

L'Émission de Netflix *13 Reasons Why*: Considérations pour les Éducateurs French

Les écoles jouent un rôle important dans la prévention du suicide chez les jeunes, et être au courant des facteurs de risque dans les vies des élèves est essentiel à cette responsabilité. La série populaire de Netflix, *13 Reasons Why*, basée sur un roman destiné aux jeunes adultes portant le même nom, soulève de telles préoccupations. La série concerne principalement Hannah Baker, âgée de 17 ans, qui s'enlève la vie et laisse des enregistrements audio pour 13 personnes qui, d'après elle, sont en partie responsables de la raison pour laquelle elle s'est suicidée. Chaque cassette raconte des événements douloureux dans lesquels un ou plusieurs des 13 individus ont joué un rôle.

Les producteurs de l'émission disent qu'ils espèrent que la série peut aider ceux qui font face aux pensées suicidaires. Cependant, la série, que beaucoup d'adolescents regardent d'une traite sans le conseil et le soutien des adultes, soulève des préoccupations des experts dans la prévention du suicide concernant les risques potentiels posés par le traitement sensationnaliste du suicide chez les jeunes. Cette série présente de façon explicite un décès par suicide et traite de nombreux sujets difficiles dans un détail déchirant, tels que l'intimidation, le viol, l'alcool au volant, et le slut-shaming. La série souligne également les conséquences pour les adolescents qui sont témoins d'assauts et d'intimidation (c'est-à-dire, les spectateurs) et qui n'agissent pas pour faire face à la situation (par exemple, ne dénonçant pas l'incident, ne disant rien à un adulte sur l'incident).

AVERTISSEMENTS

Nous ne recommandons pas que les jeunes vulnérables, surtout ceux qui ont la moindre idée suicidaire, regardent cette série. Sa narration percutante peut mener à ce que les téléspectateurs impressionnables idéalisent les choix faits par les personnages et/ou développent des fantasmes de revanche. Ils pourraient facilement s'identifier avec les expériences présentées et reconnaître les effets volontaires ainsi qu'involontaires sur le personnage principal. Malheureusement, les personnages adultes dans la série, y compris le deuxième conseiller d'orientation scolaire qui répond de façon inadéquate aux appels à l'aide de Hannah, n'inspirent pas de confiance ou de capacité à aider. Les parents de Hannah ignorent aussi les événements qui mènent à son suicide.

Alors que beaucoup de jeunes sont résistants et capable de faire la différence entre un drame télévisé et la vie réelle, il est essentiel de s'engager avec eux dans des conversations réfléchies à propos de la série. Faisant ainsi présente une occasion de les aider à gérer les sujets abordés, à considérer les conséquences de certains choix, et à renforcer le message que le suicide n'est pas une solution aux problèmes, et que l'aide est disponible. **Cela est particulièrement important pour les adolescents qui sont isolés, en difficulté, ou vulnérables aux images et histoires évocatrices.** La recherche démontre que l'exposition au suicide d'une autre personne, ou aux récits d'un décès explicites ou sensationnalistes, peut être l'un de nombreux facteurs de risque que citent les jeunes luttant contre les conditions de santé mentale lorsqu'ils envisagent ou tentent de se suicider.

Ce que la série communique avec précision est qu'il n'existe pas qu'une seule raison pour le suicide. En effet, il y a probablement autant de voies menant au suicide qu'il y a de suicides. Cependant, la série ne fait pas ressortir que commune dans la plupart des suicides est la présence des maladies mentales traitables. Le suicide **n'est pas** la simple conséquence des facteurs de stress ou des défis d'adaptation, mais plutôt, il est le plus souvent le résultat conjugué des maladies mentales traitables et des facteurs de stress accablants ou intolérables.

Les psychologues scolaires et d'autres professionnels de la santé mentale employés dans les écoles peuvent aider les intervenants (par exemple, les administrateurs scolaires, les parents, et les enseignants) à s'engager dans des conversations soutenantes avec les élèves, ainsi qu'à fournir des ressources et offrir de l'expertise dans la prévention des comportements nuisibles.

