

La prévention du suicide par l'utilisation des technologies

Marie-Josée Girard

Candidate au Ph.D, Psychologie communautaire
Université du Québec à Montréal

André Landry

Directeur général, Suicide Action Montréal

Liesette Brunson

Professeure, Département de psychologie
Université du Québec à Montréal

Plan de présentation

- ❖ **Pourquoi s'intéresser au web?**
- ❖ **Suicide et internet**
- ❖ **Initiatives en ligne**
- ❖ **Projet de Suicide Action Montréal**
- ❖ **Personnes suicidaires et internet**
- ❖ **Opportunités et risques de l'utilisation d'internet en prévention du suicide**
- ❖ **Contenus cliniques de l'intervention en ligne**

Pourquoi s'intéresser au web en prévention du suicide?

Histoires de cas

Des cas de décès par suicide tout juste après la consultation de sites internet ou de forums pro-suicide avec ou sans descriptions détaillées de méthodes de suicide.

La méthode utilisée pour le suicide est souvent la même que celle expliquée sur les sites internet consultés.

(Baume, 1997, Becker et al., 2004 et Mishara, 2007)

Suicide Action Montréal

Centre de prévention du suicide de Montréal

Environ 30 employés et 150 bénévoles

Les services de SAM s'adressent aux :

- Personnes suicidaires
- Personnes proches de personnes suicidaires
- Personnes endeuillées par suicide
- Intervenants de la communauté

Ligne d'intervention (1 866 Appelle)

- Entrée de tous les services

Suicide et internet

Contenus web sur le suicide
Sites d'aide vs Sites pro-suicide
L'intérêt du web en prévention du suicide
Mots-clés de suicide sur les moteurs de recherche
Questions

Contenus web actuels

Qu'est-ce qu'on retrouve en ligne concernant le suicide?

- Couverture médiatique du suicide
- Information détaillée sur les méthodes de suicide
- Information pour obtenir de l'aide (ressources)
- Résultats de recherches académiques
- Discussion interactive (médias sociaux, forums, chat, blogues)
- "Prédateurs de personnes suicidaires" ou des "promoteurs de suicide" qui se retrouvent dans les chat et les forums

(Baume, 1997)

Contenus web

Sites d'aide et Sites pro-suicide

Les sites pro-suicide

- encouragent l'acte suicidaire en tant que solution aux problèmes
- diffusent les méthodes pour se suicider.

Les sites d'aide ayant pour objectif la prévention du suicide

- offrent de l'information (ex: signes précurseurs)
- identifient les ressources.

Les sites neutres (moins grande proportion)

- offrent de l'information sans prise de position (ex: statistiques)

Pourquoi s'intéresser au web en prévention du suicide?

Pas d'évidence scientifique que les sites pro-suicide causent l'augmentation du risque suicidaire ou causent les décès par suicide.

- Prédire un décès lorsqu'une personne consulte un site pro-suicide?
- Décès a eu lieu à cause de la consultation des sites? Aurait-il eu lieu sans la consultation des sites?

Malgré le manque de preuve, il existe une relation inquiétante entre les décès par suicide et la consultation de sites web pro-suicide dans le passé de la personne.

(Mishara, 2007)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Contenus web

Étude (Biddle et al, 2008)

Top 10 des sites obtenus sur les moteurs de recherche les plus populaires (ex: google) en écrivant "suicide" et "suicide methods" + "easy" "effective" "quick". Utilisation des mots-clés les plus utilisés sur google (suicide methods)

Constats

- Les 3 sites qui reviennent le plus souvent sont des sites pro-suicide (avec description détaillée sur les méthodes de suicide)
- Dans tous les résultats, un nombre égal de sites de prévention du suicide et de sites pro-suicide.

L'accessibilité des sites de prévention est prioritaire.

La variété du contenu des sites de prévention est prioritaire.

Questions

1- Doit-on contrôler/interdire la présence de sites pro-suicide?

2- Doit-on sensibiliser la population à ne pas consulter ces sites?

3- Doit-on développer les interventions web?

L'Australie et le contrôle

L'Australie est le seul pays à avoir des lois qui interdisent les sites pro-suicide. (Commonwealth of Australia, 2006)

- Rationnel: Pour la protection des personnes vulnérables (jeunes et personnes avec un trouble de santé mentale) au même titre que les sites pornographiques et/ou d'abus, de terrorisme.

