

## CHAPITRE 6

# COUVERTURE DES SUICIDES

## ÉLABORER DES RECOMMANDATIONS PLUS FLEXIBLES

**Les choses ont bien changé depuis la première publication du guide En-Tête en 2014. Le sujet du suicide au Canada est davantage couvert, et nous le faisons mieux qu'avant et avec plus de profondeur. Les causes du suicide, les populations à risque, les enjeux politiques, et les façons de réduire les pertes de vies sont autant d'aspects dorénavant couverts par les journalistes.**

À certains égards, cette couverture du suicide, plus approfondie, a surpassé les recommandations de bonnes pratiques existantes, qui se concentraient généralement sur la couverture des suicides au moment où ils survenaient, et sur la façon de réduire les dommages collatéraux.

L'expérience a démontré que l'application stricte de ces bonnes pratiques peut parfois entraver le travail journalistique empathique et orienté vers l'intérêt public. Jusqu'à maintenant, les journalistes qui se questionnaient sur la couverture du suicide ne pouvaient compter que sur eux-mêmes, et sur des experts en prévention du suicide à qui ils demandaient de l'aide.

Bien que de consulter des experts puisse aider les journalistes dans leur travail, il faut tenir compte des différences de point de vue qui existent dans les domaines médicaux et sociaux au sujet du suicide. En tant que journaliste, nous avons besoin d'un cadre de réflexion afin de nous aider à évaluer ces avis d'experts. Ce chapitre, ainsi que la documentation disponible sur le site internet d'En-Tête, offre un point de départ d'une réflexion qui peut être utile à la fois aux journalistes et aux professionnels en prévention du suicide.

*J'avais lu les recommandations d'En-tête, et les autres qui existaient sur le sujet, et je ne les trouvais pas assez étoffées pour ce que nous voulions faire comme couverture. Très tôt dans le processus, nous nous sommes donc mis à la recherche d'experts pouvant nous orienter sur la façon la plus sensible et la plus responsable de faire notre travail.*

*Renata D'Alisio, journaliste en charge de l'équipe du Globe and Mail qui a découvert et rendu public le taux de suicide extrêmement élevé parmi les soldats canadiens ayant servi en Afghanistan. La série de reportages, intitulée « The Unremembered », a remporté de nombreux prix de journalisme.*

Le suicide demeure l'un des sujets les plus délicats à couvrir. Lorsqu'un suicide devient l'objet d'une nouvelle - parce qu'il est survenu dans un endroit public, qu'il implique une personnalité connue, où parce qu'il fait écho à une question de politique publique par exemple - il doit être rapporté de façon factuelle, fiable et responsable. C'est également dans l'intérêt du public que nous devons prendre les mesures nécessaires afin de limiter les dommages collatéraux, et étant attentifs aux éléments de la nouvelle qui pourraient éventuellement inciter d'autres personnes, près du point de rupture, à passer à l'acte. Devant un suicide, les journalistes devraient immédiatement référer à la section À FAIRE, À NE PAS FAIRE de ce chapitre, tout en reconnaissant que ces recommandations, applicables à la plupart des cas de couverture de suicide, puissent devoir être adaptées, si l'intérêt public l'exige.

Aucune recommandation ne saurait remplacer le jugement et l'éthique journalistique, exercés à la lumière de faits particuliers. C'est pourquoi nous référons à ces « recommandations », plutôt

qu'à des « lignes directrices », un terme qui pourrait laisser entendre qu'elles proviennent d'une quelconque autorité sur une profession réglementée. Le journalisme n'a pas d'organisme de réglementation et de surveillance, et ce pour une bonne raison. Le jugement indépendant, appliqué de manière responsable, est essentiel à la liberté de presse.

