

Illustrations des stratégies d'intervention et autres informations pertinentes à la gestion des réactions de stress

Appendices B

Appendice B¹

Comment annoncer la nouvelle du suicide

Mise en garde

Il ne faut jamais annoncer la nouvelle du suicide par un moyen qui a comme objectif de rejoindre tout le monde en même temps, par exemple, dans une grande salle ou par l'utilisation du microphone. Une annonce faite de cette manière pourrait engendrer une augmentation du stress chez les jeunes et le personnel. Il est préférable de procéder en petits groupes, ce qui donne, entre autres, une meilleure possibilité de repérer les personnes affectées ou à risque.

Voici un exemple de la façon de procéder pour annoncer la nouvelle du suicide.

Il se produit quelquefois des événements tragiques qui sont difficiles à comprendre et à annoncer. Ce matin, nous avons appris la triste nouvelle du décès d'un des élèves de l'école. Il s'agit de (nom et prénom du jeune), (son niveau). (Prénom) s'est donné la mort (moment et lieu du décès) par (moyen utilisé).

Nous ne savons pas pourquoi c'est arrivé, mais nous savons que cet événement peut être bouleversant pour nous tous. Diverses émotions peuvent être ressenties, par exemple, la peine, l'incompréhension, la peur, l'inquiétude, la colère, etc. Toutes ces émotions sont normales et sachez que des personnes sont disponibles pour vous soutenir dans ce moment difficile. Si vous vous sentez concerné, vous pouvez aller rencontrer (qui, où) sur le temps des pauses ou du dîner.

Je vous suggère d'en parler avec vos amis, parents, aidants de votre milieu... quelqu'un en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi rejoindre des intervenants de lignes d'écoute téléphonique, telles que : Tel-Jeunes (1 800 263-2266), Jeunesse J'écoute (1 800 668-6868), la ligne provinciale de prévention du suicide (1 866 Appelle (277-3553)).*

* Il faut donner une liste de ressources, dont une au moins est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine, à toutes les personnes présentes ou prévoir du temps pour qu'elles puissent les prendre en note.

Appendice B²

Mythes et réalités du suicide

Cet appendice est principalement adapté du « Manuel des formateurs » écrit par Séguin et Terra (2001) et inspiré du document « Programme accrédité de formation. Intervenir en situation de crise suicidaire » de l'Association québécoise de prévention du suicide (2003).

A. Il faut être courageux pour se suicider !

B. Il faut être lâche pour se suicider !

Interpréter le suicide en termes de lâcheté et de courage ne permet pas d'expliquer la réalité. La plupart des personnes suicidaires ne justifient pas le suicide comme un geste de lâcheté ou de courage. Pour elles, le suicide est une manière de mettre fin à la souffrance. Il n'est donc pas question ici de sensationnalisme ou d'héroïsme. Cette interprétation du geste en termes de lâcheté ou de courage émane davantage d'un jugement de valeur que d'une réelle sensibilité à l'égard de la souffrance des personnes suicidaires.

Percevoir le geste suicidaire en termes de lâcheté et de courage n'est qu'une façon de sous-entendre que seuls les gens « lâches » ou « courageux » ont recours au suicide, et non les autres. Le fait que certaines personnes croient que le suicide est courageux peut de toute évidence influencer de façon tragique le choix des jeunes personnes vulnérables et influençables, qui vivent des difficultés majeures. Cette perspective du suicide peut donc faire croire à certains individus qu'en adhérant au suicide, ils pourront, en plus de mettre fin à leurs souffrances, trouver l'attention tant désirée.

C. Lorsqu'il y a un suicide dans une famille, les membres de la famille deviennent plus à risque.

Les familles qui ont perdu un proche par suicide s'inquiètent souvent du fait que le suicide pourrait être héréditaire et donc se « transmettre » à d'autres membres de la famille. L'incidence des difficultés psychologiques au sein d'une famille est souvent la résultante des dimensions héréditaires et environnementales. Le principal facteur de transmission associé à l'hérédité est la dimension du tempérament. Néanmoins, les dimensions familiales et environnementales peuvent avoir un effet déterminant sur la trajectoire de vie d'un individu.