Stratégie jugée efficace pour réduire grandement la présence de sites pro-suicide.

(Pirkis et al, 2009, Florentine, 2010 et Mishara, 2007)

L'Australie et le contrôle

Pas de réduction du taux de suicide dans la population globale.

Depuis la loi, cas de décès par suicide suite à la consultation de sites hébergés hors Australie existent.

- Stratégies préventives et interventionnistes?
- Stratégie de prévention globale?

Il semble inutile et irraisonnable de contrôler l'accès internet à du contenu pro-suicide par la loi

(Mishara, 2007, Pirkis et al, 2009, Florentine, 2010, Becker et al, 2004)

Sensibilisation

Sensibilisation des intervenants aux risques de l'exposition du contenu web pro-suicide surtout lorsqu'ils ont un jeune suicidaire utilisateur d'internet.

Intervenants devraient systématiquement s'occuper d'enlever l'accès aux méthodes de suicide des personnes vulnérables, y compris l'information pro-suicide sur internet.

- Les personnes à haut risque suicidaire éprouvent des difficultés à chercher des solutions et ont moins la capacité de choisir les bonnes ressources sur internet

(Hawton, 2007, Dunlop, 2011) (Florentine, 2010)

Pourquoi s'intéresser au web en prévention du suicide?

Développer (accessibilité) et augmenter les activités de prévention du suicide en ligne pour faire concurrence aux informations pro-suicide.

Faire la promotion de sites de prévention du suicide sur les réseaux sociaux et les forums de discussion.

Augmenter le support disponible et l'intervention directe auprès des personnes suicidaires.

(Mishara, 2007, Dunlop, 2011)

Pourquoi s'intéresser au web en prévention du suicide?

Recommandation

- ❖ **Organismes et sites de prévention du suicide doivent augmenter les stratégies de présence sur le web tant au niveau de la qualité du contenu, de la diversité et de la quantité.**

Pourquoi?

- ❖ **Pour que chaque personne vulnérable et/ou en détresse trouve facilement et rapidement des sites de prévention du suicide et puisse utiliser des ressources en ligne.**

(Biddle et al, 2008)

Initiatives en ligne

Google et Yahoo

Mots-clés (Suicide methods) Les résultats affichent des liens vers des sites américains de prévention du suicide (seulement en anglais)

SAHAR et ERAN

Israël, hébreu (arabe et russe)

SAHAR: Aide en ligne seulement, chat, forum ERAN: Aide au téléphone et en ligne, chat, forum, e-mail

113 Online

Pays-bas, néerlandais, Aide en ligne, information, self-help course, chat, e-mail, forum

Initiatives en ligne

Contact USA

États-Unis, anglais

Aide au téléphone et en ligne, chat

Samaritans

Irlande, anglais

Aide au téléphone et par courriel

Reçoivent plus de demandes de personnes suicidaires par le courriel que par le téléphone et en personne.

Suicide Action Montréal

Projet-pilote d'intervention en prévention du suicide avec l'utilisation de technologies internet

Projet à Suicide Action Montréal

Phase 1

- ❖ Recenser les recherches dans le domaine
- ❖ Analyser les pratiques dans le contexte québécois
- ❖ Documenter les interventions technologiques et consulter les organismes concernés
- ❖ Résumer les enjeux cliniques, éthiques et technologiques
- ❖ Identifier les modalités d'intervention technologiques intéressantes pour Suicide Action Montréal et la prévention du suicide au Québec

Projet à Suicide Action Montréal

Phase 2

- ❖ Étude de besoin auprès de la clientèle
- ❖ Étude du contexte organisationnel (employés et bénévoles)
- ❖ Appropriation collective des résultats
- ❖ Mise en place d'un projet-pilote

Personnes suicidaires et internet

Personnes vulnérables et internet **Le comportement des personnes suicidaires sur internet** **Jeunes suicidaires et internet**

Personnes vulnérables et internet

- ❖ **Personnes isolées socialement et avec un problème de santé mentale ont des relations virtuelles plus nombreuses que les relations réelles**
- ❖ **Personnes vulnérables, ayant un trouble de santé mentale, n'ont pas tendance à demander de l'aide auprès des ressources traditionnelles.**

(Baume, 1997, Harris, 2009, Durkee, 2011) (Ellison, 2007, Sheldon, 2008 et Dunlop, 2011)

Personnes vulnérables et internet

Les personnes vulnérables sont les plus susceptibles de bénéficier de l'aide en ligne. (jeunes, automutilation, abus de substances, délinquance, intimidation, comportements sexuels à risque)

POURQUOI? La possibilité de:

- discuter ouvertement de leurs émotions
- être anonyme
- éviter la stigmatisation et les tabous associés aux pensées suicidaires et à la maladie mentale.

