



13 Reasons Why

Foire aux questions (FAQ)

Pourquoi les professionnels de la santé mentale sont-ils préoccupés par la série Netflix *13 Reasons Why* ?

Les professionnels de la santé mentale et les organismes qui participent à la prévention du suicide sont préoccupés par les aspects de la série qui augmentent le risque de pensées et comportements suicidaires chez les élèves vulnérables.

Ces aspects sont les suivants :

- La représentation graphique du décès par suicide peut être un facteur déclenchant pour les personnes à risque.
- Le manque d'attention vis-à-vis de la complexité du suicide et de la maladie mentale.
- L'occasion manquée de diffuser des messages d'espoir aux jeunes atteints de maladies mentales — la plupart des personnes qui gèrent activement un problème de santé mentale continuent à mener une vie épanouie et saine.
- La valorisation du comportement suicidaire.
- La représentation négative des adultes, ce qui peut décourager les jeunes à demander de l'aide.

La série comporte-t-elle aussi des aspects positifs ?

Absolument. La plupart des jeunes pourront ignorer les aspects négatifs de cette série et prendre en compte les messages positifs qui s'y rapportent tels que : l'importance d'être gentil et attentionné dans nos interactions avec les autres ; la nécessité d'intervenir et de ne pas attendre, et de petits gestes bienveillants peuvent améliorer concrètement la vie des gens. De plus, cette série a permis de sensibiliser aux problèmes majeurs auxquels sont confrontés les jeunes et a suscité d'importantes discussions qui permettent d'approfondir les connaissances sur la santé mentale, la maladie mentale et le suicide. En particulier, les parents parlent à leurs enfants de cette série, ce qui constitue une excellente occasion d'entreprendre des discussions sur le stress, la recherche d'aide et la résilience.

Pourquoi recommande-t-on aux enseignants de ne pas utiliser cette série comme outil pédagogique ?

L'Équipe d'appui a recommandé aux enseignants de ne pas utiliser ce matériel comme un outil pédagogique en classe pour inciter les élèves à regarder la série ou à participer à une discussion à ce sujet. Bien que la plupart des élèves des écoles secondaires puissent gérer ce matériel difficile sur le plan émotionnel, il y a des jeunes qui risqueraient de s'exposer à de grands risques en regardant des scènes graphiques ou des messages erronés concernant le suicide. C'est précisément ces élèves que cette recommandation vise à protéger.

Que doivent faire les enseignants pour aider les élèves concernant ce matériel ?

Les jeunes peuvent avoir besoin d'aide pour assimiler l'information, et ils peuvent choisir d'aborder un enseignant pour discuter de leurs préoccupations. Les enseignants ne sont pas des professionnels de la santé mentale, mais ils peuvent :

- écouter ;
- aider les élèves à réfléchir sur leur expérience par rapport à la série ;
- rectifier les informations erronées ;
- proposer des idées sur de bonnes stratégies d'adaptation ;
- connaître les voies d'accès aux services de soutien de l'école, du conseil scolaire et de la communauté ;
- aider les élèves dans le besoin à trouver une aide plus spécialisée ;
- **susciter de l'espoir.**

Grâce à ces interactions, les enseignants démontrent qu'ils peuvent être une source d'information et de soutien pour aider les jeunes avec ces sujets difficiles. Si des groupes d'élèves souhaitent parler de leur expérience concernant cette série, les équipes de leadership en santé mentale doivent envisager d'apporter un appui à ces conversations.

Les parents doivent-ils être informés des risques de cette série ?

Oui. Heureusement, la large couverture médiatique a été utile à cet égard. Plusieurs conseils scolaires ont également pris la décision de communiquer directement avec les parents (par.ex., [Hamilton-Wentworth District School Board](#), [Peel District School Board](#)).

Que doivent faire les parents pour soutenir leurs enfants concernant ce matériel ?

Cette série offre une occasion importante aux parents de parler de problèmes très réels pour leurs enfants qui sont au secondaire. Pour tirer le maximum de cette occasion, il est important que les parents ou tuteurs engagent la discussion de manière informée, équilibrée et positive.

Quelques suggestions à ce sujet:

- Si votre enfant n'a pas encore regardé la série, mais souhaite la regarder, visionnez-la d'abord vous-même.
- Discutez avec votre enfant des avantages et des inconvénients de regarder cette série.
- Décidez à l'avance s'il y a certaines scènes que vous aimerez sauter.
- Regardez ensemble cette série. Observer votre jeune lorsqu'il/elle écoute l'émission.
- Évitez le « visionnage excessif ». Plutôt, laissez à votre jeune un temps de réflexion et la chance de parler du contenu entre les épisodes.
- Si votre jeune a déjà visionné la série, ayez une discussion avec eux. Posez des questions qui permettent un dialogue. Demandez-leur quelles ont été leurs perceptions. Écoutez et soutenez votre jeune, et profitez-en pour clarifier quelques impressions erronées.
- Soyez attentif, soyez présent et soyez à l'écoute dans les prochains jours.
- Informez-vous de l'endroit où vous pouvez obtenir de l'aide si votre enfant présente des signes de problèmes émotionnels.

Si vous avez des préoccupations à propos de votre enfant, consultez votre médecin de famille, votre directeur d'école ou un autre professionnel reconnu. Si vous avez des questions urgentes, appelez une ligne d'écoute téléphonique locale ou « Jeunesse, J'écoute » (<http://jeunessejecoute.ca> ou 1-800-668-6868). Appelez le 911 en cas d'une urgence de la santé mentale.

Qu'est-ce que les jeunes devraient savoir au sujet du visionnement de *13 Reasons Why*?

Il y a des bonnes et de mauvaises choses au sujet de cette série fictive. Ce n'est pas pour tout le monde. Il y a des jeunes qui vont trouver ça aidant et ils vont être en mesure de trouver de la valeur dans les messages qui soulignent l'importance de la compassion et de la gentillesse. D'autres, cependant, vont réellement avoir de la difficulté avec le contenu et peuvent se voir être déclenchés par la série. Ne vous sentez pas obligé d'écouter les émissions même si vos amis l'ont vu. Faites ce qui est bon pour vous.

Si vous choisissez de l'écouter, parlez-en à un parent, un membre de la famille ou tout autre adulte bienveillant afin d'écouter l'émission ensemble. Ainsi, vous pourrez avoir quelqu'un avec qui discuter au sujet de l'émission. Si vous devenez ébranlé en réponse à une émission, dites-le à un adulte. Si l'un ou l'une de vos ami(e)s sont ébranlés, encouragez-les à en parler à quelqu'un ou même, les aider à aller en parler avec un adulte bienveillant. En plus de leurs parents et membres de leur famille, les adultes bienveillants se trouvent dans les écoles, les centres récréatifs/culturels, les lieux spirituels, etc., et ils sont prêts à écouter et à offrir leur appui.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, contactez « Jeunesse, J'écoute » (<http://jeunessejecoute.ca> ou 1-800-668-6868) ou un centre de crise dans votre région.

Il y a toujours de l'espoir.