CONSEILS POUR LES ÉDUCATEURS

1. Alors que nous ne recommandons pas que tous les élèves regardent cette série, on peut l'apprécier en tant qu'occasion de mieux comprendre les expériences, pensées, et sentiments des jeunes. Les enfants et les jeunes qui regardent cette série auront besoin d'adultes soutenants afin de la traiter. Prenez cette occasion de prévenir le risque des maux ainsi que d'identifier les problèmes sociaux et comportementaux en cours dans la communauté scolaire qu'ils pourraient falloir affronter.
2. Aidez les élèves à exprimer leurs perspicacités lorsqu'ils regardent le contenu controversé, tel que *13 Reasons Why*. Les sujets difficiles présentés se produisent en effet dans les écoles et les communautés, et il est important que les adultes écoutent, qu'ils prennent au sérieux les préoccupations des adolescents, et qu'ils soient prêts à offrir de l'aide.
3. Renforcez que les professionnels de la santé mentale employés dans les écoles sont disponibles pour aider. Soulignez que le comportement du deuxième conseiller dans la série est entendu en tant qu'inapproprié par presque tous les professionnels de la santé mentale employés dans les écoles. Il est important que tous les professionnels de la santé mentale employés dans les écoles reçoivent une formation dans l'évaluation des risques de suicide.
4. Veuillez à ce que les parents, les enseignants, et les élèves sont conscients des signes indicateurs de risque de suicide. **Prenez toujours au sérieux les signes indicateurs, et ne promettez jamais de les garder en secret. Établissez un mécanisme de notification confidentiel pour les élèves.** Les signes communs comprennent:
 - Les menaces de suicide, directes (« Je vais me suicider. » « Il faut que la vie s'arrête. ») et indirecte (« Il faut que ça s'arrête. » « J'aimerais pouvoir m'endormir et ne jamais me réveiller. ») Les menaces peuvent être verbales ou écrites, et elles se trouvent souvent dans les postes en ligne.
 - Le don des biens précieux.
 - La préoccupation avec la mort dans la conversation, l'écriture, le dessin, et les médias sociaux.
 - Des changements dans le comportement, l'apparence/hygiène, les pensées, et/ou les sentiments. Cela peut inclure quelqu'un qui est normalement triste qui devient tout d'un coup extrêmement heureux.
 - La détresse émotionnelle.
5. Les élèves ayant des idées suicidaires ne chercheront probablement pas de l'aide directement; cependant, les parents, le personnel scolaire, et les pairs peuvent reconnaître les signes indicateurs et prendre l'action immédiate afin que le jeune reste en sécurité. Lorsqu'un élève donne des signes indicateurs qu'il/elle pourrait considérer le suicide, prenez les actions suivantes:
 - Restez calme, ne jugez pas, et écoutez. Essayez de comprendre la douleur émotionnelle intolérable qui a eu pour résultat des pensées suicidaires.
 - Évitez les déclarations qui pourraient être perçues comme minimisant la douleur émotionnelle de l'élève (par exemple, « Tu dois passer à autre chose. » ou « Tu devrais tourner la page. »)
 - Demandez à l'élève **directement** s'il/elle pense au suicide (par exemple, « Penses-tu à te suicider? »).
 - Concentrez-vous sur votre inquiétude pour son bien-être et évitez d'être accusateur.
 - Rassurez l'élève qu'il y a de l'aide, et qu'il/elle ne se sentira pas comme ça pour toujours.
 - Fournissez une supervision constante. **Ne laissez pas l'élève seul.**
 - Sans vous mettre en danger, enlevez tout moyen d'automutilation, y compris toutes armes que la personne pourrait trouver.
 - **Cherchez de l'aide.** N'acceptez jamais de garder en secret les pensées suicidaires d'un élève. Plutôt, le personnel scolaire devrait emmener l'élève à un professionnel de la santé

