



L'importance des mots

« Parler du Suicide »

Lorsqu'on parle du suicide, il est essentiel non seulement d'éviter un langage négatif ou stigmatisant, mais aussi de considérer que les mots peuvent avoir un effet positif en encourageant la prévention, la sensibilisation et les sentiments d'espoir, de rétablissement et de guérison.

#L'importance des mots



L'importance des mots

« Parler du Suicide »

- **Soyez direct.** C'est un mythe de penser que parler à quelqu'un du suicide augmentera ses pensées suicidaires et le poussera à passer à l'acte. Parler ouvertement du suicide peut en réalité aider une personne à se sentir moins isolée et effrayée.
- **Restez positif et ayez de l'espoir.** Les gens peuvent s'en sortir et s'en sortent effectivement.
- Encouragez toujours quelqu'un à **chercher de l'aide** et à entreprendre des démarches vers la guérison.

#L'importance des mots

« L'importance des mots - parler du suicide »



Plutôt que...

- commettre
- a commis un suicide

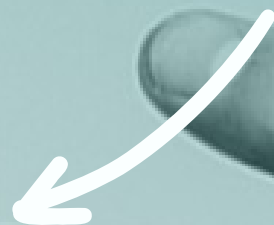


Dites...

- est décédé par suicide
- une mort par suicide
- a perdu la vie par suicide

Pourquoi

« Commettre » implique que le suicide est un crime, insinuant que quelqu'un est criminel, immoral, ou a commis une infraction. Cela renforce la stigmatisation et la discrimination liées à la santé mentale. Utiliser une formulation neutre et respectueuse comme « est décédé par suicide » contribue à réduire les sentiments de honte ou de culpabilité.



« L'importance des mots - parler du suicide »



Plutôt que...

- Un suicide réussi / raté



Dites...

- est décédé par suicide
- a survécu à une tentative de suicide

Pourquoi

Considérer le suicide comme « réussi » est problématique, car cela présente de manière inappropriée un événement tragique comme un accomplissement. Les suicides sont soit mortels, soit non mortels, et leur nature intrinsèquement tragique ne devrait pas être comparée à la réalisation d'objectifs ou à l'achèvement de tâches.



#L'importance des mots

Sources:

[1], [2], [3]

« L'importance des mots - parler du suicide »



Plutôt que...

<Nom> est suicidaire

Dites...

- <Nom> fait face au suicide
- envisage le suicide
- a fait l'expérience de pensées suicidaires

Pourquoi

Il est important de ne pas étiqueter quelqu'un uniquement en fonction de ses pensées suicidaires; chaque personne est bien plus que ces pensées.



L'importance des mots

« Parler du Suicide »

**Le langage utilisé pour discuter
du suicide devrait être :**

Centré sur la personne

Neutre

Factuel

Respectueux

Compatissant

#WordsMatter



Obtenir de l'aide

Joindre une ligne d'urgence

Des ressources gratuites et confidentielles sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :

- **Ligne québécoise d'intervention en prévention du suicide : 1 866-APPELLE (277-3553).**
- **Texto à un intervenant : 535353**
- **Information et clavardage avec un intervenant : suicide.ca**

En cas de danger immédiat pour vous ou un proche,
composez le 911.



Sources

1. Canadian Psychiatric Association's Media Guidelines for Reporting on Suicide (2017).

2. CAMH - Words Matter

<https://www.camh.ca/-/media/files/words-matter-suicide-language-guide.pdf>

3. Public Health Agency of Canada (PHAC) - Language Matters.

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/language-matters-safe-communication-suicide-prevention.html>

#L'importance des mots

L'importance des mots:

Collaborateurs

CIPSRT

Canadian Institute for Public Safety
Research and Treatment



ICRTSP

Institut canadien de recherche et
de traitement en sécurité publique

Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

Funding provided by:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada