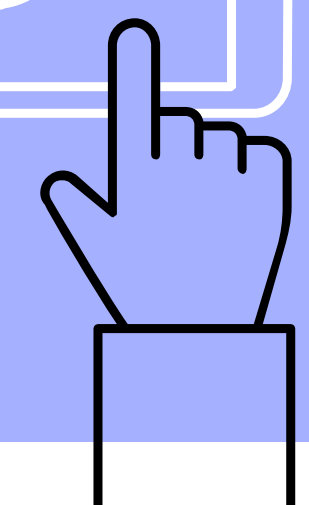
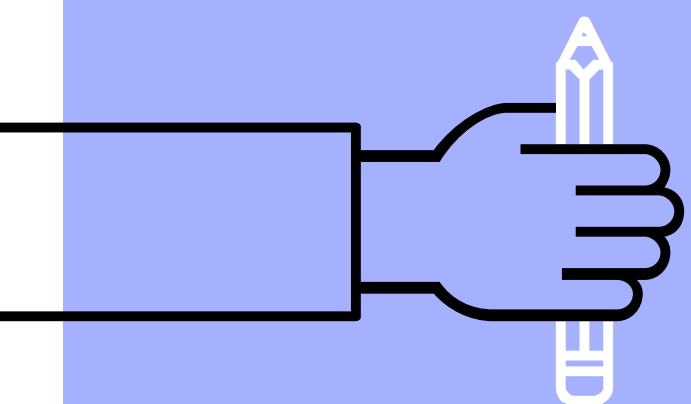
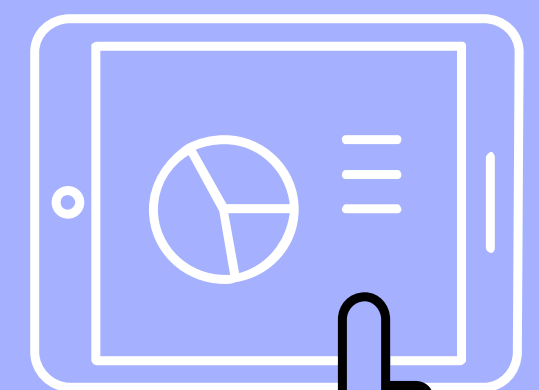
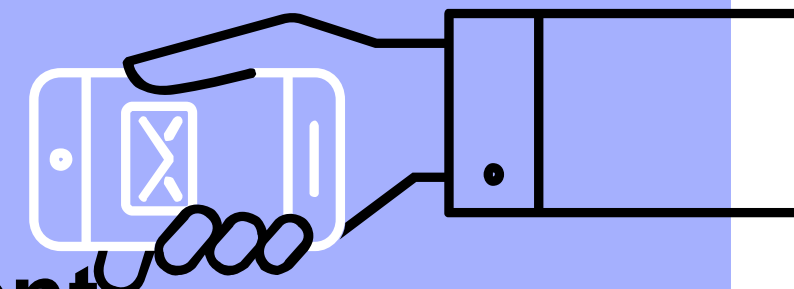
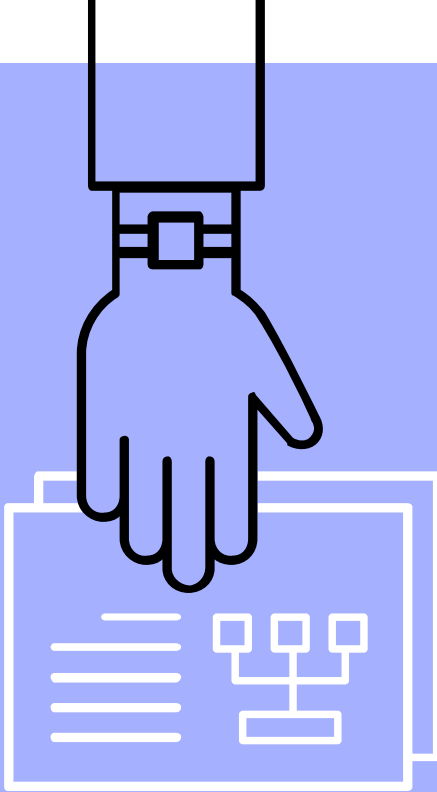


Prévention du suicide à l'ère numérique: les jeunes peuvent-ils vraiment trouver de l'aide en ligne?

Jessica Rassy, inf. PhD,
Professeure adjointe
Université de Sherbrooke
(Campus Longueuil)

Webinaire du CRISE
28 février 2019

*Il est strictement défendu de photocopier, copier ou distribuer ce document sans
demander la permission à l'auteure, Jessica Rassy.
© Tous droits réservés à Jessica Rassy, inf. PhD, 2019



PLAN DE PRÉSENTATION

1. Concepts-clé
2. Ampleur du phénomène
3. But et méthode de l'étude
4. Résultats
5. Recommandations pour la pratique



Concepts-clés de l'étude

- **Recherche d'aide** ^{2,3,4,5}: Efforts effectués pour obtenir une meilleure compréhension, des conseils, de l'information, un traitement ou du soutien concernant un problème identifié, qu'il soit d'ordre émotionnel ou comportemental.
- **Technologies de l'information et des communications (TIC)**¹ : Les TIC renvoient à un ensemble de technologies fondées sur l'informatique, la microélectronique, les télécommunications (notamment les réseaux), le multimédia et l'audiovisuel, qui, lorsqu'elles sont combinées et interconnectées, permettent de rechercher, de stocker, de traiter et de transmettre des informations, sous forme de données de divers types (texte, son, images fixes, images, vidéo).

PROBLÉMATIQUE

Chez les adolescents québécois¹

- suicide = 2^e cause de décès

Prévalence des idées suicidaires et du risque suicidaire à l'adolescence (É-U)² :

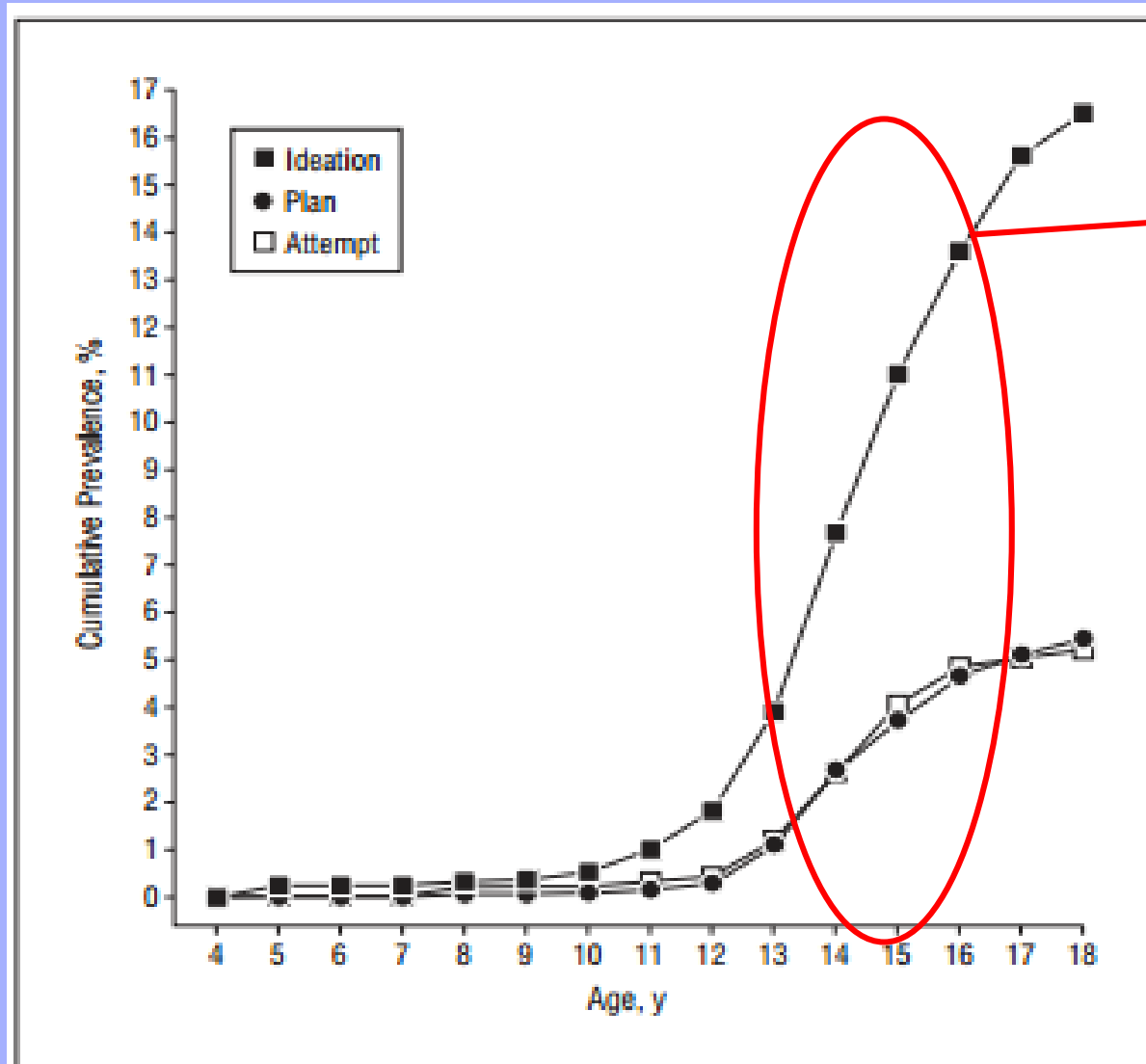


Figure 1. Age-at-onset curves of suicidal behaviors. Values are all 0.0 for children 1 to 4 years of age.

Des idées suicidaires à la tentative...

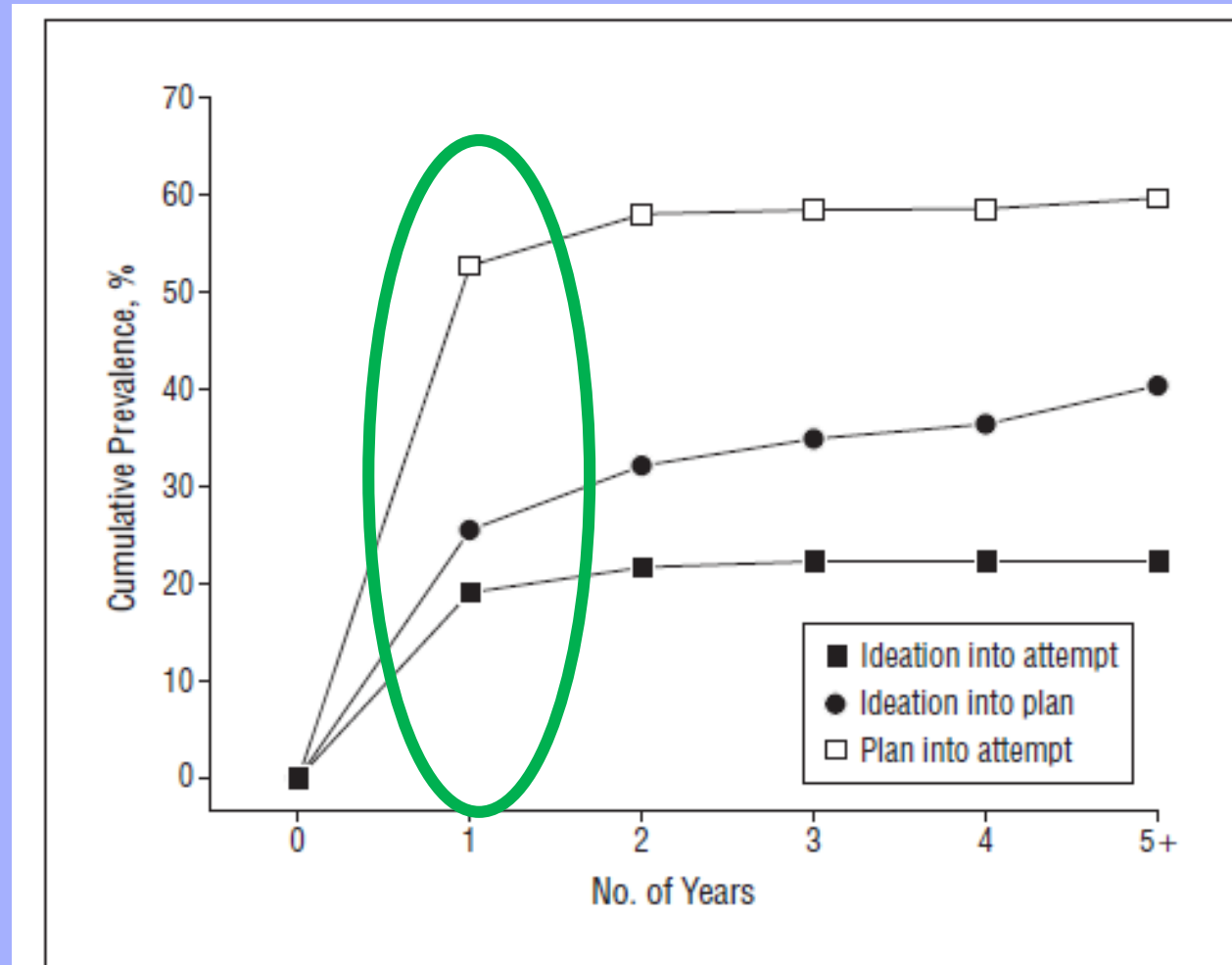
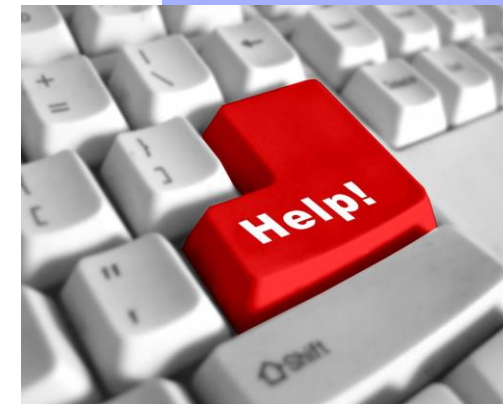
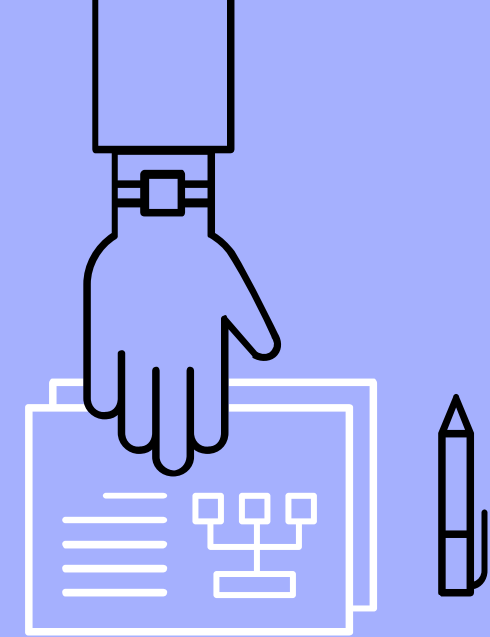


Figure 2. Speed of transition across suicidal behaviors.

(Nock et al, 2013)

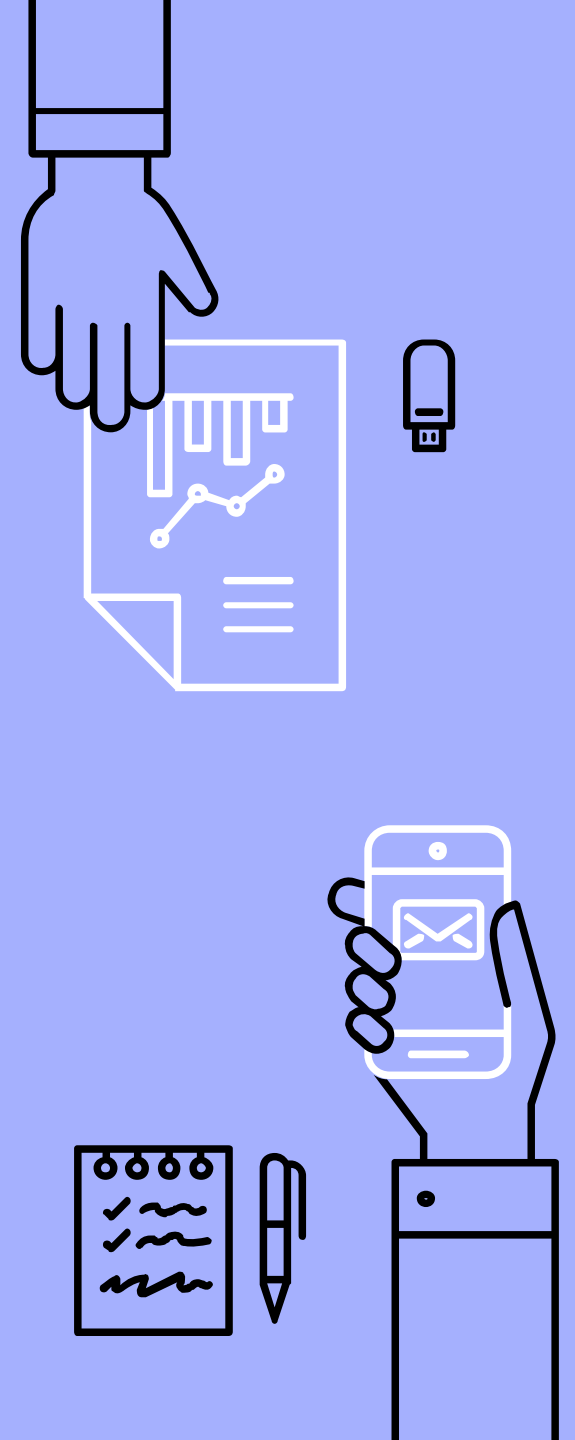
Que sait-on de la recherche d'aide en ligne?