D. Les personnes en crise suicidaire sont formellement décidées à mourir.

On entend souvent dire que le geste suicidaire est le choix de l'individu, que c'est lui ou elle qui décide de mettre fin à sa vie. Or, par le biais du suicide, l'individu ne recherche

pas nécessairement la mort, mais une manière de mettre fin à la souffrance qui a atteint un seuil insupportable. En fait, la personne suicidaire est ambivalente quant à son désir de vivre et son impossibilité de continuer de souffrir. Pour l'individu qui croit avoir épuisé toutes ses ressources, le recours au suicide peut sembler la seule alternative à une douleur devenue accablante.

Ceci démontre que le suicide ne fait pas partie de diverses alternatives, mais apparaît souvent comme le seul recours qui demeure. En fait, ce n'est pas que le suicide soit le seul choix qui lui reste, mais probablement le seul choix que l'individu en souffrance perçoit et auquel il porte de plus en plus attention. Donc, dans ce contexte, le suicide ne résulte pas vraiment d'un choix, mais d'un manque de choix.

E. Plusieurs indices indiquent la présence d'une crise suicidaire.

Environ huit personnes sur dix donnent des signes précurseurs de leurs intentions ou en parlent avant de faire une tentative de suicide. Malheureusement, ces messages ne sont pas toujours captés ou adressés aux bonnes personnes, même s'ils sont souvent l'indice d'un état de crise, une façon de demander de l'aide, un cri d'alarme. Ces signes peuvent être verbaux ou non verbaux (ex. : changements de comportement et d'attitude). Il est faux de croire que : « s'ils n'en parlent pas, ils le feront », ou que « s'ils en parlent, ils ne le feront pas. ». Il vaut toujours mieux prendre au sérieux les verbalisations suicidaires et vérifier auprès de l'individu s'il pense au suicide.

F. Le suicide est un geste impulsif qui survient sans avertissement.

En général, le suicide est rarement un geste impulsif, mais plutôt l'aboutissement d'un processus. Les événements qui déclenchent le processus suicidaire sont souvent les derniers éléments d'une chaîne de pertes affectives qui ont rendu l'individu plus vulnérable, fragile et démuni face aux échecs qui se produisent. Durant ce processus, la personne suicidaire émet différents messages et signaux. En fait, la majorité des personnes font connaître leur désespoir avant de passer à l'acte.

Le geste suicidaire est le résultat d'un processus de fragilisation, rarement le fait d'un événement isolé. On doit noter cependant que les cas de suicides impulsifs se retrouvent surtout chez les adolescents, en particulier chez les garçons. En fait, le taux de suicides chez les jeunes garçons est considérablement plus élevé que chez les jeunes filles et cette tendance peut être expliquée par l'impulsivité masculine devant des difficultés d'origine scolaire ou sentimentale. En général, plusieurs études attestent que les victimes du suicide ont souvent des antécédents d'impulsivité et d'agressivité (Santé Canada, 1994).

G. L'amélioration à la suite d'une crise signifie que le danger est passé.

Habituellement, lorsqu'il y a amélioration après une période de souffrance intense, ce mieux-être se produit graduellement, à la suite d'efforts soutenus. Il est plutôt inhabituel d'observer une amélioration subite et spectaculaire; il faut donc s'en méfier. L'entourage doit rester vigilant puisque plusieurs suicides se produisent dans les quelques mois qui suivent une « amélioration subite » après une crise. Cette transformation ne constitue pas un signe absolu de mieux-être ou une garantie que les intentions suicidaires sont mises de côté. Au contraire, la personne suicidaire peut avoir choisi de rassurer son entourage en laissant croire qu'elle va mieux, afin que ceux-ci retournent à leurs propres activités en toute sécurité, devenant ainsi moins vigilants. L'ironie, c'est que la souffrance ne s'est pas dissipée. C'est à ce moment que la personne peut préparer son scénario suicidaire en toute tranquillité.

H. Les personnes en crise suicidaire souffrent toujours d'un trouble mental.

Une crise suicidaire n'indique pas nécessairement que la personne a des problèmes de santé mentale. Même si plusieurs personnes ayant des problèmes psychologiques peuvent être suicidaires, toutes les personnes suicidaires ne sont pas aux prises avec la maladie mentale, et toutes les personnes qui ont de tels problèmes ne se suicident pas. Toutefois, une majorité des adolescents qui se suicident ont aussi des problèmes de santé mentale. Étant donné ce nombre élevé, il est important, lorsqu'on discute avec les jeunes de la relation entre le suicide et la santé mentale, de mettre en relief le lien fort qui les unit, sans quoi on risque de banaliser le geste. De cette façon, on peut considérer et expliquer la relation entre la maladie mentale et le suicide non pas comme une cause de suicide, mais comme une caractéristique importante retrouvée chez plusieurs personnes suicidaires ou suicidées.

I. Toute personne suicidaire paraît déprimée.

Bien que la personne suicidaire soit la plupart du temps en période dépressive, toutes ne présentent pas nécessairement des signes de dépression. Au contraire, certaines personnes paraissent dures et insensibles alors que d'autres sont rieuses et très actives. Il faut faire attention car ces comportements peuvent servir à cacher une grande tristesse et des pensées suicidaires.

J. Parler du suicide encourage le passage à l'acte.

Le suicide est un sujet dérangeant dont on parle difficilement. Pourtant, c'est en parlant du suicide que l'on peut démythifier ce sujet et parvenir à aider une personne en détresse. Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide, oui,

mais pas de n'importe quelle manière et pas dans n'importe quelles conditions! Il faut savoir à quelle population s'adresse notre message et le développer en conséquence. On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louer quelqu'un qui s'est suicidé en qualifiant son geste d'héroïque. Il faut aussi faire attention à la médiatisation entourant le suicide, qui peut créer un effet d'entraînement.

K. On peut aider une personne suicidaire sans être un professionnel dans le domaine du suicide.

Au quotidien, dans ses relations avec son entourage, chaque personne peut aider un proche confronté à la souffrance, avec les moyens dont elle dispose et en respectant ses limites. Savoir reconnaître les signes avant-coureurs, ouvrir le dialogue et trouver des alternatives satisfaisantes pour la personne, sont des façons de soutenir un proche en situation de détresse. Avec de l'ouverture, de la compréhension et de l'entraide, il est possible d'éviter que soit posé un geste irrémédiable. Cependant, lorsque l'on aide une personne suicidaire, que l'on soit un professionnel ou un proche, la même règle s'applique : on ne doit jamais rester seul avec le problème; il faut absolument se faire aider.

L. Les personnes qui menacent de se suicider veulent attirer l'attention ou manipuler.

Il faut toujours prendre les menaces de suicide au sérieux : elles sont toujours des appels à l'aide. On doit aussi faire attention aux menaces à répétition et à celles qui s'étendent sur une longue période de temps. Elles peuvent désensibiliser l'entourage face à l'importance de la situation (l'homme qui criait au loup). Quant à l'impression d'être manipulé, cela reflète souvent l'état intérieur de l'intervenant et non l'intention consciente de la personne en détresse.

Or, certains comportements peuvent toutefois être de types manipulateurs; dans ces situations, une consultation professionnelle devrait être envisagée. La manipulation face au suicide est un enjeu trop important pour que l'on néglige la douleur et la souffrance qui en sont à l'origine. De plus, la manipulation est en soi un trouble comportemental qui mérite une attention particulière. Donc, si une personne tente de manipuler une autre personne en menaçant de se suicider ou en induisant les gens en erreur au sujet de ses intentions suicidaires, il faut tout de même être conscient que cette attitude révèle un trouble sévère et qu'il est important de vérifier sa nature.

En conclusion, on doit demeurer vigilant face à tout comportement suicidaire. Si la personne ne perçoit pas de changement à sa situation, son désespoir risque d'augmenter et elle peut adopter des conduites de plus en plus dangereuses. Pour certains, la tentative de suicide représente une sorte de « pratique » à un comportement suicidaire plus dangereux.

Appendice B³

Exemple d'animation d'une séance de ventilation

De prime abord, une séance de ventilation devrait être animée par une personne (ou plus selon le nombre de participants) ayant des connaissances de la problématique du suicide et qui se sent à l'aise pour le faire. Il est également important de toujours prévoir un filet de sécurité, c'est-à-dire un intervenant disponible en cas d'urgence.

Lors d'une séance de ventilation, l'animateur doit adopter une attitude compréhensive, réceptive et empathique afin de créer un climat de confiance propice au partage. Voici quelques principes qui pourraient guider l'animation d'une séance de ventilation :

- S'assurer que tous ont les mêmes informations par rapport au suicide.
- Expliquer ce qui sera fait durant la séance et les règles de fonctionnement (ex. : respect, non jugement, ne pas chercher de coupable).
- Inviter les jeunes à échanger sur comment ils se sentent et comment ils réagissent à cette nouvelle. Mais, ne pas insister, car certains élèves peuvent se sentir moins concernés par l'événement ou tout simplement ne pas avoir le goût d'en parler ou encore préférer le faire en dehors de ce lieu.
- Expliquer que, même si c'est souvent difficile, le fait de parler et de partager ses émotions amène un certain soulagement.
- Amorcer la discussion en posant quelques questions. Par exemple :
 - Qu'est-ce que vous partagiez avec la personne décédée ?
 - Comment avez-vous réagi à l'annonce de la nouvelle ?
 - Comment vous sentez-vous maintenant ?
- Permettre et normaliser l'expression des émotions (ex. : choc, peur, anxiété, tristesse, etc.) sans chercher à les raisonner ou les expliquer, dans la mesure où elles s'inscrivent dans les frontières de la normalité.
- Mentionner que tous peuvent ne pas être touchés de la même manière et réagir de façons différentes face à cet événement, qu'ils aient été proches ou non du jeune décédé par suicide.
- Clarifier les fausses croyances (mythes) et les rumeurs que les jeunes expriment au sujet du suicide.
- Parler de façon générale des personnes suicidaires et non de la personne décédée ou de son histoire (dépersonnaliser le discours).

- Donner des exemples de manifestations physiologiques, psychologiques et émotionnelles qui pourraient survenir et des moyens de diminuer le stress.
- Faire connaître les ressources disponibles dans le milieu, dont au moins une disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

La durée de la rencontre devrait permettre à toutes les personnes présentes de s'exprimer, en plus de permettre à l'animateur de transmettre les informations quant aux réactions « normales » et les ressources d'aide disponibles.

Appendice B⁴

Lignes directrices du débriefing

Voici quelques lignes directrices dans l'application du débriefing auprès des personnes qui ont été témoins :

- Il doit être « animé » par au moins deux intervenants formés et expérimentés dans ce genre d'intervention.
- Il doit être conduit dans les 24 à 72 heures suivant l'incident; la rapidité d'intervention détermine la résolution ou les difficultés futures.
- Les intervenants posent des questions ouvertes, mais spécifiques, amènent à réfléchir sur un niveau cognitif et émotionnel.
- Il faut favoriser l'émergence d'un lien de confiance et l'intimité dans le lieu où se déroule l'activité.

Selon Mitchell (1983), l'intervention de débriefing est constituée d'étapes précises qui sont présentées dans l'encadré ci-dessous.

1) Phase d'introduction

- 1.1 Les intervenants qui dirigent l'activité de débriefing se présentent.
- 1.2 Les règles sont établies :
 - (a) le respect de la confidentialité;
 - (b) les participants ne sont pas obligés de parler;
 - (c) le dévoilement n'est pas utilisé contre les participants;
 - (d) les participants sont traités de façon équitable et avec respect;
 - (e) le débriefing n'est pas un moyen destiné à la critique, il vise plutôt la ventilation des émotions;
 - (f) présenter le fonctionnement de la rencontre : les différentes phases.