Voici un exemple où l'un des points à ne pas faire, a été adapté en fonction de faits spécifiques. En juillet 2019, la chaîne CNN a diffusé des images d'un homme accroché aux barrières anti suicide d'un viaduc routier, pendant que des passants tentaient de le convaincre de ne pas sauter dans le vide. L'histoire mettait en lumière la puissance du contact humain qui a permis de sauver la vie de cet homme. Choisir de ne pas diffuser ces images, parce qu'elles dévoilaient la méthode que tentait d'utiliser cet homme pour se suicider, aurait selon nous, été contre-productif. De façon tout à fait appropriée toutefois, l'histoire ne révélait pas comment l'homme avait réussi à contourner les barrières anti suicide.

## **PESER LE POUR ET LE CONTRE**

La possibilité de causer un préjudice involontaire est présent dans plusieurs types de journalisme. On peut souvent l'éviter en laissant de côté certains détails qui ne sont pas essentiels à la compréhension de l'histoire. Toutefois, l'idée de laisser des tomber des détails, ou pire encore, toute une histoire car elle pourrait causer un préjudice accidentel n'est pas acceptable.

Les journalistes ne sont pas les seuls professionnels confrontés à cette réalité. Par exemple, l'idée que les médecins soient tenus « avant tout, de ne pas nuire » est fallacieuse. Les traitements de chimiothérapie pour le cancer, par exemple, comportent des risques élevés, parfois fatals, en raison de la toxicité des produits utilisés. Pourtant, ces traitements sont autorisés car les bénéfiques sont nettement plus élevés que les inconvénients. En fait, les médecins évaluent toutes les possibilités, et s'efforcent

de minimiser les dommages potentiels, plutôt que de s'arrêter lorsqu'ils surviennent. Les journalistes devraient faire de même.

Et ce principe devrait aussi s'appliquer à d'autres instances. Cette idée du « avant tout, ne pas nuire » a été utilisée à l'occasion par les autorités afin d'interdire à des journalistes l'accès à certaines informations ou données par le biais de la Loi sur l'accès de l'information. Au moins un de ces cas reposait sur une interprétation absolutiste de « lignes directrices », indiquant qu'aucune information ne pouvait être divulguée s'il y avait la moindre possibilité de préjudice. L'autorité en question faisait l'objet d'une enquête concernant des mesures de prévention du suicide qui semblaient inadéquates. En-Tête estime que de tels refus d'information sont incompatibles avec l'intérêt public et l'objectif fondamental des lois sur l'accès à l'information.

## **FAIRE PREUVE DE FLEXIBILITÉ**

Les journalistes qui traitent de suicide peuvent parfois, dans l'intérêt public, avoir besoin du type de flexibilité que nous venons de décrire. Dans d'autres circonstances, des journalistes qui travaillent sur des enquêtes ou des reportages devraient également faire preuve de flexibilité par rapport à la pratique journalistique normale. Par exemple, dans certaines circonstances, le fait de partager le texte d'un reportage avec la famille avant publication - une pratique désapprouvée dans la plupart des médias - pourrait être acceptable.

Sur le site internet d'En-Tête vous trouverez davantage d'information sur la question, alors que nous y examinons trois types de reportages dans lesquels une certaine marge de manœuvre sur des recommandations spécifiques a été appliquée. Et cela, tout en tenant compte du schéma narratif de l'histoire, du risque relatif que cela puisse entraîner d'autres suicides, de l'impact potentiel sur les familles et de l'intérêt public.

Vous trouverez également sur le site internet des données sur l'observation des recommandations d'En-Tête par les médias

canadiens. Une étude de 2019 sur les journaux canadiens démontre une très forte adhésion à la plupart de nos conseils de base. Mais cette étude démontre également que les informations sur les lignes d'aide et les messages d'espoir des professionnels de la santé mentale sont parfois manquants.