- Recherche d'aide = élément clé en prévention du suicide ^{2,5}
- Augmentation de l'utilisation des TIC par les adolescents ^{1,6}
- ↑ comportements de recherche d'aide par les TIC chez les adolescents ⁶, surtout en lien avec la santé mentale ⁴
- Plus les ados ont un risque suicidaire élevé, moins ils cherchent de l'aide en personne et plus ils se tournent vers les TIC ³



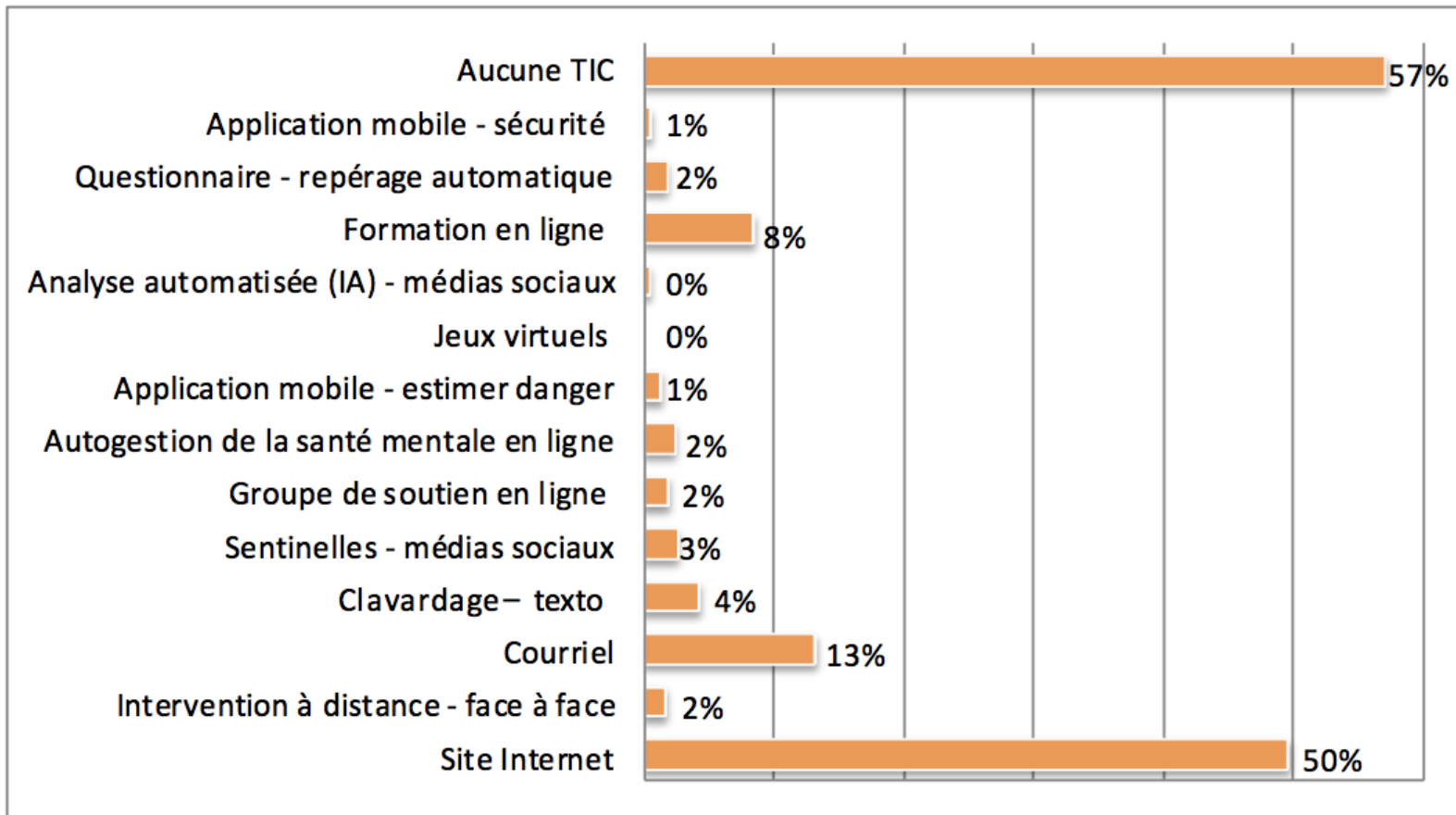
Quels sont les avantages d'une bonne recherche d'aide en ligne?

- ↑ compréhension du problème
- ↑ connaissance des ressources d'aide
- ↑ sentiment de compétence
- ↑ recherche d'aide professionnelle
- ↑ probabilités de commencer un traitement (dont en ligne)



Pourtant...

TIC ACTUELLEMENT UTILISÉES EN PRÉVENTION DU SUICIDE AU QUÉBEC



Source : sondage auprès des gestionnaires, des intervenants et autres acteurs clés (annexe 1)

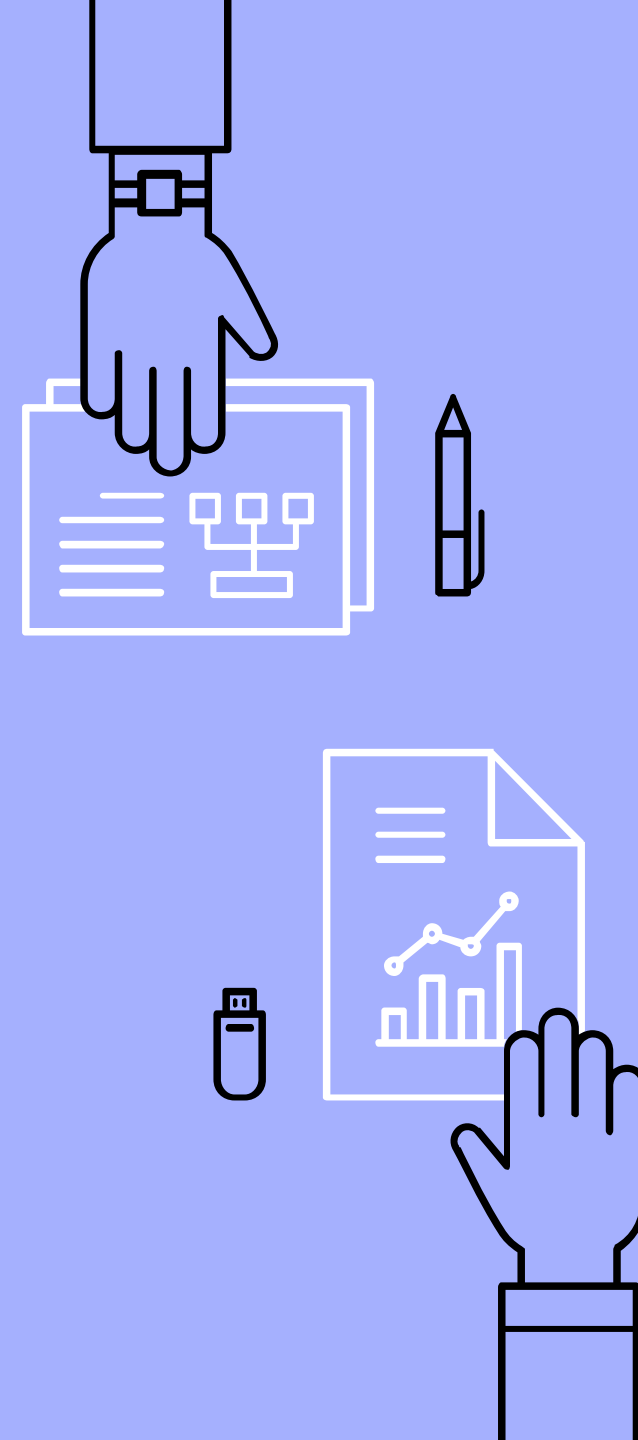
Ce qu'il reste à savoir dans un perspective de prévention du suicide...

- Quelles utilisations des TIC font les adolescents québécois ayant des idées suicidaires? Que cherchent-ils?
- Comment aider les jeunes à la recherche d'aide par les TIC?
- La recherche d'aide par les TIC reflète-t-elle la recherche d'aide conventionnelle? Est-elle efficace?



