

## 13 raisons scientifiques de ne pas...

Sonia LUPIEN, Ph. D. en neurosciences, directrice du Centre d'études sur le stress humain, 11 mai 2017

<http://sonialupien.com/13-raisons-scientifiques-de-ne-pas/>

Salut,

Tu dois te demander pourquoi je t'écris...

Et prépares-toi, ce sera un blogue plus long que d'habitude.

Comme toi, j'ai écouté la télésérie *13 raisons* qui résume les 13 raisons pour lesquelles Hannah, la protagoniste principale, se suicide.

Beaucoup de gens, de parents et d'intervenants scolaires sont paniqués par cette émission car on juge qu'elle pourrait mener certaines personnes à se suicider. Cela s'appelle l'« Effet Werther » qui réfère à la nouvelle de Johann Wolfgang von Goethe écrite en 1774 et qui racontait l'histoire de Werther qui se suicide après que sa dulcinée Charlotte épouse un autre homme que lui. L'histoire dit qu'à la suite de la publication de la nouvelle de Goethe, des jeunes hommes se sont suicidés après s'être habillés comme Werther l'était dans l'histoire racontée par Goethe.

La recherche scientifique d'aujourd'hui suggère que de tels effets de 'contagion du suicide' sont possibles mais on les voit surtout apparaître quand les médias rapportent le suicide d'une personnalité très connue du public, tel un acteur ou une actrice. Toutefois, les recherches scientifiques n'ont pas observé de liens clairs à ce jour entre le suicide tel que décrit dans des téléséries mettant en jeu des personnages fictifs et le suicide chez le téléspectateur. C'est comme si les gens « savaient » que la personne décrite dans une émission télévisée n'existe pas vraiment et qu'ils s'identifiaient donc moins à cette personne que lorsque c'est une personne connue.

Mais il se pourrait que la télésérie puisse quand même te laisser croire qu'Hannah avait 13 bonnes raisons de se suicider et que ça te fasse penser... Alors je viens te dire quelque chose. Le suicide n'est jamais une option et j'aimerais utiliser mon travail de chercheuse scientifique pour te démontrer cela avec les résultats de vraies études scientifiques. Pas de personnages fictifs, pas de téléséries. Juste la vraie science. Et tu verras qu'Hannah avait 13 bonnes raisons de ne pas se suicider. Les voici.

- 
1. **La vulnérabilité** : Deux personnes font face à la même situation. L'une d'entre elles va souffrir le martyre de vivre cette situation et l'autre personne va s'en sortir sans aucun problème. Pourquoi ? Parce que la première personne présente une « vulnérabilité » que l'autre ne présente pas. Dans la télésérie *13 raisons*, d'autres jeunes qu'Hannah sont victimisés (ne pensons qu'au photographe) et ils ne passent pas à l'acte. Un autre exemple est celui de Justin. Justin a une mère toxicomane qui vit avec un concubin qui déteste Justin et la mère n'a pas assez d'argent pour nourrir Justin. Justin fait face à beaucoup d'adversités, mais contrairement à Hannah, il ne passe pas à l'acte. Hannah a été violée et c'est une situation insoutenable pour toute femme. Toutefois, seulement un petit pourcentage de femmes violées passe à l'acte. Pourquoi ? La recherche scientifique

effectuée au cours des 15 dernières années travaille à reconnaître les indices de vulnérabilité chez les gens pour pouvoir les aider très rapidement. On sait aujourd'hui que le stress vécu dans l'enfance et le stress récent sont des facteurs qui peuvent faire ressortir la vulnérabilité — qui a une certaine base génétique — chez une personne. Dans la première émission de *13 raisons*, Hannah vient de déménager car ses parents ont des problèmes financiers et elle doit s'adapter à une nouvelle école. La recherche a montré que de telles transitions de vie peuvent être vécues avec beaucoup de stress par certains jeunes vulnérables et les faire souffrir terriblement. Toutefois, la recherche a aussi montré que lorsque ces jeunes apprennent à négocier leur stress et à le comprendre<sup>1,2</sup>, cela contribue à diminuer leurs sentiments négatifs et même leur symptôme dépressifs. Donc, si Hannah avait eu accès à des informations pour bien comprendre comment son stress peut la rendre plus vulnérable, elle aurait pu mieux négocier ses émotions négatives.