(Westerlund, 2010, Durkee, 2011 et McCarthy, 2010)

Personnes suicidaires et internet

Étude

Examiner l'utilisation de l'internet chez des personnes à risque suicidaire (18 à 71 ans) qui vont en ligne par rapport à leurs idées suicidaires.

Que cherchent-ils?

- Forums de discussion sur le suicide sans modérateur
- Amis/contacts en ligne pour se développer un réseau en ligne

Bref, ils cherchent le soutien des pairs, l'anonymat et la liberté de parole sans modérateur.

(Harris, 2009)

Personnes suicidaires et internet

Perceptions du contenu sur le web

Perçus positivement

- Les forums/blogs sont les sites les plus fréquentés pour trouver quelqu'un de semblable. Les forums sont perçus "supportive"
- Les sites pro-suicide sont visités par une personne sur deux et sont perçus "supportive"

Perçus positivement et négativement

- Les sites de prévention du suicide sont consultés par plus de la moitié des personnes. Ils sont perçus "supportive" et "not supportive" dans une même proportion

Perçus négativement

- Les sites de pactes de suicide sont peu visités et sont perçus "not supportive"

Personnes suicidaires et internet

Après la consultation en ligne

- ❖ **9% rapporte plus d'idées suicidaires et 70% rapporte moins d'idées suicidaires**
- ❖ **22% rapporte avoir eu moins de support en ligne et 57% rapporte avoir eu plus de support en ligne qu'avec les autres ressources.**
- ❖ **46% trouvent qu'ils n'ont pas réglé leurs problèmes suicidaires et 30% disent avoir réglé leurs problèmes suicidaires en ligne**

Harris (2009)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Personnes suicidaires et internet

Résultats: Les personnes suicidaires qui vont en ligne pour leurs idées suicidaires:

- 1- Passent plus de temps en ligne
- 2- Présentent globalement plus de facteurs de risques suicidaires
- 3- Sont généralement sans emploi, vivent seuls et ont une historique psychiatrique
- 4- Perçoivent moins de support social de la famille et des amis
- 5- Ont moins l'intention d'aller chercher de l'aide pour le suicide

Ils ne diffèrent pas quant à l'âge, le sexe et l'ethnie.

(Harris, 2009)

Personnes suicidaires et internet

Taux de suicide et utilisation de l'internet

Il y a une forte corrélation négative entre le nombre de décès par suicide et le volume de recherche internet avec des mots-clés relatifs au suicide. Bref, plus il y a d'activités internet concernant le suicide, moins il y a de suicide.

Hypothèses

- Utilisent l'internet pour être soutenu et obtenir de l'aide
- Utilisent l'internet pour diminuer la crise suicidaire (ambivalence)
- Présence plus accessible des messages anti-suicide que des messages pro-suicide

(McCarthy, 2010, Durkee, 2011)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Jeunes suicidaires

Taux de suicide et utilisation de l'internet

Les 15-25 ans ont une forte corrélation positive entre leur taux de décès par suicide et le volume de recherche internet avec des mots-clés relatifs au suicide. (à l'inverse de la population globale)

Hypothèses

- Jeunes ont moins les capacités d'ignorer ou de nuancer les messages pro-suicide ou les pactes de suicide retrouvés en ligne
- Utilisent l'internet pour confirmer leurs idées suicidaires et trouver les moyens de passer à l'acte

(McCarthy, 2010, Durkee, 2011)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Jeunes suicidaires

Hypothèse d'impulsivité?

Les jeunes garçons sont les plus vulnérables par rapport à la consultation de sites pro-suicide (surtout forums pro-suicide.)

- Sites pro-suicide augmentent le risque suicidaire en facilitant l'accès aux méthodes de suicide et en renforçant leurs idées suicidaires (normalisation du suicide et encouragement à passer à l'acte).