But de l'étude réalisée

Comprendre le processus de recherche d'aide par les TIC chez des adolescents ayant un risque suicidaire



MÉTHODE

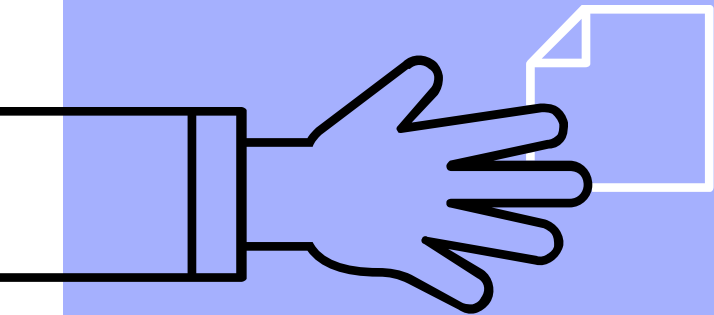
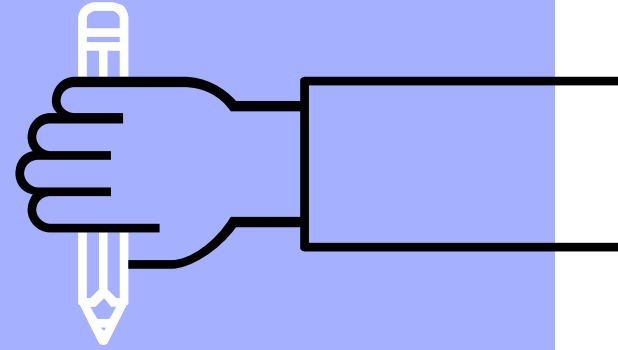
- **Théorisation ancrée** ¹
 - Approche qualitative inductive
- Entrevues semi-structurées avec démonstration de recherche d'aide par les TIC



DÉROULEMENT DE LA RENCONTRE

1. Demande de consentement (libre et éclairé)
2. Questionnaire sociodémographique
Âge, sexe, utilisation des TIC, etc
3. Guide d'entrevue semi-structurée
Comment es-tu arrivé jusqu'ici?
Qu'est-ce que la recherche d'aide pour toi?
Qui ou qu'est-ce qui a été le plus aidant dans des démarches de recherche d'aide?
4. Présentation vignette (mise en situation seulement) de la version traduite¹ et adaptée du « General Help-Seeking Questionnaire-vignette version »²
5. Démonstration active de recherche d'aide
Screencast-O-Matic
Méthode de pensée à voix haute³
Guide d'observation
6. Questionnaire de recherche d'aide générale
7. Fin de la rencontre

RÉSULTATS

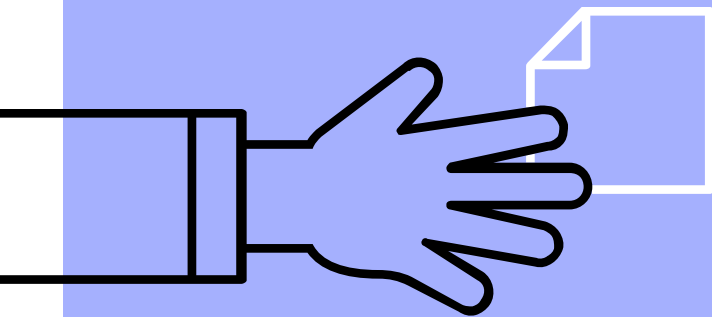
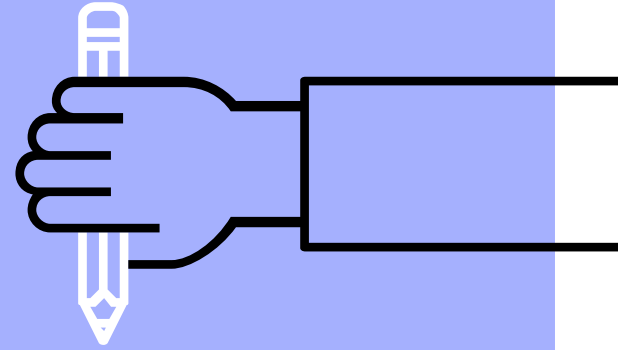


Participants de l'étude

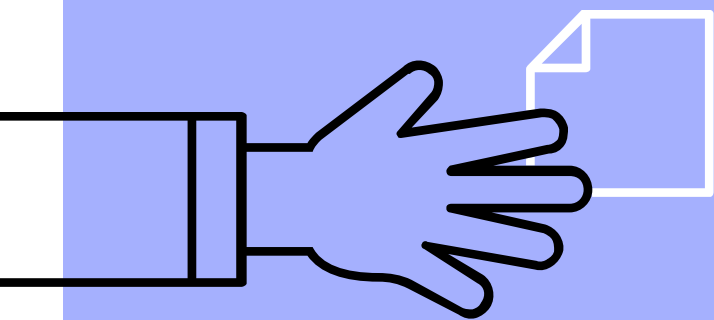
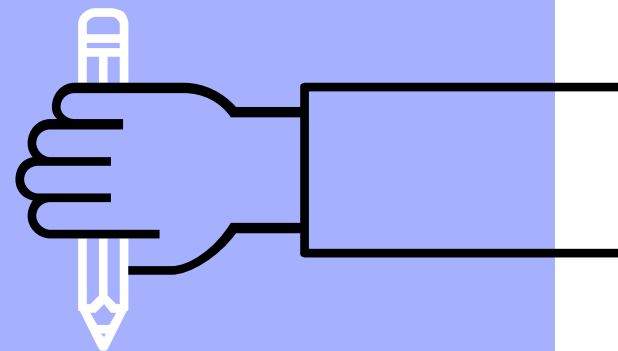
	13 ans		14-15 ans			16-17 ans	
	♂	♀	♂	♂♀	♀	♂	♀
Hospitalisé	-	1	1	1	3	1	2
Suivi en externe	-	1	1	0	2	1	1

Le n (15) a été atteint par « saturation théorique »

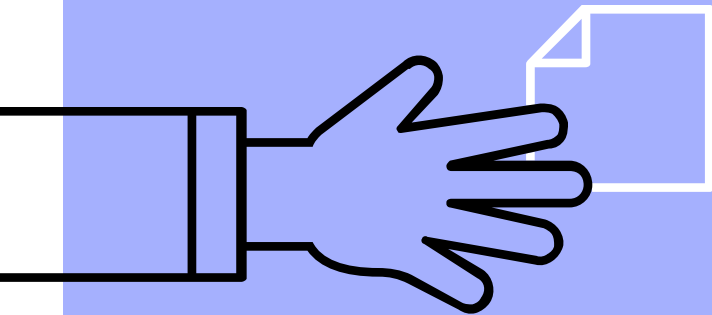
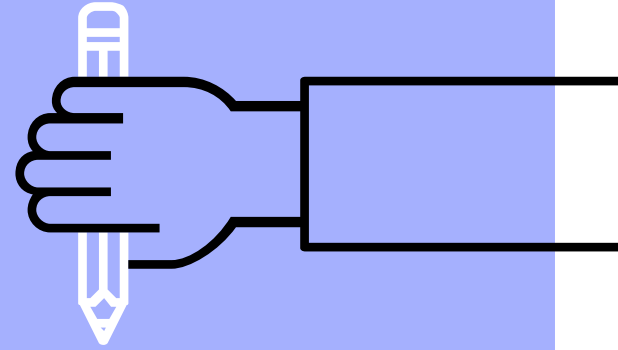
OBJECTIF 1:
Décrire l'utilisation
des TIC par des
adolescents à risque
de suicide pour
rechercher de l'aide



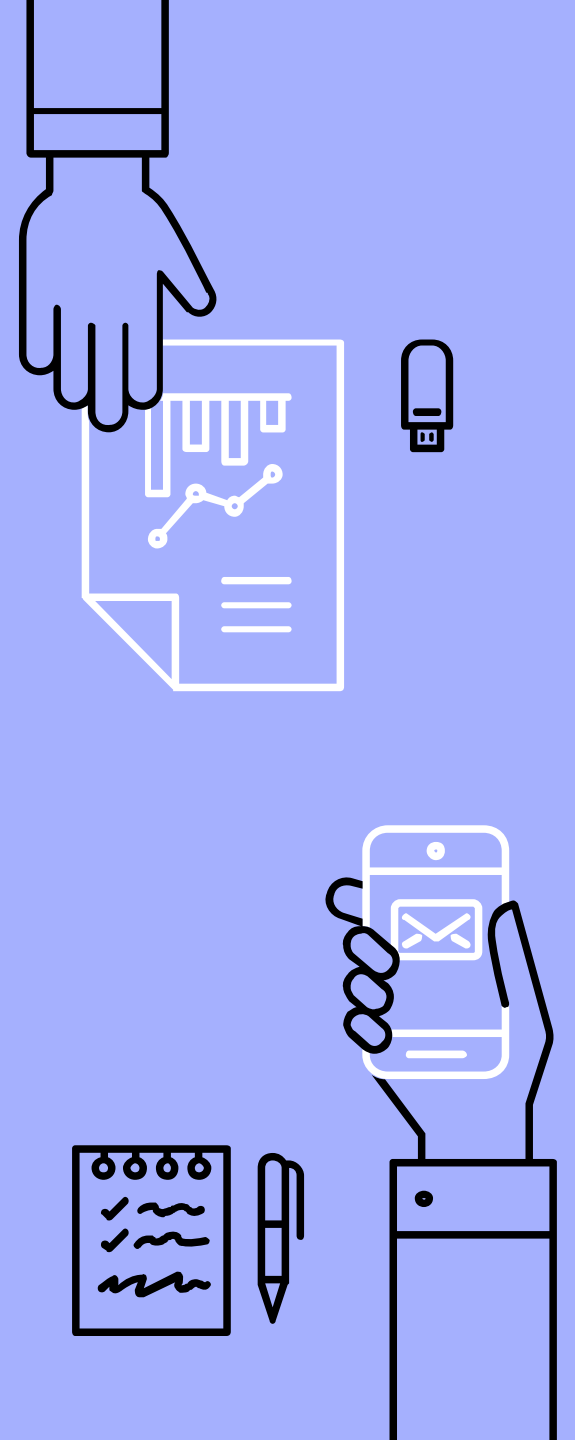
Comment les
jeunes
définissent la
recherche
d'aide?



