

Sujets de discussion sur la série *13 raisons*

Ces sujets de discussion, élaborés par [Suicide Awareness Voices of Education](#) et la [JED Foundation](#), constituent une ressource utile pour parler à votre enfant des thèmes abordés dans *13 raisons*.

- La série *13 raisons* – une histoire fictive adaptée d'un roman à succès – véhicule un message de mise en garde.
- Tu vis peut-être les mêmes situations ou tu as peut-être les mêmes pensées que certains des personnages de *13 raisons*. En fait, il n'est pas rare de s'identifier à des personnages de télévision ou de cinéma... mais il est important de se rappeler qu'il existe des moyens d'action autrement efficaces pour aborder les sujets dont il est question dans *13 raisons* – et il faut bien comprendre que, en cas de pensées suicidaires, le passage à l'acte n'est jamais une solution.
- Si après avoir regardé la série tu estimes avoir besoin de te faire aider ou de parler à quelqu'un, n'attends pas. Confie-toi à une amie, à un membre de ta famille, à un conseiller ou encore à une thérapeute. Tu trouveras toujours quelqu'un qui sera à ton écoute.
- Face aux épreuves de la vie ou à l'adversité, se suicider n'est pas une réaction normale. La majorité des personnes qui sont victimes de harcèlement, qui perdent un ami ou qui sont en situation d'adversité (comme dans *13 raisons*) ne se suicident pas.
- En fait, la plupart se tournent vers les autres, parlent, cherchent de l'aide ou trouvent d'autres méthodes pour surmonter une situation difficile, après quoi il leur est possible de retrouver une vie saine et normale.
- Le suicide n'est jamais héroïque ni romanesque. Quoique fictif, celui de Hannah est une mise en garde et ne doit pas être perçu comme un acte valeureux, mais bien comme une véritable tragédie.
- Il est important de savoir que, même s'il est question d'un grave échec thérapeutique dans *13 raisons*, les traitements pour surmonter les épreuves de la vie, vaincre la détresse et combattre la maladie mentale sont nombreux – et ils sont efficaces.
- Le suicide peut concerner n'importe qui. Il est toujours possible d'agir pour aider quelqu'un qui parle ou se comporte d'une façon pouvant faire craindre un risque de suicide.
- Il n'y a pas de mal à parler ouvertement et honnêtement de la détresse psychologique et du suicide : cela ne rendra pas une personne plus suicidaire et cela ne lui donnera pas d'idées suicidaires non plus. Si tu t'inquiètes pour quelqu'un, n'hésite pas à lui en parler.
- Il est important de prendre au sérieux une personne qui te confie sa détresse psychologique ou ses pensées suicidaires et de savoir quoi faire. Ne juge ni la personne ni ce qu'elle pense. Contente-toi d'être à son écoute. Fais preuve de gentillesse et de bienveillance. Propose-lui de

rester à ses côtés, d'aller chercher de l'aide avec elle ou de contacter un service d'écoute téléphonique.

- Dans *13 raisons*, la réaction du conseiller pédagogique face aux pensées suicidaires de Hannah est complètement inappropriée, et ne reflète pas celle que la plupart des conseillers adopteraient. Les conseillers pédagogiques sont des professionnels et des gens dignes de confiance vers qui on peut se tourner quand on a besoin d'aide. Mais si ta rencontre avec un conseiller pédagogique ne mène à rien, cherche d'autres sources de soutien (un service d'écoute téléphonique, par exemple).
- Il n'est pas donné à tout le monde de trouver les mots justes ou d'avoir la bonne réaction, mais il y a des gens qui savent comment s'y prendre. Continue à chercher : tu trouveras quelqu'un qui pourra t'aider. Si une personne te dit qu'elle est suicidaire, prends-la au sérieux et va chercher de l'aide.
- Une fois qu'on est mort, on ne peut ni réaliser un film ni parler à qui que ce soit. Envoyer des messages de l'au-delà est une mise en scène théâtrale propre à Hollywood – c'est bien entendu impossible dans la vie réelle.
- Il est recommandé de ne pas commémorer quelqu'un qui a mis fin à ses jours. Décorer le casier de quelqu'un qui s'est suicidé ou se prendre en « selfie » devant est déplacé et ne rend pas hommage à la vie de la personne disparue.
- Dans ses enregistrements, Hannah rend les autres responsables de son suicide. Le suicide n'est jamais la faute des survivants de quelqu'un qui s'est suicidé. Il existe des ressources et des groupes de soutien pour les proches d'une personne qui s'est donné volontairement la mort.

**Si vous soupçonnez votre enfant de songer au suicide,
composez immédiatement l'un des numéros suivants :**

Yukon Distress and Support Line (de 19 h à minuit)	1-844-533-3030
Suicide Helpline – Kids Help Phone (24 heures sur 24)	1-800-668-6868