- ◆ [Findahelpline.com](#)

## Sur le net

- ◆ [Santepsy.ch](#) : répertoire des ressources d'aide et des associations sur la santé mentale
- ◆ [Ciao.ch](#) : site d'information pour les 12-18 ans, forums et questions à des spécialistes
- ◆ [Ontecoute.ch](#) : site d'information pour les 18-25 ans, forums et questions à des spécialistes