

13 Reasons Why Pourquoi la série nous inquiète

La série *13 raisons* (*13 Reasons Why*) est diffusée depuis mars sur Netflix et est rapidement devenue populaire, notamment chez les jeunes. Produite par Selena Gomez, la série est adaptée du roman éponyme (2009) de l'écrivain américain Jay Asher. Elle raconte le suicide de l'élève Hannah Baker. Avant de s'enlever la vie, l'adolescente enregistre sept cassettes audio qui décrivent les 13 raisons de son suicide. Ces enregistrements sont destinés aux personnes qu'elle rend responsables de sa détresse et de son décès.

De très nombreux jeunes québécois ont vu la série, parfois à l'insu de leurs parents, et plusieurs autres la verront. **Plusieurs jeunes vulnérables au suicide ont été ébranlés par le visionnement et certains ont été fragilisés.** Déjà, des intervenants ont dû prendre des mesures d'urgence pour protéger certains d'entre eux. Les intervenants scolaires, les organisations en prévention du suicide et des parents sont présentement inquiets.

13 Reasons Why est une série captivante. Les jeunes en parlent abondamment à l'école et sur les réseaux sociaux, souvent avec beaucoup d'enthousiasme. Nous ne remettons pas en question la qualité de la réalisation. Ses artisans prétendent montrer la réalité telle qu'elle est et ainsi contribuer à la prévention du suicide par des images crues et une histoire tragique. Il est important de se rappeler que pour prévenir le suicide, il faut en parler correctement pour ne pas engendrer d'effets non désirés. On peut par exemple présenter le suicide comme un phénomène multifactoriel (pas de relation de causes à effets), faire connaître les ressources d'aide disponibles pour les proches et les personnes suicidaires, etc.

La série comporte de nombreux éléments inquiétants qui doivent être connus :

- **La série n'est pas un outil de prévention du suicide, malgré les intentions des producteurs.** Il est toutefois important de mentionner que si un jeune a vu la série, il est très important d'en discuter avec lui en demandant comment il réagit, comment il se sent, s'il est inquiet pour des amis ou s'il a lui-même pensé au suicide. En cas d'inquiétude pour lui ou un proche, il ne faut pas hésiter à interpeller des intervenants en prévention du suicide, en composant par exemple la ligne québécoise en prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553).
- **Nous sommes particulièrement inquiets des effets de la série sur les personnes en détresse et vulnérables au suicide, particulièrement les jeunes.** Bien des gens témoignent du fait que la série leur a ouvert les yeux, qu'elle contribue positivement au débat et fait la lumière sur des problèmes importants dont on ne parle pas assez. Malgré ces témoignages, nous avons la responsabilité de tenir compte également des gens suicidaires et souffrant de problèmes importants de santé mentale. Leur témoignage, beaucoup moins médiatisé, serait tout autre.

L'état psychologique d'une personne suicidaire fait en sorte qu'elle ne perçoit pas les messages et les images de la même façon qu'une personne qui va bien. Le sujet est très bien documenté dans la littérature scientifique : le contenu de certaines œuvres ou de certains articles peut fragiliser les personnes suicidaires et parfois entraîner un passage à l'acte.

- **Risque réel d'identification aux personnages, dont celui d'Hannah. On peut s'identifier à elle pour toutes sortes de raison : intimidation, agression sexuelle, etc.**

Des jeunes vulnérables au suicide peuvent s'identifier à son problème, mais aussi à la manière qu'elle a choisie pour faire taire sa souffrance (le suicide). Pourtant, la grande majorité des jeunes qui vivent des problèmes parfois très douloureux s'en sortent, traverse cette période difficile et retrouvent une vie stable et heureuse. Le suicide est multifactoriel et très complexe. La série peut renforcer l'idée que le suicide est un résultat « naturel » de l'intimidation ou d'autres difficultés, ce qui n'est pas le cas.

Nous savons déjà que des jeunes auraient fait une tentative de suicide semblable à celle d'Hannah et que leur geste serait lié à l'écoute de la série.