## **CONTAGION SUICIDAIRE**

La « contagion suicidaire », qui survient lorsque le suicide d'une personne en entraîne d'autres, est une préoccupation clinique appuyée par des preuves solides, particulièrement lorsque le suicide initial est celui d'une personnalité connue, à qui plusieurs personnes pouvaient s'identifier. Les recherches démontrent que la mort d'une célébrité peut entraîner une hausse du taux de suicide. De toute évidence, voilà un cas où les journalistes doivent tout tenter pour minimiser les dommages collatéraux que leur histoire peut entraîner. Cela ne veut pas dire que les journalistes doivent s'interdire de rapporter le décès d'une personnalité connue ou masquer le fait qu'il s'agit d'un suicide. Il faut plutôt tenter de mettre les choses encore plus en contexte, ne pas hésiter à faire références aux services d'aides disponibles, et à rappeler aux lecteurs qu'il existe d'autres avenues, moins dramatiques, que le suicide. La plupart des suicides sont attribuables à des problèmes de santé mentale traitables, et sont donc évitables.

Bien que le phénomène de la « contagion suicidaire » soit largement accepté, démontrer le lien entre une couverture journalistique spécifique et des morts en particuliers est parfois problématique. Une étude parue après le suicide de Robin Williams en 2014 a démontré que les articles des journaux canadiens se conformaient deux fois plus que leurs équivalents américains à au moins 70% des recommandations d'En-Tête en la matière. Malgré cela, dans le mois qui a suivi le suicide de l'acteur, le taux de suicide a augmenté de 7% au Canada. Les chercheurs de l'étude expliquent cette hausse au pays par le fait que les canadiens sont également exposés aux médias américains, aux informations en ligne et aux médias sociaux,

en plus des journaux canadiens qui ont fait l'objet de cette étude. Vous trouverez le lien pour cette étude ainsi que d'autres ressources sur le site d'En-Tête.

Les chiffres mondiaux du suicide sont saisissants et parfois déroutants. Environ 800 000 personnes s'enlèvent la vie chaque année, c'est trois fois plus de décès que dans les conflits armés. Selon la théorie de la contagion suicidaire, l'effet amplificateur de la révolution des communications au cours du nouveau millénaire aurait dû aggraver la crise du suicide dans le monde. Pourtant, entre 2000 et 2018, le taux de suicide mondial a diminué de 29%. De fortes diminutions du taux de suicide en Inde et en Chine, attribuables à l'amélioration des conditions de vie sociales et économiques, confirment que la contagion suicidaire

*Couvrir de façon appropriée le suicide donne aux journalistes l'occasion d'aider le public à mieux comprendre les malaises sociaux sous-jacents, de prévenir d'autres tragédies et de sensibiliser l'auditoire à l'importance du bien-être mental dans la société.*

Dr Paul Yip, directeur, Hong Kong Jockey Club Center for Suicide Research and Prevention.

est loin d'être le facteur le plus important dans l'ensemble. Dans les faits, le principe de la contagion, bien qu'important, est seulement l'un des 14 facteurs identifiés comme ayant une influence sur le taux de suicide, selon une récente étude publiée dans le *New England Journal of Medicine*. Témoigner des facteurs sous-jacents du suicide, comme la dépression et l'anxiété, pourrait sauver davantage de vies que de se concentrer uniquement sur les risques de contagion suicidaire. Dans l'intérêt public, nous devons faire les deux.

## **DÉTAILLER LA MÉTHODE UTILISÉE**

En-Tête recommande fortement aux journalistes de ne pas décrire en détails la méthode utilisée lors d'un suicide. Dans certains cas, on peut d'ailleurs la taire totalement. Toutefois, lorsque cela est absolument nécessaire à la compréhension de l'histoire, dire qu'une personne a utilisé une arme à feu, fait une surdose, s'est pendu ou s'est jeté devant un train ne révèle rien de la méthode utilisée qui ne soit déjà connu du grand public.

Le fait de ne pas être précis sur les faits les plus importants d'une histoire peut en miner la crédibilité. En-Tête encourage la production de reportages complets et précis sur le suicide, mais nous ne recommandons pas l'inclusion de détails nuisibles qui ne sont pas essentiels à l'histoire.

Décrire comment une personne a pu atteindre le toit d'un immeuble; révéler le nombre de comprimés que quelqu'un a pris, ou encore détailler les moyens pris par un autre pour s'assurer de réussir son suicide sont tous des exemples de détails que les journalistes devraient éviter de publier. Nous croyons que la publication de ce type d'informations pourrait entraîner d'autres suicides, tout en sachant que ces informations peuvent être disponibles ailleurs.

## NOTES DE SUICIDE

En-Tête ne recommande pas de publier les notes de suicide, en l'absence d'une évidence d'intérêt public. Publier une telle note risque de glorifier le geste, ou de présenter le suicide comme la solution à un problème, avec la conséquence que cela pourrait entraîner d'autres suicides.

Toutefois, lorsque l'intérêt public le commande, et que des extraits d'une note de suicide sont publiés, il faut tenir compte de l'impact émotionnel que cela peut avoir sur les proches de la victime. Nous recommandons de prévenir les familles endeuillées de la publication de telles informations. En août 2019, la BBC a autorisé qu'une partie d'une note de suicide soit lue par la fille d'un homme qui s'est enlevé la vie, à l'émission Today, de Radio 4.

L'histoire mettait au jour les mesures draconiennes prises par les autorités fiscales britanniques contre des personnes qui avaient profité d'un accord de réduction d'impôt qui était considéré légal pendant 20 ans. Les autorités ont démenti les informations voulant que certaines personnes, confrontées à des arriérés d'impôts et à de fortes pénalités, se soient suicidées. L'histoire indiquait que l'homme en question avait une maladie mentale sous-jacente, mais sa note révélait clairement que ce redressement fiscal était la goutte qui avait fait déborder le vase. Les rédacteurs en chef de la BBC ont conclu que l'intérêt public était mieux servi en diffusant la note qu'en la supprimant. Dans la plupart des cas, une mention du contenu de la note pourrait suffire pour faire valoir ce point.

## ÉVITER DE DÉPEINDRE LE SUICIDE DE FAÇON POSITIVE

Il est évidemment dangereux de glorifier le suicide, de le faire passer pour un geste héroïque. Cela peut survenir selon la façon dont le journaliste aborde l'histoire, selon les commentaires recueillis, ou encore lors de la couverture de vigiles organisées après le suicide d'une personnalité connue, lorsque des messages inappropriés, sur des pancartes ou des bannières, sont



visibles. Des précautions doivent donc être prises, mais elles ne doivent pas non plus être trop drastiques. Lorsqu'une personne crédible émet une opinion éclairée, qui pourrait avoir un impact positif, mais qui semble contredire ce principe de précaution, nous vous suggérons tout de même de l'inclure dans votre couverture des événements.

## **L'IMPORTANCE DU SCHEMA NARRATIF**

Le schéma narratif de votre histoire - son contexte et son intention, les détails et les faits rapportés, au-delà de la perte d'une ou de plusieurs vies - est essentiel pour réaliser une bonne couverture du suicide. Si vous avez un doute à ce sujet, souvenez-vous de l'exemple de « The Unremembered ». Pendant trois ans, une équipe d'enquête du Globe and Mail a découvert et confirmé 31 cas de suicide de vétérans canadiens ayant servi en Afghanistan, des décès qui étaient passés sous le radar. En plus d'écrire au sujet de ces suicides, l'équipe a également retracé et rencontré quatre autres vétérans qui avaient considéré le suicide, mais qui avaient eu accès à de l'aide qui leur avait sauvé la vie. Comme le point de départ de l'équipe d'enquête a été de fouiller des centaines de notices nécrologiques, il n'était pas si facile de trouver des témoins vivants. Mais inclure l'histoire de ces survivants dans la série démontre que le nombre de morts aurait pu être beaucoup moins élevé si des ressources d'aide avaient systématiquement été mises en place. Le schéma narratif de la série a probablement également permis de prévenir d'autres décès. « The Unremembered » a remporté plusieurs prix de journalisme, dont le prix inaugural En-Tête pour le reportage en santé mentale au travail.