Testez vos
connaissances!
Vrai ou Faux?



Vrai ou Faux? Lorsque les jeunes cherchent de l'aide en ligne, ils souhaitent uniquement trouver des moyens pour atténuer leur souffrance et diminuer leurs idées suicidaires



Mots-clés utilisés par les adolescents de l'étude

How to kill yourself fastest way

How to help myself with my depression

Comment mourir

Aide suicidaire Quebec

OCD

Mon chum m'a laisse

Mon chum m'a laissé j'ai envie de suicide

Comment passer par-dessus une peine d'amour

Suis-je dépressive

Aide crise suicidaire

Suicide truc

Si tu te suiciderais

Automutilation

Depression symptoms

Moyens pour me suicider

Truc pour arrêter mes pensées suicidaires

Le suicide

Manic depression

Aide pour personne qui veut se suicider

J'ai des pensées suicidaires numero

Prevention suicide

Suicide

Suicide adolescent

Dose mortelle (medicament X)

Adolescent depression et suicide

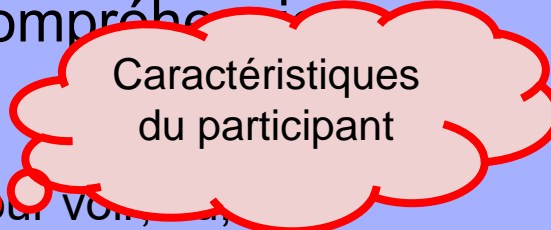
Santé canada : trouble de l'humeur

Jeunesse j'écoute

Sites Internet d'information et de ressources (TIC LA plus utilisée par les jeunes)

Permet d'obtenir de l'information supplémentaire, d'améliorer leur compréhension et de connaître des solutions possibles.

- « J'aime beaucoup ça aller sur les sites Internet pour me renseigner ou pour voir, et que c'est pour ça que j'utilise beaucoup ça là (...) je vais lire puis ça, ça m'aide » *P2F16*
- « je vais utiliser des choses qui me parlent vraiment dans ces sites là comme aller au forum et toute ça. Il y a aussi parfois des quizz, des quizz pour savoir peut-être t'as ça, si t'as des points vraiment haut, c'est pas confirmé, confirmation à 100%, mais c'est plus une sorte d'avertissement que tu devrais aller au docteur pour en savoir plus » *P6F15*



Caractéristiques
du participant

Outils de communication

Téléphone (appels et textos)

- « si je peux pas les texter, je les appellerais pas » P10F15
- « j'ai déjà appelé par téléphone à Tel Jeunes, ça j'haïssais ça parce que je sentais que tout le monde pouvait m'entendre dans maison fait que là finalement, j'ai fini par faire des textos » P7F16

Forums de communication

« la première chose que je ferais (...) j'irais sur des forums, j'irais voir ce que les gens en penseraient, ben j'irais pas poster ma vie sur un forum, j'irais pas poser une question sur un forum, j'irais juste voir qu'est-ce que d'autres personnes ont demandé sur le forum et quelles étaient les réponses qu'ils ont eues » P15F14

Outils de communication (suite)

Réseaux sociaux

- « Ben, mettons on faisait des statuts Facebook, fait que mettons, des textes sur la dépression puis toute. Puis, on pouvait exprimer aussi genre nos pensées qu'on allait mal puis toute. Puis, mettons les gens on leur disait qu'ils pouvaient venir nous parler s'il y avait quelque chose, ils venaient nous parler à la page. Ils nous parlaient de leurs problèmes. On essayait de leur donner des trucs pour qu'ils se sentent mieux. Il y en avait même qu'ils étaient sur le bord de se suicider puis toute puis genre, en tous cas » *P5F15*
- « quand je suis sur Facebook, puis je vois comme quelqu'un qui marque sur la page publique – ah, j'ai besoin d'aide, je vais pas bien (...) Mais on s'en fout, mais si t'as besoin d'aide, dis-le moi personnellement, pas genre – la vie est plate, bonhomme pas content. (...) puis la personne va même pas vraiment le faire. C'est juste qu'il veut attirer l'attention » *P4F16*

Outils de communication (suite)

Vidéos en ligne

- « Ben la seule chose que j'ai faite qui était un petit peu plus positive, il y a des vidéos par exemple sur YouTube, qui dit comme, qu'est-ce que ça ferait si tu partais, puis là, la réaction des gens, c'est sûr que ça m'a fait quelque chose parce que, moi, ma famille, j'y tiens vraiment beaucoup» *P7F16*

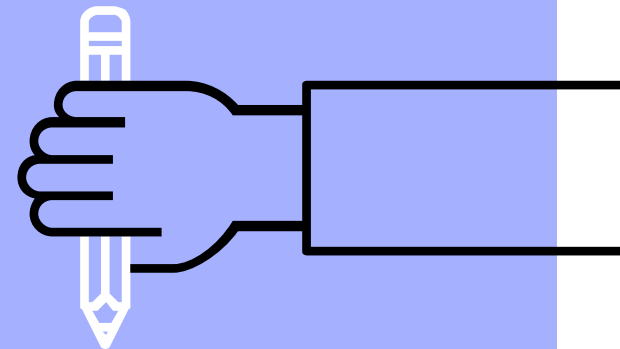
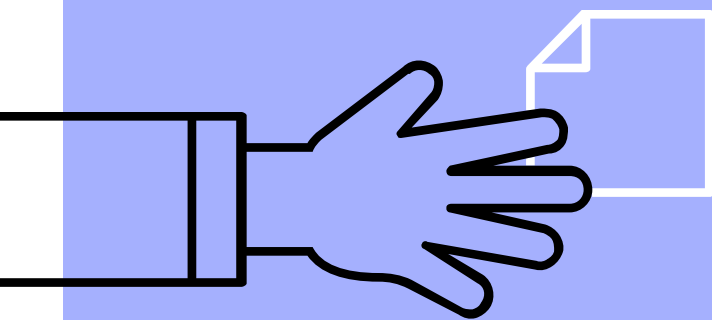
Pourquoi l'utilisation des TIC?

- Facilité d'utilisation
- Accessibilité
- Anonymat
- Aucun jugement
- Immédiateté
- Soulagement rapide

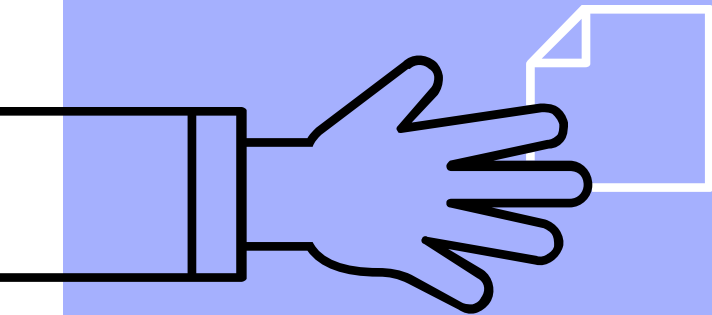
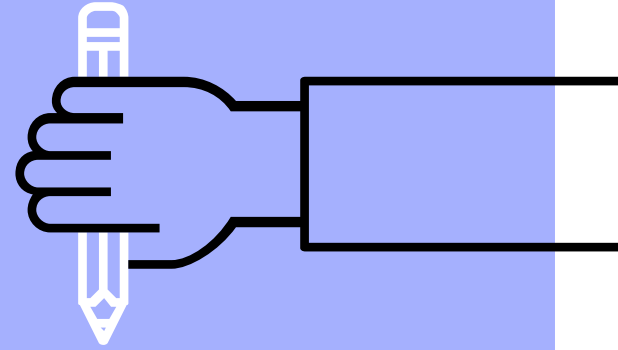


OBJECTIF 2:

Comprendre le processus de recherche d'aide des adolescents par les TIC pour trouver des ressources en lien avec le suicide