(Becker et al, 2004, Stack, 2002, Guan et Szumilas, 2009, Durkee, 2011)

Les jeunes qui vont en ligne pour leurs idées suicidaires:

- vivent souvent des difficultés de communication
- perçoivent la relation virtuelle plus simple que la relation réelle, même si elle est plus superficielle (Pierre-Gérard, 2009)

Jeunes suicidaires

Étude sur les jeunes et l'exposition au suicide (14-22 ans)

- Garçons consultent davantage de vidéos en ligne sur le suicide
 - Plus ils sont jeunes, plus ils sont exposés à des histoires de suicide sur les réseaux sociaux et les vidéos en ligne (plutôt que par leur entourage ou les médias traditionnels)
 - Relation entre le désespoir (préexistant chez le jeune) et la consultation de réseaux sociaux et de vidéos en ligne sur le suicide
- ❖ **Les garçons, les plus jeunes et les plus désespérés sont les plus susceptibles de consulter l'internet par rapport au suicide et d'être influencés négativement**
- ❖ **Sur le web actuellement, les jeunes sont les plus vulnérables**

Jeunes suicidaires

Certaines études associent l'utilisation d'internet (peu importe la raison) à une augmentation du risque suicidaire, des pactes de suicide et d'épidémies de suicide chez les jeunes

(Katsumata, 2008, Hagihara, 2007, McCarthy, 2010)

D'autres études identifient les forums pro-suicide comme la seule source internet associée à l'augmentation d'idées suicidaires chez les jeunes 14-22 ans.

(Dunlop, 2011, Durkee, 2011)

Opportunités et risques de l'utilisation d'internet en prévention du suicide

Personnes vulnérables

Personnes suicidaires

- Accessibilité
- Soutien social
- Personnes à haut risque suicidaire

Opportunité et risque (personnes vulnérables)

Pour les personnes vulnérables, les forums de discussions et les blogues sur le suicide peuvent constituer la seule opportunité de parler d'expériences difficiles

ET

Un endroit pour les encourager dans leurs pensées suicidaires, le partage de méthodes de suicide et l'encouragement à mettre un plan de suicide à exécution.

(Gilat, 2009, Durkee, 2011 et Westerlund, 2011)

Opportunité (Accessibilité)

Au moins la moitié des personnes décédées par suicide n'ont pas eu d'aide auprès des ressources traditionnelles (soins de santé) dans l'année précédent leur suicide.

À Montréal, c'est précisément 2 personnes sur 5 qui n'ont pas eu d'aide dans l'année précédent leur suicide.

- Hypothèse: gêne, peur du jugement, manque de confiance ou préjugés envers les services

L'internet est une option valable pour joindre et aider les personnes vulnérables et les personnes suicidaires

(Van Spijker, 2010, Alao et D'Hulster, 2006, Durkee, 2011, Houle et Guillou-Ouellette, 2012)

Opportunité (Soutien social)

Internet doit être utilisé positivement en prévention du suicide en créant des forums de discussion consacrés au suicide.

Support social rapide et accessible d'internet doit être pris en compte

Plus de propos suicidaires sur les forums que sur le clavardage individuel avec un intervenant

- Préférence pour le partage des idées suicidaires dans une communication continue de groupe
- Perception de soutien social et absence de tabou

(Stone et al, 2005, Eichenberg, 2008, Gilat, 2007, Gilat, 2009)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Opportunité (personnes à haut risque suicidaire)

Parmi les personnes suicidaires, les hommes, les jeunes et les personnes déprimées qui ont des idées suicidaires, sont plus susceptibles d'utiliser l'internet pour leurs idées suicidaires.

Au Québec, ces personnes sont identifiées comme étant à risque suicidaire et parfois difficile à joindre.

- prometteur de joindre les personnes à haut risque suicidaire en ligne.
- l'internet est un outil intéressant comme complément aux personnes à haut risque suicidaire déjà pris en charge.