## **LE SUICIDE EN TEMPS DE CRISE**

Lorsqu'une communauté ou une nation est frappée par une crise de l'ampleur de celle de la pandémie de COVID-19, ou par toute autre catastrophe, il est facile d'associer un suicide à cette cause. Les déclarations en ce sens par des proches endeuillés doivent donc être traitées avec la plus

grande prudence journalistique. Le suicide est un problème multifactoriel, ses causes sont tout autant biologiques, psychologiques, environnementales que sociales. Se livrer à des spéculations, en établissant un lien entre des suicides et une crise d'importance, qui affecte un grand nombre de personnes, n'est probablement pas dans l'intérêt public. Toutefois, témoigner des difficultés additionnelles qu'une telle crise peut engendrer chez des gens souffrant de maladies mentales est probablement plus utile. Retarder la publication d'un reportage ou la diffusion d'une analyse qui établirait un lien entre des suicides et une crise majeure serait probablement plus prudent, le temps de recueillir des preuves irréfutables d'un lien entre les deux, afin d'éviter tout dommage collatéral.

### **QUI DEVRAIT COUVRIR LES SUICIDES?**

Il est souvent suggéré que la couverture des suicides soit systématiquement confiée à des reporters spécialisés en santé, plutôt qu'à des journalistes du général ou à ceux affectés aux affaires criminelles. Chez En-Tête, où nous nous adressons principalement aux journalistes travaillant au général, nous ne partageons pas ce point de vue. Les journalistes spécialisés en santé peuvent certes nous aider à mieux comprendre les enjeux entourant le suicide. Mais leur champ d'expertise est très exigeant, et ils ne sont pas nécessairement disponibles lorsque des cas de suicide surgissent dans l'actualité. Par ailleurs, le travail d'enquête, parfois nécessaire après un suicide, risque de prendre bien plus de temps qu'un reporter spécialisé ne peut en consacrer à ce type d'histoire.

Il faut aussi se rappeler que le suicide est un sujet qui intéresse non seulement les professionnels en santé mentale, mais aussi ceux en sciences sociales, les éthiciens, et les experts en politiques publiques, pour ne nommer que ceux-là.

Parmi les spécialistes en prévention du suicide, il est souvent question de problèmes sociaux qui se présentent « en amont »

d'une situation, versus les problèmes immédiats de santé mentale. Confier les cas de suicides aux journalistes spécialisés en santé risquerait d'orienter la couverture journalistique d'un côté ou de l'autre de cet enjeu. Nous ne croyons pas qu'il soit approprié de réduire la diversité des expertises des journalistes qui couvrent les suicides.

## **LE SUICIDE ET LES MÉDIAS SOCIAUX**

Quel que soit le sujet sur lequel ils travaillent, les journalistes se tournent aujourd'hui très souvent vers les médias sociaux afin de trouver des informations, des contacts ou encore recueillir des réactions. Il est toutefois primordial de se souvenir que les publications qu'on y retrouve ne sont régies par aucun principe journalistique, et que ces publications ont parfois plus à voir avec la recherche de notoriété de leur auteur qu'avec la recherche de la vérité. Et cela est encore plus important en ce qui concerne le suicide. Même lorsque le temps presse, il est inacceptable de rapporter, sans vérification, et sans réfléchir aux conséquences, ce qui est publié sur les médias sociaux. Si une personne ayant commis un suicide est identifiée dans une publication sur un réseau social, cela n'autorise pas le journaliste à la nommer à son tour. Il faut garder en mémoire que les erreurs de faits, les spéculations et le commentaire peuvent aggraver le traumatisme vécu par les proches d'une personne qui s'est enlevée la vie.