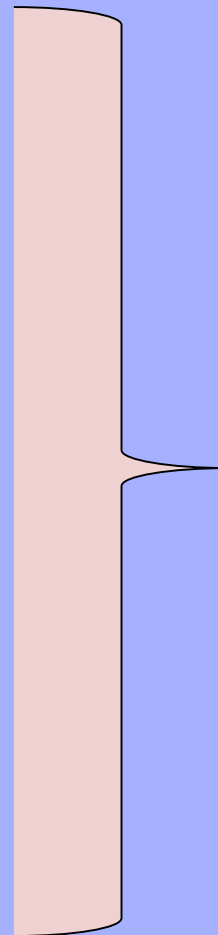
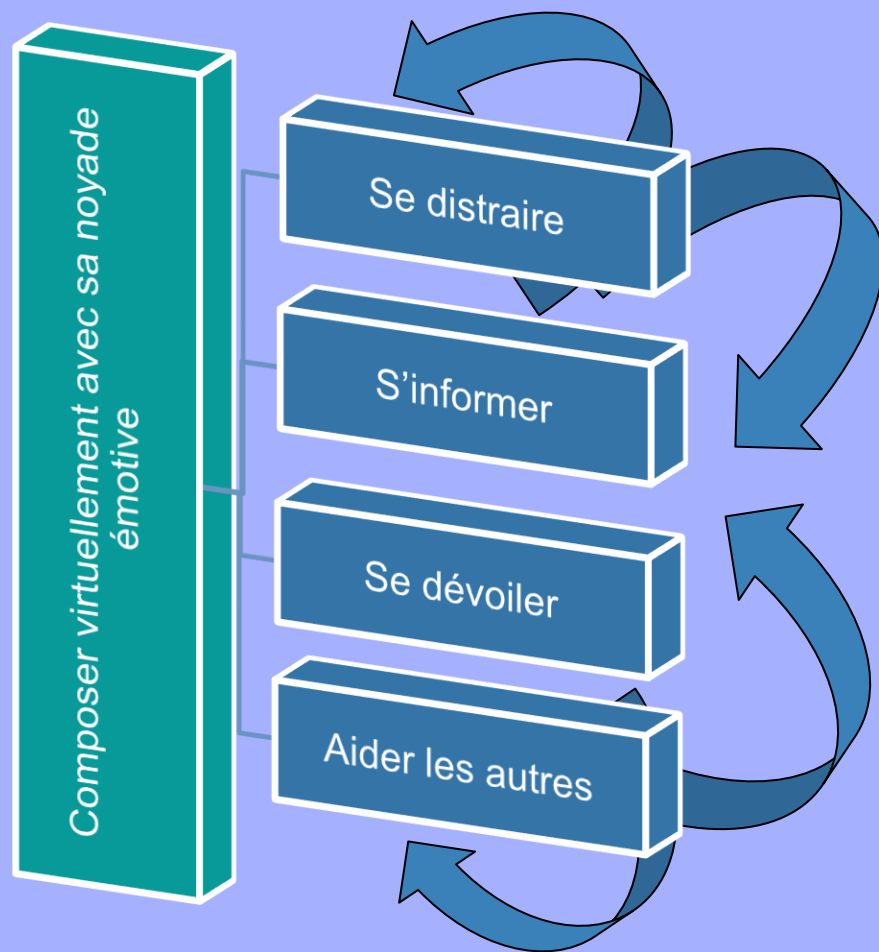
Testez vos
connaissances!
Vrai ou Faux?



Vrai ou Faux? Pour être efficace, la recherche d'aide en ligne aboutit toujours à de l'aide formelle.



Stratégies de recherche d'aide



- Croissance émotionnelle
- Obtention d'aide
- Soulagement temporaire
- Aucun changement
- Exacerbation des idées suicidaires
- Passage à l'acte

Les stratégies utilisées pour composer virtuellement avec sa noyade émotionnelle

Se distraire

« Quand je me sens triste

de la vie, je vais sur ces sites et ça va mieux » P2M16

Croissance émotionnelle

je trouve quelque chose d'autre à faire et ça

S'informer

« Quand je cherche de l'aide pour voir des exemples

je vais aller sur Internet pour... pour voir des possibilités, n'importe quoi pour avoir plus d'information » P6F16

Obtention d'aide

pour voir les expériences d'autres personnes,

Se dévoiler

« Ben j'ai trouvé comme ça des moyens de comment se suicider

par un texte, alors, c'est pour ça que j'ai écrit des textes de comment je me sentais,

Soulagement temporaire

des pilules que tu prends, sur Internet, puis

« j'ai décidé plutôt de partager pourquoi je vis ça. J'avais des questions incorporées dans ces textes d'aide pour santé mentale

pour ça que j'ai écrit des textes de comment je me sentais, des questions incorporées dans ces textes d'aide pour santé mentale

Aucun changement

des pilules que tu prends, sur Internet, puis des pilules que tu prends, sur Internet, puis appliquées. J'ai mis ça sur des forums

« Un moment donné, j'ai écrit (sur Facebook), puis elle est venue chez moi, puis là ça finit avec la police puis tout là » P2F16

elle est venue chez moi, puis là ça finit avec la police puis tout là » P2F16

elle est venue chez moi, puis là ça finit avec la police puis tout là » P2F16

Exacerbation des idées suicidaires

Aider les autres

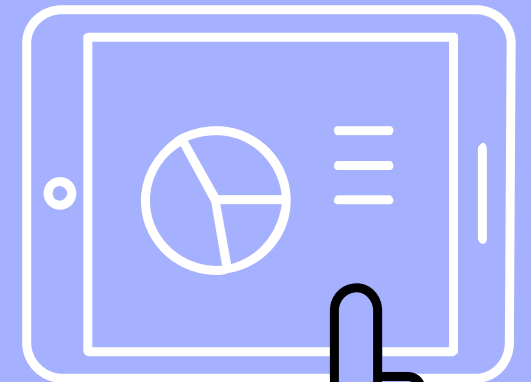
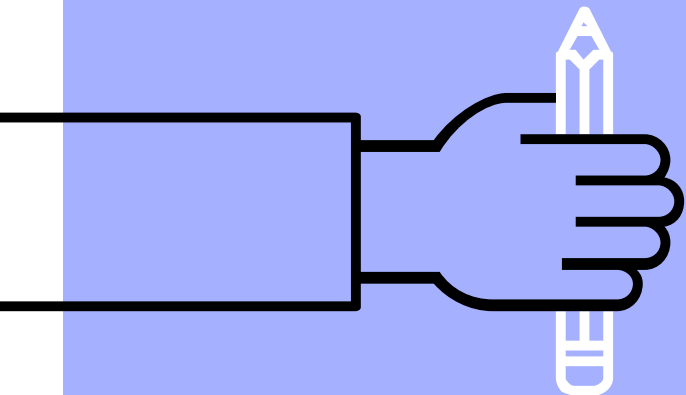
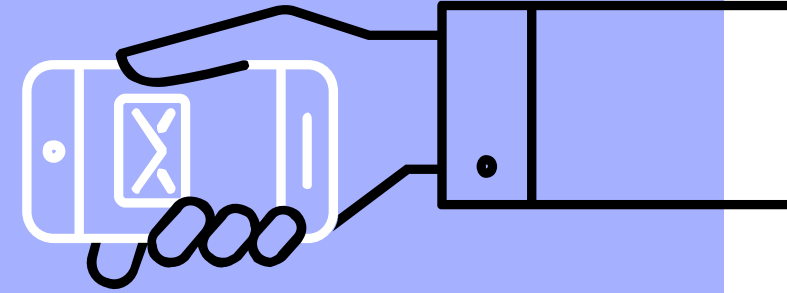
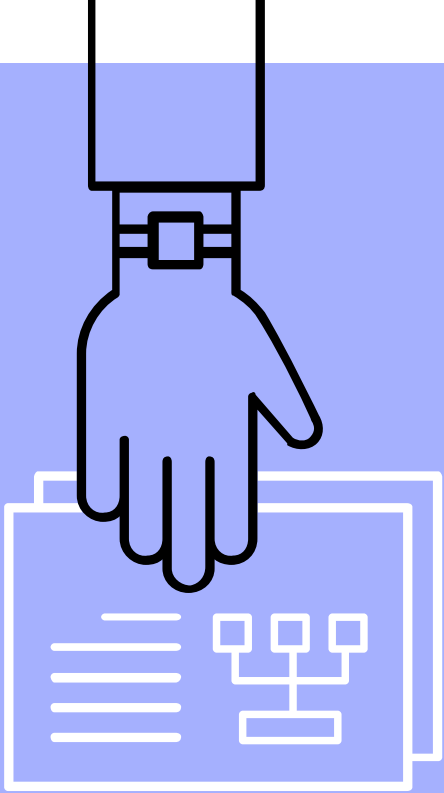
« tu sais, moi, si quelqu'un voulait ça, ça me ferait rien de partager ça, ça m'aidait » P2M16

si quelqu'un voulait ça, ça me ferait rien de partager ça, ça m'aidait » P2M16

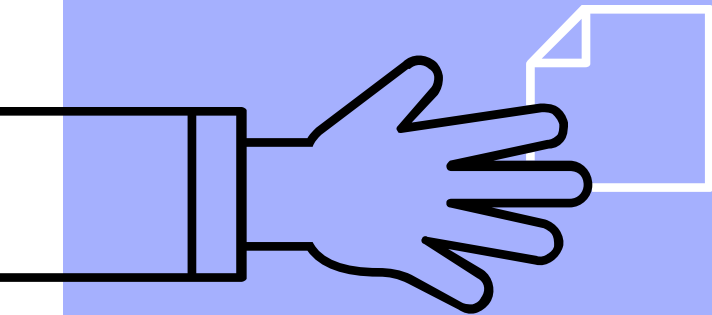
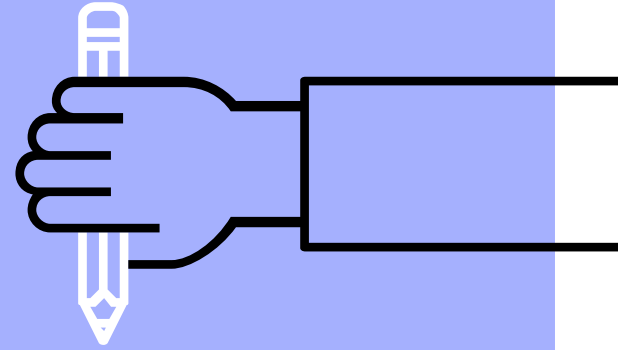
si quelqu'un voulait ça, ça me ferait rien de partager ça, ça m'aidait » P2M16