- mentale employé dans l'école. Les parents devraient chercher de l'aide auprès des ressources de santé mentale à l'école ou dans la communauté. Les élèves devraient parler à un adulte approprié, tel qu'un psychologue scolaire, un administrateur, un parent, ou un enseignant.
6. Les responsables de l'école ou du district devraient déterminer comment gérer les mémoriaux après le décès d'un élève. Promouvez des mémoriaux qui bénéficient les autres (par exemple, les donations pour un programme de prévention du suicide) et des activités qui favorisent de l'espoir et encouragent l'action positive. Le mémorial ne devrait pas glorifier, souligner, ou accentuer le décès de l'individu. Cela pourrait mener à des comportements imitatifs ou à une incitation de suicide (Brock et al. 2016).
 7. Renforcer les facteurs de résilience peut réduire le potentiel de facteurs de risque qui mènent aux idées et comportements suicidaires. Dès qu'un enfant ou un adolescent est considéré en tant qu'à risque, les écoles, les familles, et les amis devraient s'efforcer à bâtir ces facteurs chez le jeune.
 - Le soutien et la cohésion familiale, y compris la bonne communication.
 - Le soutien des pairs et les réseaux sociaux proches.
 - La connectivité entre les écoles et la communauté.
 - Les croyances culturelles ou religieuses qui découragent le suicide et promeuvent la vie saine.
 - Les compétences d'adaptation et de résolution de problèmes, y compris la résolution de conflits.
 - La satisfaction générale de la vie, la bonne estime personnelle, et un sens du devoir.
 - Un accès facile aux ressources de santé médicale et mentale efficaces.
 8. Essayez d'assurer que **tous** les espaces pour les élèves sur le campus sont surveillés et que l'environnement scolaire est véritablement sûr, solidaire, et sans intimidation.
 9. Si vous nécessitez des conseils supplémentaires, demandez de l'aide auprès de votre équipe de crise au niveau de l'établissement ou du district. L'équipe pourrait vous aider à aborder des situations uniques qui affectent votre établissement.

Consultez [Preventing Suicide: Guidelines for Administrators and Crisis Teams](#) pour des conseils supplémentaires.

Suicide Awareness Voices of Education (SAVE) et le JED Foundation ont créé des sujets de discussion pour les conversations avec les jeunes, spécifiques à la série *13 Reasons Why*, disponibles en ligne.

CONSEILS POUR LES FAMILLES

1. Demandez à votre enfant s'il/elle a entendu parler de ou a vu la série *13 Reasons Why*. Alors que nous ne recommandons pas qu'il/elle soit encouragé(e) à regarder la série, dites-lui que vous voulez la regarder, avec lui/elle, ou pour vous rattraper, et discuter de leurs pensées.
2. S'il/elle démontre l'un des signes indicateurs ci-dessus, n'ayez pas peur de lui demander s'il/elle a pensé au suicide ou si quelqu'un lui fait du mal. Soulever la question du suicide n'augmente pas le risque et n'incite pas l'idée. Au contraire, cela crée l'occasion d'offrir de l'aide.
3. Demandez à votre enfant s'il/elle pense que l'un(e) de ses ami(e)s ou camarades de classe démontre des signes indicateurs. Discutez avec lui/elle comment demander de l'aide pour son ami(e) ou camarade de classe. Guidez-le/la sur comment répondre lorsqu'il/elle voit ou entend un des signes indicateurs.
4. Écoutez les commentaires de votre enfant sans juger. Cela demande que vous vous concentriez, compreniez, répondiez, et ensuite vous souveniez pleinement de ce qu'il/elle a dit. Laissez de côté vos propres intentions.
5. Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel de la santé mentale employé dans l'école ou basé dans la communauté si vous vous préoccupez de la sureté de votre enfant ou celle d'un de ses pairs.

Consultez [Preventing Youth Suicide Brief Facts](#) (aussi disponible en [espagnol](#)) et [Preventing Youth Suicide: Tips for Parents and Educators](#) pour des informations supplémentaires.