## **DIFFÉRENCIATION DES TERMES**

Tel que discuté précédemment, la question de la « contagion suicidaire » ou encore du « suicide par imitation » est l'une des principales préoccupations des organisations de prévention du suicide face au travail des médias. Selon ces théories, le suicide d'une personnalité connue peut faire augmenter le taux de suicide chez des gens qui avaient des prédispositions et qui s'identifiaient à cette personne.

Les « suicides en grappes » sont un phénomène bien différent. Le terme s'applique à des suicides en série ou simultanés chez des gens qui étaient déjà liés d'une certaine façon avant que

le premier suicide ne survienne. Souvent, les membres d'un tel groupe partagent une vulnérabilité commune et sont déjà en contact, si bien qu'ils sont souvent au courant d'un suicide avant que les journalistes ne l'apprennent à leur tour. N'oubliez pas que les membres d'un tel groupe peuvent être réunis tout autant par les expériences communes que par la géographie.

Les journalistes doivent être extrêmement prudents avant d'établir un lien entre un suicide et un problème partagé par un tel groupe - que ce soit la dépression, les troubles alimentaires, ou encore les conditions de vie dignes du tiers-monde dans certaines réserves autochtones. Toutefois, lorsque des preuves tangibles permettent de faire de tels liens, les journalistes se doivent de les évoquer, tout en les traitant avec doigté, afin d'éviter que d'autres personnes affectées par le même problème n'y voient une justification pour envisager le suicide. Il devrait y avoir une partie du reportage qui soit consacrée à d'autres alternatives, d'autres façons de faire face à ce problème, par exemple sous la forme d'une citation, ou d'un extrait d'un professionnel œuvrant dans le domaine. À cela s'ajoute également l'espace traditionnellement réservé, à la fin d'un reportage, aux coordonnées des centres de prévention du suicide.

Les journalistes ont maintenant compris qu'on ne doit pas interviewer une personne vulnérable de la même façon qu'on le ferait avec un politicien d'expérience, par exemple. Mais il faut aussi réaliser que des communautés éloignées peuvent elles aussi être tout autant « vulnérables ». Des dirigeants locaux peuvent tenter de préserver l'image de leur communauté après une série de suicide, non pas pour camoufler les faits, mais plutôt pour éviter l'abattement général. Tout en rendant compte des problèmes sous-jacent à ces suicides, les journalistes peuvent faire œuvre utile en brossant un portrait complet et nuancé de la situation. En incluant davantage de contexte, ou encore en mentionnant la réaction positive d'une communauté ayant par exemple mis en place des services d'aide et de soutien, le journaliste traite alors les personnes concernées avec respect, tout en élevant les standards de la profession.

## ➤ SUICIDE: À FAIRE ET À NE PAS FAIRE

- ✓ **Écrivez** au sujet du suicide, faites-le de façon responsable.
  - ✓ **Évaluez** si une mort en particulier est d'intérêt public.
  - ✓ **Recherchez** des liens avec des problèmes sociaux plus larges.
  - ✓ **Respectez** l'intimité et le chagrin des proches et des survivants.
  - ✓ **Incluez** leur souffrance dans votre couverture.
  - ✓ **Indiquez** à ceux qui pourraient considérer le suicide comment obtenir de l'aide.
  - ✓ **Présentez** le suicide comme résultant souvent d'une maladie mentale traitable, donc évitable.
- 
- ✓ **Ne glorifiez pas** le suicide; ne le présentez pas comme une solution à un problème.
  - ✓ **Ne divulguez pas** les détails de la méthode utilisée pour un suicide.
  - ✓ **Ne sautez pas** aux conclusions. Les raisons pour lesquelles les gens se suicident sont complexes et multifactorielles.
  - ✓ **Ne publiez pas** de notes de suicide sans réelle justification, ni sans en avoir informé les proches de la personne disparue.
  - ✓ **Ne mentionnez pas** systématiquement le suicide dans chacun de vos reportages traitant de santé mentale.