Passage à l'acte

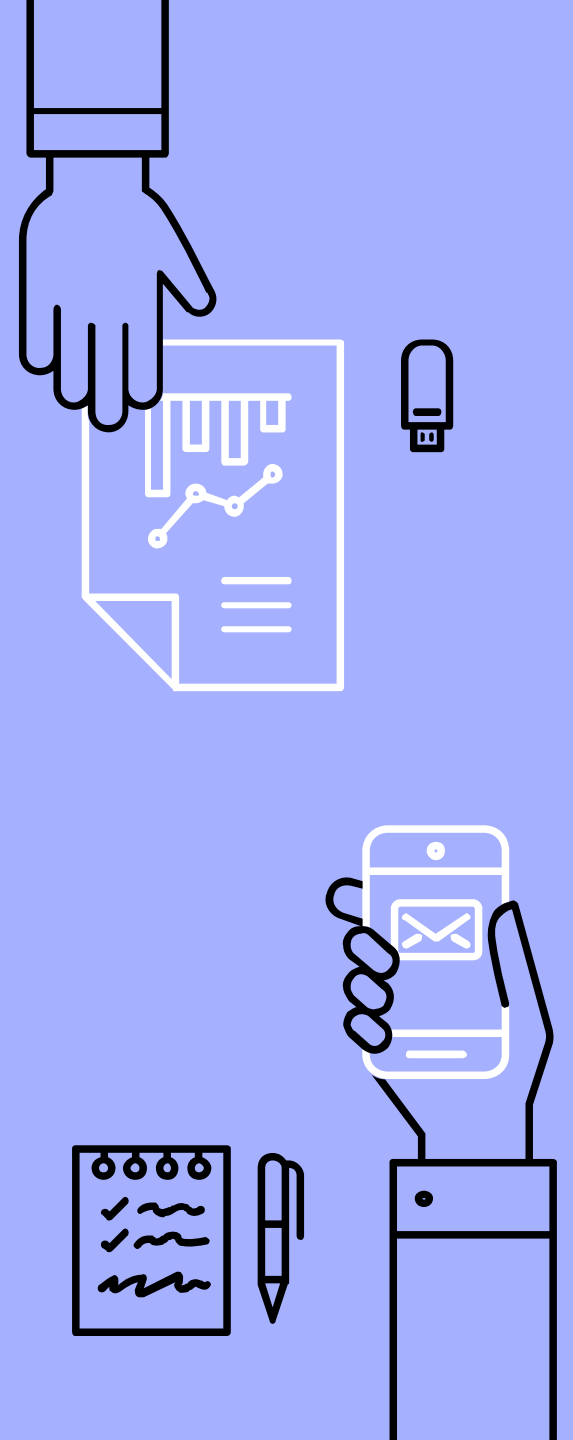
Comment aider les jeunes à risque de suicide en ligne?



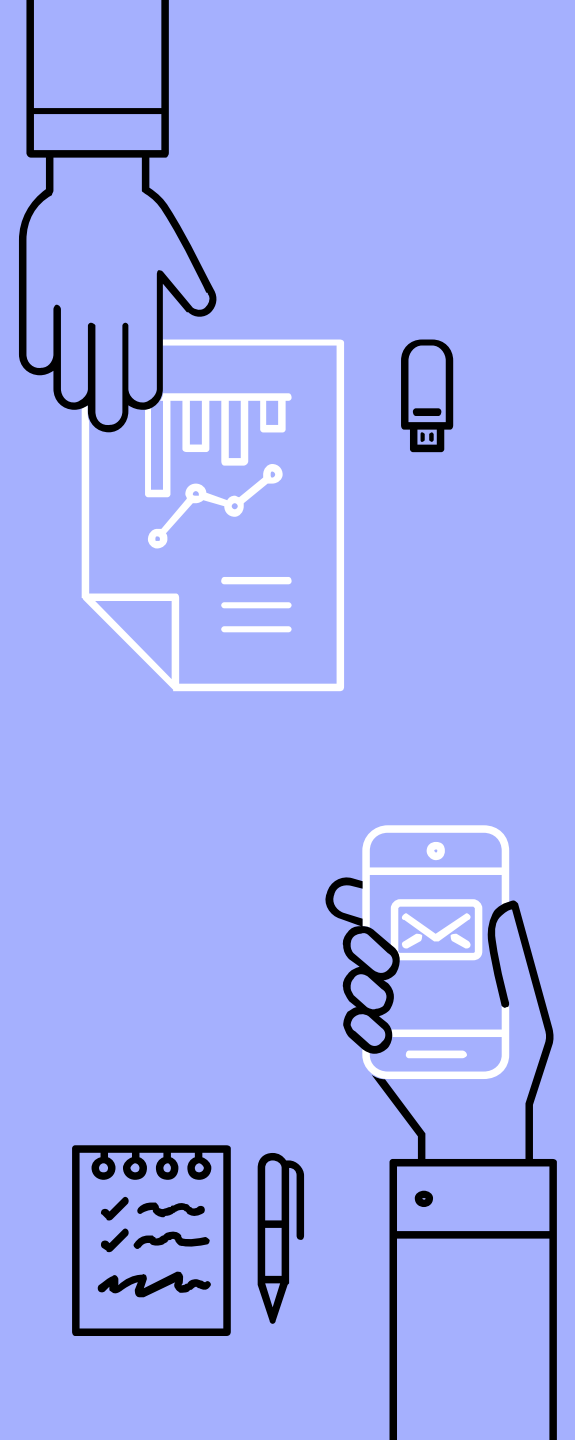
Testez vos
connaissances!
Vrai ou Faux?



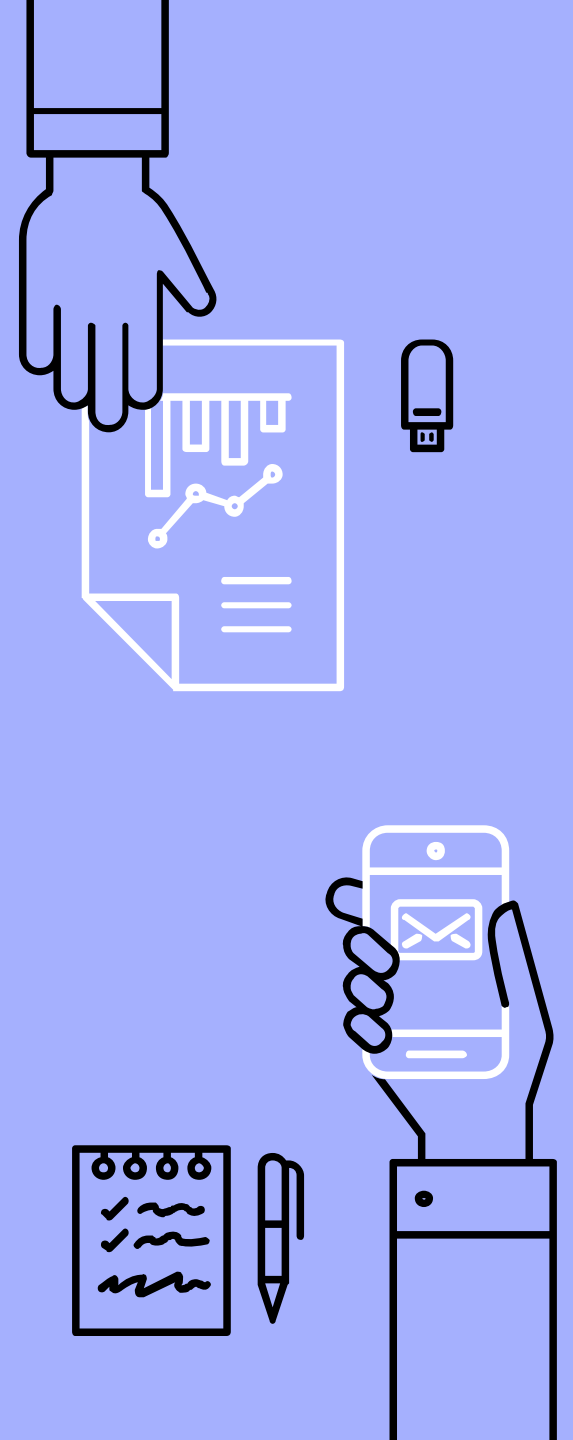
Vrai ou Faux? Parler de suicide en ligne à un jeune qui pense au suicide peut lui donner l'idée de passer à l'acte.