2) Phase des faits (*fact phase*)

- 2.1 Les participants sont amenés à décrire les faits en lien avec eux, l'incident et leurs activités au moment de l'événement.
- 2.2 Les participants, à tour de rôle, si possible, décrivent les faits jusqu'à ce que l'incident soit recréé.

3) Phase de la pensée (*thought phase*)

- 3.1 On demande aux participants de décrire quelles ont été leurs premières pensées au moment de l'incident. Cette étape permet aux participants de révéler des pensées allant au-delà des faits.

4) Phase de réaction (*reaction phase*)

- 4.1 Les participants sont encouragés à discuter des effets de l'événement sur eux et sur leur entourage.
- 4.2 L'attention est entièrement dirigée vers les réactions des participants au moment et à la suite de l'incident.

5) Phase d'enseignement (*teaching phase*)

- 5.1 Les intervenants identifient les caractéristiques physiques, émotionnelles et comportementales associées au stress.
- 5.2 L'emphase est mise sur la « normalité » de vivre des expériences stressantes dans la vie.
- 5.3 On enseigne aux participants à reconnaître les signes du stress et on leur montre des techniques de réduction du stress.

6) Phase de retour (*reentry phase*)

- 6.1 Cette dernière étape est consacrée aux questions, aux encouragements et à l'établissement de plans d'action.
- 6.2 On fait un résumé de la séance de débriefing.
- 6.3 On informe les participants sur les ressources additionnelles à consulter en cas de besoin.

Appendice B⁵

Informations destinées aux parents

Voici un exemple de lettre tiré du Programme de postvention en milieu scolaire du Centre de prévention du suicide 02 (Gravel, 1999, p.141) pouvant être envoyé aux parents :

Chers parents,

Nous venons d'apprendre le décès par suicide d'un de nos élèves. Il va sans dire que cet événement malheureux affecte l'ensemble de la communauté scolaire.

Une équipe d'intervention a été mobilisée à l'école, afin de venir en aide aux jeunes et aux membres du personnel de l'institution affectés par ce décès et réduire les risques d'un effet d'entraînement.

Il est fort possible que votre enfant ressente le besoin de parler de l'événement à la maison. Nous vous invitons à lui en donner l'occasion.

Si vous êtes inquiets au sujet des propos ou réactions de votre jeune, ou encore, avez besoin de soutien ou d'information, prière de communiquer avec M. _____, (titre) _____, en composant le _____. Soyez assurés que votre demande sera traitée de façon confidentielle et professionnelle.

Enfin, nous vous invitons, si vous le désirez, à participer à une rencontre d'échange et d'information qui aura lieu le _____ à _____ heures au _____ (endroit). Des intervenants vous y attendront.

En vous remerciant de votre précieuse collaboration, nous vous prions d'accepter, chers parents, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Directeur(ice) général(e)

La soirée d'information tenue à l'intention des parents devra porter sur : (a) les inquiétudes des parents, (b) les réactions possibles de leurs jeunes et l'aide à apporter, (c) l'information sur le suicide et les ressources du milieu, (d) l'information sur le repérage des jeunes à risque et (e) les mesures qui ont été prises à l'école. Cette soirée devrait être dirigée par au moins une personne de l'équipe de postvention (soit du milieu scolaire, soit de l'externe) qui devra être accompagnée par au moins un autre intervenant ou plus, dépendamment du nombre de participants, qui possède une expertise en intervention de crise suicidaire.

Appendice B⁶

Comment gérer un désaccord des parents endeuillés face à la tenue d'activités de postvention

Cet appendice est adapté du protocole de postvention préparé par Allard et ses collègues, en collaboration avec Céline Beauregard du CPSH-Y (1996, p. 16).

Spécifions que la responsabilité des activités de postvention revient à l'établissement scolaire. Même si les parents du jeune suicidé refusent que soit abordée ouvertement à l'école la cause du décès, l'institution scolaire doit s'assurer que les élèves affectés recevront le soutien dont ils ont besoin.