- **La série présente des scènes très graphiques et détaillées (le suicide d'Hannah, son viol).** Ceci aurait été fait dans le but de ne pas banaliser ni glorifier le geste (en montrant la douleur physique liée au geste par exemple), mais l'effet peut être contraire. Nous savons que les personnes suicidaires peuvent être très affectées par de telles scènes. Leur état peut même s'aggraver. Un jeune déjà vulnérable au suicide pourrait y voir un mode d'emploi.
- Les enfants et plusieurs adolescents n'ont pas la maturité ou la capacité de juger avec finesse de ce qui est de l'ordre du réel ou de la fiction. C'est aussi à considérer quand on regarde la série avec des yeux et un jugement d'adulte.
- **Dans la série, l'intervenant scolaire est tout à fait inadéquat et semble plus ou moins sensible à la situation d'Hannah. En réalité, les intervenants sont très soucieux de l'état psychologique des jeunes et sont généralement proactifs quand il est question du suicide.** En prévention du suicide, il est important de dire aux jeunes que si ça ne va pas, il y a de nombreuses ressources compétentes et attentives pour les aider : intervenants scolaires, travailleurs sociaux, centres de prévention du suicide, psychologues, etc. Et si par hasard, ça ne fonctionnait pas avec un intervenant, on peut se tourner vers un autre. L'aide existe et elle fonctionne.
- **La série laisse croire que nos actions ou notre inaction peuvent causer le suicide d'une autre personne. Le suicide est beaucoup plus complexe et il est multifactoriel.** Un jeune pourrait se sentir injustement coupable du suicide d'un proche ou encore se mettre une responsabilité trop grande sur les épaules devant les peines ou la détresse suicidaire d'un ami, d'un membre de la famille, etc.
- La dépression et les troubles de santé mentale ne sont pas abordés dans les 13 raisons alors qu'ils sont souvent présents dans les cas de suicide.

Quelques recommandations

POUR LES PARENTS

- Comme parent, il est important de savoir si votre jeune écoute ou a écouté la série.
- Si c'est le cas, n'hésitez pas à écouter vous aussi la série afin de connaître son contenu pour pouvoir dialoguer avec votre jeune. C'est particulièrement important si ce dernier vit des difficultés, s'il a des troubles de santé mentale ou s'il est vulnérable au suicide.
- Demandez-lui simplement comment il a réagi aux scènes de la série, ce qu'il retient et s'il est bouleversé.
- Demandez-lui s'il est inquiet pour un ami et s'il pense au suicide ou y a pensé. Le suicide est un sujet déroutant dont on parle difficilement. Pourtant, c'est en parlant du suicide que l'on peut démythifier ce sujet et parvenir à aider une personne suicidaire. Demander directement si une personne pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance.

MAIS ON LE RÉPÈTE : LA SÉRIE N'EST PAS UN OUTIL DE PRÉVENTION DU SUICIDE. SI VOTRE JEUNE EST VULNÉRABLE AU SUICIDE, IL N'EST PAS RECOMMANDÉ QU'IL LA VISIONNE. VOUS POUVEZ PARLER DU SUJET SANS VOIR LA SÉRIE.

- Il est important de ne pas juger et d'écouter.
- Rappelez que *13 Reasons Why* est une fiction, qu'il est possible de prévenir le suicide et que des ressources existent pour aider.
- Comme parent, vous pouvez téléphoner à un centre de prévention du suicide pour être guidé dans la discussion et conduire votre jeune vers les ressources d'aide au besoin.

Si votre jeune n'a pas encore écouté la série

13 Reasons Why comporte des scènes difficiles à regarder et troublantes pour n'importe quel adolescent, mais elle l'est d'autant plus pour ceux qui vivent des difficultés, qui ont des problèmes de santé mentale ou qui sont vulnérables au suicide. Pour ces derniers, la série n'est évidemment pas recommandée.

La vigilance est conseillée et les parents doivent considérer le fait que ce n'est pas un outil de prévention du suicide, qu'il y a d'autres façons d'aborder le sujet avec les jeunes, qu'il y a une probabilité qu'un jeune s'identifie aux personnages, que la série ne représente pas la réalité de la demande d'aide et qu'elle comporte des scènes très troublantes, même pour des adultes qui vont bien.

POUR LES INTERVENANTS SCOLAIRES

- Il est important de ne pas utiliser la série comme outil de prévention du suicide.
- Si les jeunes en parlent, mentionnez que c'est une série fictive et que plusieurs éléments ne correspondent pas à la réalité. Le suicide est multifactoriel et on peut le prévenir. Il est possible de surmonter ses problèmes mêmes les plus graves.
- Il faut faire confiance aux ressources, elles sont adéquates. Rappelez le nom des intervenants de l'école, invitez les jeunes qui ont été ébranlés par la série à venir vous en parler individuellement et accompagnez-les vers les ressources d'aide.
- Idéalement, on ne parle pas du contenu du film en grand groupe. Il faut susciter l'espoir tout en ouvrant la porte aux jeunes qui pourraient être vulnérables au suicide.

RESSOURCES D'AIDE

En tout temps, n'hésitez pas à communiquer avec la ligne de prévention du suicide : 1 866 APPELLE (277-3553) et votre centre de prévention du suicide : <http://aqps.info/besoin-aide-urgente/>

Vous pouvez également parler avec un intervenant en centre de crise, en milieu scolaire, dans le réseau de la santé (CLSC), à un psychologue, à votre médecin, etc.

Document produit par l'Association québécoise de prévention du suicide
Le 26 avril 2017