## ➤ MEILLEURES PRATIQUES LINGUISTIQUES

- ✓ **Utilisez des mots neutres.** Dites que la personne « est morte par suicide », ou qu'elle s'est « enlevée la vie ». Évitez l'expression « suicide complété », qui fait partie du jargon.
- ✓ **Ne dites pas qu'une personne a « commis un suicide ».** Cette expression dépassée, liant le suicide à un geste illégal ou à un échec moral, risque de blesser encore davantage les proches, et rendre la tâche plus difficile à ceux qui auraient besoin d'aide.
- ✓ **Ne dépeignez pas le suicide comme un « accomplissement »,** en le qualifiant de « réussis », ou à contrario, en décrivant une tentative de suicide comme ayant « échouée ».
- ✓ **N'utilisez pas et ne citez pas d'expressions péjoratives,** comme « le suicide, un geste lâche », cela ne ferait que renforcer la stigmatisation.

*Lorsque vous dites d'une personne morte par suicide qu'elle est lâche, vous envoyez le mauvais message à tous ceux qui luttent contre les pensées suicidaires. Plutôt que de les inciter à la persévérance, vous leur envoyez le message qu'ils n'ont aucune valeur.*

Ken White,  
collaborateur,  
The Atlantic.

## LES FAITS

Au Canada, le suicide est trois fois plus courant chez les hommes que chez les femmes. Les hommes d'âge moyen ou les aînés affichent les taux de suicide les plus élevés. Les personnes mariées sont moins représentées dans les statistiques de suicide que les personnes célibataires, divorcées ou veuves.

Chez les adolescents, la proportion de décès par suicide est relativement stable, bien qu'elle semble avoir augmenté par rapport au nombre de décès totaux dans ce groupe d'âge. Cela est dû en grande partie au fait que le nombre de décès par accident a diminué.

Pris dans leur ensemble, les membres des communautés autochtones du pays sont deux fois plus susceptibles de se suicider que les autres canadiens. Toutefois, cette moyenne cache d'énormes variations: ainsi les jeunes Inuits vivant dans les territoires traditionnels affichent un taux de suicide 30 fois plus élevé que la moyenne nationale, alors qu'il est pratiquement à zéro dans certaines Premières Nations. Vous pouvez consulter le chapitre 8 de ce guide pour plus d'information à ce sujet.

Environ 90% des personnes qui meurent par suicide avaient soit un problème de santé mentale, soit un problème de dépendance, ou encore les deux. Le facteur le plus courant, présent dans environ 60% des cas, est la dépression. Il est important de reconnaître que la dépression et l'anxiété sont souvent liées, à leur tour, à des problèmes socio-économiques, ainsi qu'à des problèmes personnels, comme une rupture amoureuse. Dans plusieurs pays, il a été démontré que ces facteurs « en amont » influencent le taux de suicide dans une direction ou dans une autre.

Le suicide est le plus souvent tenté lorsqu'une personne se sent complètement submergée par le désespoir et la douleur, qu'elle a perdu tout espoir. À ce stade, l'accès à des moyens (par exemple, une arme à feu) est un facteur clé, car la décision finale de mettre fin à ses jours est souvent impulsive. Les preuves démontrent par ailleurs que les personnes avec des intentions suicidaires peuvent changer d'avis si une intervention humaine leur fournit une étincelle d'espoir. Cela peut être aussi simple que de se faire demander « Est-ce que ça va? »

Il ne faut pas croire que les statistiques américaines sur le suicide puissent être appliquées au contexte canadien. Les États-Unis affichent un taux de suicide beaucoup plus élevé que le Canada, et se démarquent parmi les pays développés, dans la mesure où ce taux augmente. De son côté, le taux de suicide au Canada est relativement stable. Plusieurs facteurs expliquent cette disparité, notamment l'accès généralisé aux armes à feu aux États-Unis, qui tuent plus de personnes par suicide que par homicide.

Pour obtenir les plus récentes statistiques sur le suicide, vous pouvez consulter le site internet d'En-Tête.