« La cause d'un décès n'est pas confidentielle. L'information peut être obtenue auprès du coroner ou des autorités policières. Comme l'intention de la direction scolaire est de protéger, en « personne raisonnable », les jeunes dont elle a la responsabilité, elle se doit de faire valider les informations sur le décès (nom, cause, moment, lieu, moyen utilisé) afin de pouvoir mettre en place les mesures de postvention sans délai. En général, elle les obtient surtout lorsqu'il y a évidence et même si elles ne sont pas encore rendues publiques (selon le Bureau du coroner du Québec, août 2003).

La direction doit ensuite informer les parents de la victime des mesures de postvention que l'école mettra en place. Même s'il y a déni ou refus de la part des parents, l'application de mesures de postvention demeure l'entière responsabilité de l'école. C'est une question davantage d'ordre éthique que légale (selon Mme Line Nadeau, avocate). Une direction d'école qui se dote d'un programme de postvention se positionne clairement en faveur d'une intervention organisée lorsque survient un suicide, mais la décision d'agir lui appartient toujours, selon l'évaluation qu'elle fait de la situation. Le refus ou le déni est une réaction de deuil normale, la plupart du temps imputable à l'état de choc. En général, on peut s'entendre avec les parents de la nécessité d'intervenir rapidement afin d'empêcher la propagation de fausses rumeurs et la dramatisation, « l'héroïsation ou la romantisation » de l'événement par les jeunes de l'école.

Il ne s'agit pas ici de respect ou de non-respect envers la famille, mais plutôt de faire en sorte de réduire les impacts associés au stress, à la crise et au deuil. Il est clair que la désinformation et les rumeurs augmentent considérablement le risque de contagion. Il est illusoire de penser qu'on peut endiguer une rumeur comme celle-là. Habituellement, elle se propage rapidement dans toute l'école.

Choisir de taire la cause du décès peut être interprété comme un jugement à l'égard du geste posé, de la personne qui s'est suicidée ou de la famille endeuillée. Cette attitude vient en contradiction avec les objectifs d'un programme de postvention. Le suicide est un geste de désespoir qui plonge l'entourage de la victime dans un immense désarroi. La famille qui se campe dans le secret se prive du soutien qu'elle pourrait obtenir de son entourage. C'est son droit, mais elle n'a pas le pouvoir de priver les autres de ce soutien. »

Appendice B⁷

Lignes directrices pour répondre aux médias

Le premier principe à respecter est de réduire au minimum la médiatisation des cas de suicide. S'il advient un traitement médiatique, une seule personne désignée par l'école, par exemple le directeur, doit entrer en contact avec les médias. L'information transmise doit être factuelle et discutée avec la famille afin de ne pas faire du suicide un événement spectaculaire. Il faut éviter de répondre aux questions portant sur les aspects spécifiques du suicide ou de l'individu décédé et orienter les questions et les réponses dans un contexte plus général (ex. : Pourquoi s'est-il suicidé ? réponse : Une personne se suicide parce que...). La personne responsable des communications avec les médias doit adopter une attitude calme et répondre aux questions qui concernent l'école en soulignant, au besoin, que la police, le coroner ou les parents sont mieux placés qu'elle pour les informer sur les circonstances entourant le suicide (McLoughlin, 1990, cité dans Gravel, 1999).

Il est possible d'orienter positivement les médias et de s'enquérir de leur aide pour promouvoir les activités de postvention de l'école et celles qu'offre la communauté. Les médias peuvent également sensibiliser et informer la population quant aux activités de prévention du suicide. Dans cette optique, les médias permettent : (a) de transmettre l'information au public ou à un segment de la population, (b) de rassurer le public, (c) d'éliminer les rumeurs, (d) d'obtenir l'aide de l'extérieur, (e) de sensibiliser le public afin de prévenir l'effet de contagion ou une autre crise (McLoughlin, 1990, cité dans Gravel, 1999). Toutefois, on s'entend habituellement sur le fait que c'est encore mieux si les médias ne sont pas impliqués dans l'événement.

Pour en connaître davantage sur les lignes directrices de communication avec les médias, voici un encadré tiré de l'annexe V du Programme de postvention en milieu scolaire du CPS 02 (Gravel, 1999, pp. 91-92) :

Lignes directrices pour les médias :

- Réduire au minimum la médiatisation des cas de suicide.
- Ne pas traiter un suicide d'intérêt privé.
- Rapporter un cas de suicide seulement lorsqu'il est jugé, en toute objectivité, d'intérêt public :
 - le suicide commis dans un lieu public;
 - la personne décédée est un personnage d'intérêt public;
 - le suicide a un lien avec une protestation symbolique, une idéologie.

Consignes advenant un traitement médiatique :

- Ne pas traiter en première page (si l'événement doit être placé à la une, disposer le titre sous le pli du journal).
- Éviter d'utiliser le mot suicide dans le titre.
- Ne pas publier de photos de la personne suicidée.
- Éviter de donner des détails relatifs à la méthode utilisée.
- Éviter de décrire le suicide comme inexplicable ou encore de donner des raisons simplistes.
- Ne pas donner au suicide un caractère séduisant, romantique, héroïque ou lâche.
- Ne pas donner l'impression d'approuver le geste.
- Éviter de donner un caractère sensationnel à l'événement ou de contribuer à le dramatiser davantage.
- Remplacer les mots :
 - suicide réussi par suicide ou suicide complété;
 - tentative non réussie par tentative de suicide;
 - victime du suicide par personne suicidée;
 - candidat au suicide par personne à risque;
 - enrayer l'épidémie / la prolifération du suicide par aider à prévenir le suicide.

Éléments pouvant aider et encourager la prévention du suicide :

- Souligner que l'on peut surmonter une crise suicidaire.
- Proposer des solutions de rechange au suicide.
- Faire la promotion de la demande d'aide et de l'entraide.
- Informer les gens sur les ressources locales disponibles aux personnes suicidaires et leurs proches.
- Présenter les principaux signes précurseurs.

Appendice B^a

Funérailles et rituels funéraires

Le rituel est un langage (paroles, gestes et symboles) qui donne un sens au réel. Il sert à exprimer des idées et des affects (angoisse, peur, chagrin) et il donne l'occasion aux personnes affectées de poser des gestes concrets et s'approprier la réalité de la mort (Roy, Parrot, Proulx, Chagnon et Tremblay, 1999).

En ce qui a trait aux funérailles et aux rituels funéraires, il est recommandé de consulter la famille et de respecter ses volontés. Mentionnons que la participation aux activités funéraires doit être laissée à la discrétion des élèves et de leurs parents. Cette question devrait être abordée avec les élèves concernés. En aucun cas, des pressions directes ou indirectes ne devraient être exercées sur ces adolescents (Gravel, 1999).

Quant aux activités commémoratives, il est préférable de faire ce que l'établissement fait habituellement lors d'un décès et respecter les traditions (ex. : qui sont les élèves invités à l'église, combien de temps une photo est exposée, etc.), ni plus ni moins. Il est important de ne rien faire pour valoriser, glorifier ou donner une explication simpliste au suicide (ex. : produire une vidéocassette sur la personne suicidée, ériger un sanctuaire, construire un mur de photo, créer une chaîne de gilets, brassards, macarons, etc.). Par contre, il est important de regarder le sens de ces gestes pour ceux qui désirent les mettre en place et les aider à exprimer leurs réactions de deuil de façon appropriée.

Les élèves, amis et proches de la personne décédée, devraient être accompagnés d'un adulte aux funérailles. Comme certains jeunes en sont à leur première expérience de deuil, il peut être pertinent de les informer sur la manière d'offrir leurs sympathies et sur les autres rites funéraires. De cette façon, l'anxiété reliée à ces aspects de l'événement devrait en être diminuée. De plus, un membre du comité de postvention pourrait être assigné pour accueillir les adolescents et leurs parents lors des funérailles, surveiller leurs réactions, offrir du soutien et intervenir en cas de nécessité. Les noms des personnes ayant réagi fortement, en démontrant des signes de détresse, durant cet événement pourront être recueillis, contribuant ainsi au repérage des individus à risque (Gravel, 1999).