MESSAGERIE SÛRE POUR LES ÉLÈVES

1. **Le suicide n'est jamais une solution. Il s'agit d'un choix irréversible pour un problème temporaire. L'aide existe. Si tu as de la difficulté avec les pensées suicidaires, ou si tu connais quelqu'un qui en a, parles-en à un adulte à qui tu fais confiance, appelle le 1-800-273-TALK (8255), ou envoie un texto "START" au 741741.**
2. N'aies pas peur de parler à tes amis sur comment ils se sentent et fais-le savoir que tu tiens beaucoup à eux.
3. Soit « acteur » et prend des actions pour réduire l'intimidation et augmenter les connexions positives entre les autres. Signale des soucis.
4. Ne promets jamais de garder en secret les comportements qui représentent un danger envers une autre personne.
5. **Le suicide est évitable.** Les gens qui pensent au suicide disent normalement quelque chose ou font quelque chose qui est un signe indicateur. Prenez toujours au sérieux les signes indicateurs et connaissez les signes indicateurs.
 - Les menaces suicidaires, directes (« Je vais me suicider ») ainsi qu'indirectes (« J'aimerais pouvoir m'endormir et ne jamais me réveiller. »). Peuvent être verbales, écrites, ou postées en ligne.
 - Les notes et la planification de suicide, y compris les postes en ligne.
 - La préoccupation avec la mort dans la conversation, l'écriture, le dessin, et les médias sociaux.
 - Des changements dans le comportement, l'apparence/hygiène, les pensées, et/ou les sentiments.
 - La détresse émotionnelle.
6. Sépare les mythes des faits.
 - **MYTHE:** Parler du suicide résultera à ce que quelqu'un qui n'y a jamais pensé auparavant choisisse le suicide. **FAIT:** Il n'y a aucune preuve pour suggérer que parler du suicide incite l'idée. Il est important de parler avec ton ami(e) sur la façon dont il/elle se sent et lui faire savoir que tu tiens beaucoup à lui/elle. C'est la première étape pour que ton ami(e) reçoive de l'aide.
 - **MYTHE:** Les gens qui ont de la difficulté avec la dépression ou les autres maladies mentales sont tout simplement faibles. **FAIT:** La dépression et les autres maladies mentales sont des conditions de santé sérieuses et sont traitables.
 - **MYTHE:** Les gens qui parlent du suicide ne le feront pas réellement. **FAIT:** Les gens, en particulier les jeunes qui pensent au suicide, démontrent généralement des signes indicateurs. Prend toujours au sérieux ces signes indicateurs.
7. **Ne laisse jamais la personne seule; cherche immédiatement un adulte à qui tu fais confiance.** Les professionnels de la santé mentale employés dans l'école, comme ton psychologue scolaire, sont des sources d'aide fiables.
8. Associe-toi avec les autres élèves et les adultes dans l'école si tu veux créer un mémorial pour quelqu'un qui est décédé par suicide. Alors que la décoration du casier d'un élève, la création d'une page mémorielle sur le média social, ou des activités pareilles sont des moyens rapides de se souvenir de l'élève décédé, ces activités peuvent influencer les autres à imiter ou à penser à vouloir aussi mourir. Il est recommandé que les écoles développent des activités mémorielles qui encouragent l'espoir et promeuvent des résultats positifs pour les autres (par exemple, les programmes de prévention du suicide).

Lis ces [conseils pratiques](#) de SAVE.org et du JED Foundation pour mieux comprendre comment *13 Reasons Why* dramatise les situations et les réalités de suicide. Consultez [Save a Friend: Tips for Teens to Prevent Suicide](#) pour des informations supplémentaires.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

- National Suicide Prevention Hotline, 1-800-273-TALK (8255) ou envoyez "START" au 741741
- [Center for Disease Control Suicide Datasheet](#)
- [SAMHSA Prevention Suicide: A Toolkit for High Schools](#)
- [Suicide Prevention Resource Center, After a Suicide: Toolkit for Schools](#)
- [Memorials: Special Considerations for Memorializing an Incident](#)

SITES WEB

- National Association of School Psychologists, www.nasponline.org
- American Association of Suicidology, www.suicidology.org
- Suicide Awareness Voices of Education, www.save.org
- American Foundation for Suicide Prevention, <https://afsp.org/>
- www.stopbullying.gov
- Rape, Abuse & Incest National Network, www.rainn.org

RÉFÉRENCES

Brock, S. E., Nickerson, A. B., Louvar Reeves, M. A., Conolly, C., Jimerson, S., Pesce, R., & Lazzaro, B. (2016). *School crisis prevention and intervention: The PREPaRE model* (2nd ed.). Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

Contributeurs: Christina Conolly, Kathy Cowan, Peter Faustino, Ben Fernandez, Stephen Brock, Melissa Reeves, Rich Lieberman

© 2017, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270, www.nasponline.org

Ce document peut être adapté ou cité avec la reconnaissance appropriée. Veuillez citer comme:

National Association of School Psychologists. (2017). *13 Reasons Why Netflix series: Considerations for educators* [handout]. Bethesda, MD: Author.