(Dunlop et al,2011)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

Contenus cliniques de l'intervention en ligne

Contenus cliniques

Ingrédients de succès des interventions par téléphone

- 1- Anonymat
- 2-Contrôle
- 3-Bénévoles
- 4-Intimité perçue
- 5-Disponibilité 24/7
- 6-Peu de barrières géographiques

Contenus cliniques

Ingrédients de succès des interventions en ligne

- 1- Anonymat
- 2- Contrôle
- 3- Bénévoles
- 4- Ambiguïté de l'intervenant
- 5-Disponibilité 24/7
- 6-Peu de barrières géographiques
- 7-Soutien social (conversation asynchrone)
- 8-Communication écrite

(Latzer et Gilat, 2000 et Lester, 2002, Barak, 2005)

Marie-Josée Girard, Suicide Action Montréal

2012-12-17

ÊTRE EN CONTACT
KEEPING IN CONTACT
514 723 4000

Contenus cliniques

Caractéristiques importantes d'interventions en ligne pour personnes suicidaires sont:

- ❖ **L'anonymat**
- ❖ **Perception de soutien social**
- ❖ **Grande disponibilité**
- ❖ **Contrôle**
- ❖ **Options de conversation multiples**

(Durkee, 2011, Gilat, 2009, Barak, 2005, Ben-Ze'ev, 2003)

Contenus cliniques

Anonymat

- ❖ **Online disinhibition effect: communication authentique et spontané qui reflète le vrai soi**
- ❖ **L'environnement virtuel favorise l'auto-révélation et la déshinhibition émotionnelle, autant positive que négative**
 - Favorise la confession de ses pensées et de ses émotions sur le suicide, sur la souffrance psychologique
- ❖ **Réduit l'auto-censure**

(Westerlund, 2010 et Durkee, 2011)(Ben-Ze'ev, 2004, McKenna et Green, 2002, Joinson, 2002, Suler, 2004, McKenna et Seidman, 2005)

Contenus cliniques

Soutien social

- ❖ **Partage d'expériences émotives sur le suicide**
- ❖ **Empathie des pairs**
- ❖ **Acceptation du groupe (sans égard à des caractéristiques individuelles)**
- ❖ **Mots d'encouragement**
- ❖ **Forums dédiés au suicide permettent une dimension communautaire (stratégies de coping)**

(Selon une étude sur la communication web, Westerlund, 2009, Durkee, 2011, Ozawa-de Silva, 2008)

Contenus cliniques

Options de conversation multiples

- Communication asynchrone (très grande disponibilité)
- Planification et structure des messages
- Enregistrement des messages
- 2 rôles (possibilité d'aider et de demander de l'aide)
- Affiliation au groupe et perception de soutien social

(Gilat, 2007, 2009)

Contenus cliniques

Besoins psychologiques

Caractéristiques des forums qui correspondent aux besoins des personnes vulnérables et des personnes suicidaires

- Processus thérapeutique du groupe (Yalom, 1970)
- Expérience partagée (Orbach, 2001 & Shneidman, 1985)
- Diminution des pensées suicidaires récurrentes (Kupferberg & Green, 2005)
- Expression par l'écriture (Joiner et al, 2002, Barak & Miron, 2005)

Contenus cliniques

Thérapie d'autogestion en ligne

- ❖ **Efficace pour réduire les symptômes de dépression, d'anxiété, de phobie sociale et de consommation d'alcool.**
- ❖ **Qu'en est-il de l'autogestion des idées suicidaires?**

(Van Spijker, 2010)

Modèle d'interventions en ligne pour personnes suicidaires

4 composantes

❖ 1- Diversification de l'offre de services

- Choix actif du mode d'intervention

❖ 2- Bénévoles

- Valeur thérapeutique démontrée du bénévole par téléphone

❖ 3- Supervision professionnelle

❖ 4- Aspects cliniques

(Mishara & Daigle, 2001, Gilat, 2009)

Recherches futures

- ❖ **Continuer à préciser les modèles d'intervention**
- ❖ **Évaluer l'efficacité des pratiques d'intervention en ligne**
- ❖ **Mieux comprendre certains phénomènes particuliers**
- ❖ **Mieux comprendre les aspects juridiques et technologiques**

(Mishara, 2007, Mokkenstorm, 2012, Gilat, 2009, Krysinska, 2007)

On retient:

- 1- Le besoin de s'intéresser au web en prévention du suicide**
- 2- Les caractéristiques des personnes suicidaires en ligne**
- 3- Les opportunités de l'internet pour intervenir en prévention du suicide**
- 4- Les conditions cliniques prometteuses pour de l'intervention en ligne**

Merci!

Marie-Josée Girard

Candidate au Ph.D, Psychologie communautaire
Université du Québec à Montréal

André Landry

Directeur général, Suicide Action Montréal

Liesette Brunson

Professeure, Département de psychologie
Université du Québec à Montréal