Vrai ou Faux? Lorsqu'un jeune émet des propos suicidaires inquiétants en ligne, il est préférable de lui répondre en « privé » que sur un « post » public.



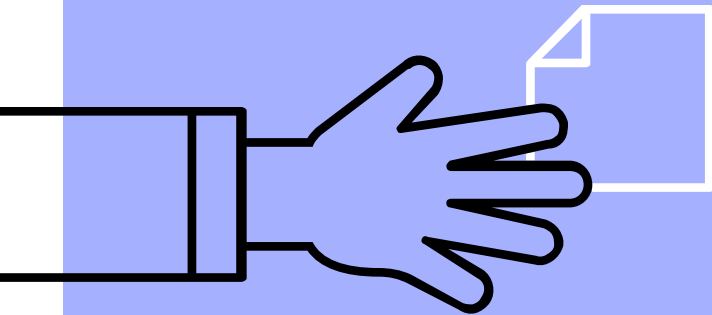
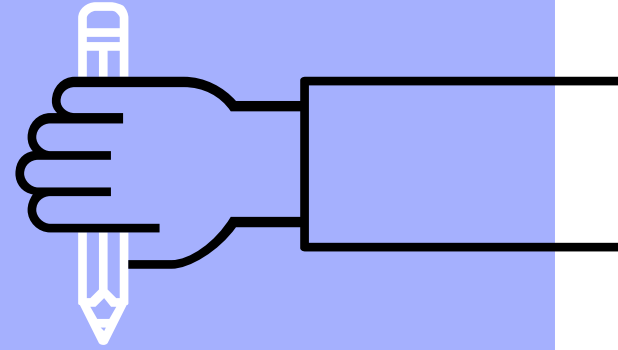
Vrai ou Faux? Un jeune qui
« menace » en ligne à répétition de
suicider le fait seulement pour attirer
l'attention.



Vrai ou Faux? Questionner les adolescents sur leurs idées suicidaires en ligne peut les offenser et les irriter davantage. Parfois, il est mieux de ne rien dire que d'empirer la situation.



Parler de suicide en ligne: Recommandatio ns



Recommandations¹

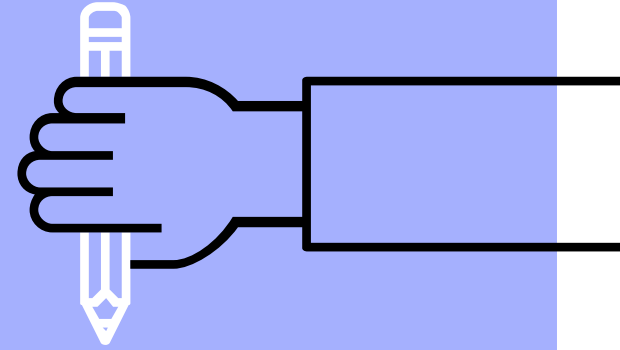
Avec un jeune:

- Ne pas ignorer un appel à l'aide
- Opter pour une approche réflexive avec le jeune
- Opter pour une approche personnalisée
- Orienter vers des ressources
 - 1-866-APPELLE
 - Tel-jeunes
 - Urgence

Parler de suicide en général:

- Choisir un langage approprié
 - <https://commentparlerdusuicide.com/>
- Encourager la recherche d'aide
- Éviter la stigmatisation
- Transmettre de l'espoir
- Mettre un lien vers des ressources

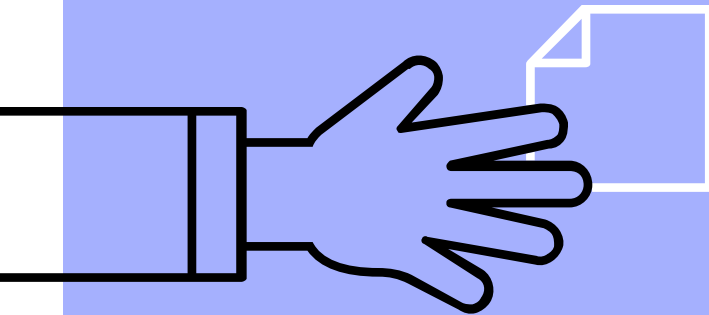




MERCI!

Période de questions

Jessica.Rassy@USherbrooke.ca



Références

- Basque, J. (2005). Une réflexion sur les fonctions attribuées aux TIC en enseignement universitaire, *Revue internationale des technologies en pédagogie universitaire*, 2(1), p.30-41. En ligne <https://halshs.archives-ouvertes.fr/edutice-00086399/document>, consulté le 28 janvier 2019
- Bazinet, J. (2014). Rapport : “Utiliser les nouvelles technologies pour prévenir le suicide : perspectives d'avenir pour le québec”.Ministère de la Santé et des Services Sociaux.
- Bazinet, J., Diaz, L. et Lortie, P.B. (2018). Stratégie numérique sur la prévention du suicide au Québec – Portrait des pratiques actuelles et des besoins, Rapport présenté à l'Association québécoise de prévention du suicide, Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux, Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. 116 p.
- Branch, J. L. (2006). Using think alouds, think afters, and think together to research adolescents' Inquiry experiences. *Alberta Journal of Educational Research*, 52(3), 148.
- Burns, J.M., Durkin, L.A. & Nicholas, J. (2009). Mental health of young people in the United States : What role can the Internet play in reducing stigma and promoting help seeking? *Journal of Adolescent Health*, 45(1), 95-97.
- Cauce, T. & Srebnik, D (2003). Before treatment : adolescent mental health help-seeking. *The Preventive Researcher*, 10(4), 6-9.
- Chalet, J. (2009). Les usages adolescents des TIC, entre autonomie et dépendance. *Empan*, 76(4), 57-65.
- Cornally, N., & McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour: A concept analysis. *International Journal of Nursing Practice*, 17(3), 280-288.
- Durkee, T., Hadlaczky, G., Westerlund, M. & Carli, V. (2011). Internet pathways in suicidality: a review of the evidence, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3938-3952.
- Gould, M. S., Munfakh, J. L. H., Lubell, K., Kleinman, M., & Parker, S. (2002). Seeking help from the internet during adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 41(10), 1182-1189.
- Horgan, A., & Sweeney, J. (2010). Young students' use of the Internet for mental health information and support. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(2), 117-123.
- Klimes-Dougan, B., Klingbeil, D. A., & Meller, S. J. (2013). The impact of universal suicide-prevention programs on the help-seeking attitudes and behaviors of youths. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 34(2), 82-97.
- Levesque, P., Gagné, M., Pelletier, É. & Perron, P. A. (2018). *La mortalité par suicide au Québec : 1981 à 2015 – Mise à jour 2018*. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 23 pages.
- Levesque, P., Pelletier, É. & Perron, P. A. (2019). *Le suicide au Québec : 1981 à 2016 — Mise à jour 2019*. Québec, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec. 25 pages.
- Lintvedt, O. K., Griffiths, K. M., Sørensen, K., Østvik, A. R., Wang, C. E., Eisemann, M., & Waterloo, K. (2013). Evaluating the effectiveness and efficacy of unguided internet-based self-help intervention for the prevention of depression: a randomized controlled trial. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(1), 10-27.
- Nock, M. K., Green, J. G., Hwang, I., McLaughlin, K. A., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2013). Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication Adolescent Supplement. *JAMA Psychiatry*, 70(3), 300-310.

Références (SUITE)

- Organisation mondiale de la santé (OMS, 2019). Données et statistiques sur le suicide Récupéré le 20 février 2019 https://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/fr/
- Rassy, J., St-Cyr Tribble, D., Bonin, J-P., Mathieu, L., Michaud, C. (2015). La recherche d'aide sur Internet chez des adolescents ayant des idées suicidaires : une analyse de concept. *Recherche en soins infirmiers* 1/2015 (120), 78-87. URL : www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2015-1-page-78.htm
- Reavley, N. J., Cvetkovski, S., & Jorm, A. F. (2011). Sources of information about mental health and links to help seeking: findings from the 2007 Australian National Survey of Mental Health and Wellbeing. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 46(12), 1267-1274.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.
- Robinson, J., Hill, N. T., Thorn, P., Battersby, R., Teh, Z., Reavley, N. J., ... & Skehan, J. (2018). The# chatsafe project. Developing guidelines to help young people communicate safely about suicide on social media: A Delphi study. *PLoS one*, 13(11), e0206584.
- Roy, R. (2009). Enquête sur la génération C. Les 12-24 ans: utilisateurs extrêmes d'Internet et des TI. Repéré à http://www.csrq.gc.ca/fileadmin/user_upload/Page_Accueil/Parents/PDF/TIC_Jeunes/CEFRIO_GenerationC_Internet_TI_oct2001.pdf
- Strauss, A.L. et Corbin, J. (2015). *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory* (3^e éd.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2005). Measuring help-seeking intentions: Properties of the General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal of Counselling*, 39, 15-28.