2. **Résistance au stress** : La vulnérabilité mène au concept de « résistance au stress ». J'invite deux personnes dans mon laboratoire pour tester leur réactivité au stress. Je peux exposer la première personne à une panoplie de situations toutes aussi stressantes les unes que les autres et cette personne ne montrera jamais une réponse de stress devant ces situations. A l'inverse, l'autre personne commencera à hyper-ventiler et à montrer une très forte réponse de stress dès le moment où elle met le pied dans mon laboratoire et ce, avant même que j'aie commencé à l'exposer à des situations stressantes ! Ces deux personnes montrent une « résistance au stress » très différente. On ne sait pas encore quels sont les facteurs exacts qui prédisent une résistance faible ou élevée au stress chez un enfant ou un adolescent (et même chez un adulte !), mais on travaille à développer des méthodes pour détecter cela. Mais d'ici à ce qu'on découvre ces méthodes, il serait important pour les adultes de comprendre que deux enfants d'une même famille ou deux adolescents d'une même classe peuvent avoir une résistance au stress très différente. Certains adultes peuvent se dire « Ah ! Il ou elle va s'habituer et on est tous passés par là ! ». Toutefois, il faut comprendre que si on a devant soi un adolescent avec une très faible résistance au stress, tout est à parier que cet adolescent souffrira terriblement d'être exposé à une situation qui peut sembler anodine pour une autre personne. Ainsi, on ne peut jamais décider pour une autre personne ce qui est « stressant » ou non pour elle. Ceci dépend de la résistance au stress de chaque personne. Si les adultes entourant Hannah avait été informés de ces différences individuelles dans la résistance au stress, ils auraient pu reconnaître les signes associés au stress chronique<sup>3</sup> chez Hannah et travailler avec elle pour l'aider à reconnaître sa sensibilité au stress et l'aider à négocier les situations qui se présentaient à elle.
3. **Distorsion cognitive** : En analysant les différents comportements de Hannah, il devient clair qu'elle présente un grand biais attentionnel vers les informations négatives. On appelle cela des « distorsions cognitives » et une manière simple de t'expliquer la distorsion cognitive est de te dire que c'est comme si le cerveau se mettait à disjoncter et à voir des dangers et des menaces partout. Les personnes qui souffrent d'un trouble anxieux et/ou d'une dépression montrent beaucoup de distorsions cognitives et ces distorsions cognitives les mènent à ne traiter que les informations négatives. Hannah est une jeune adolescente en colère, et elle est en colère à temps plein. Elle est en colère parce qu'elle détecte des menaces partout, à temps plein. Le cerveau est un détecteur de menaces. Pour nous aider à survivre depuis le début des temps, le cerveau doit détecter

des menaces et nous aider à combattre cette menace ou fuir si elle est trop dangereuse. Or, les études montrent que lorsqu'une personne montre un comportement anxieux, c'est comme si le cerveau se disait : 'Bon, tu vis dans un monde très menaçant et donc, je vais modifier ton système de détection de menaces pour que tu deviennes un 'super-détecteur de menaces ! Comme ça, je vais assurer la survie de l'espèce car je vais te permettre de réagir très rapidement la prochaine fois qu'il y aura une menace. Et puisque'il y a beaucoup de menaces dans ton monde, tu seras prêt ! C'est cette tendance du cerveau à devenir un 'super-détecteur de menaces' qui explique l'anxiété. Or, on sait aujourd'hui qu'une forme de thérapie psychologique est très efficace pour modifier les distorsions cognitives et ramener le cerveau à interpréter les situations telles qu'elles sont en réalité. Cette thérapie s'appelle la thérapie cognitivo-comportementale et tout est à parier que si quelqu'un avait détecté les distorsions cognitives de Hannah et lui avait permis de travailler ces distorsions cognitives en thérapie cognitivo-comportementale<sup>4,5</sup>, cela aurait pu l'aider à voir la vie sous un angle moins menaçant et à trouver des solutions à ses problèmes.

4. **Attribution externe** : La distorsion cognitive de Hannah est pairée à une attribution externe. L'attribution externe réfère au processus par lequel une personne explique les choses qui lui arrive en leur attribuant toujours une cause extérieure à elle. Par exemple, l'étudiant qui échoue à un examen peut dire que son échec est la faute du professeur qui a produit un examen trop difficile (attribution externe) plutôt que d'assumer le fait qu'il n'a pas assez étudié (attribution interne). Dans l'anxiété, on voit une attribution externe constante qui mène la personne à attribuer de manière récurrente des intentions hostiles aux autres. On croit que 'tout le monde est sur notre dos et que tout ce qui arrive de négatif nous arrive seulement à nous et que nous sommes victimes des événements extérieurs'. Il n'apparaît jamais à Hannah que certaines des émotions qu'elle vit pourraient être liées à l'anxiété ou la dépression qui l'habite et que ses pensées sont teintées par son humeur dépressive. Elle devient donc la « victime des autres et de leurs actions envers elle ». Les 13 cassettes de Hannah sont en fait 13 blâmes. Hannah blâme chacun des protagonistes pour son suicide et ceux-ci souffrent énormément de se voir attribuer ce blâme. Alex, l'un des protagonistes, passera même à l'acte lors du 13<sup>e</sup> épisode. Or, ce que les recherches montrent est que l'attribution externe n'est jamais spécifique. Ainsi, si Hannah n'avait pas blâmé ces 13 personnes, il y a de fortes probabilités qu'elle en aurait blâmé 13 autres pour 13 autres actions. Si on avait pu aider Hannah à reconnaître sa tendance à l'attribution externe, on aurait pu l'aider à modifier ces distorsions cognitives au moyen d'une thérapie appropriée<sup>4</sup> et à comprendre que les choses surviennent souvent sans qu'elles puissent être attribuées à des causes extérieures à soi et qu'on a toujours plus de pouvoir sur nos pensées et nos émotions qu'on ne le pense.
5. **Difficulté de « coping »** : Le mot « coping » veut dire « faire face à » et il réfère à toutes les actions qu'une personne peut mettre en place pour négocier les stressors de sa vie. La plupart des gens pensent que la seule façon de négocier les stressors de la vie est de les éliminer (stratégies basées sur le problème). Mais ceci est une tâche impossible ! Hannah ne pouvait pas éliminer les jeunes qui l'intimidaient à l'école et elle ne pouvait pas effacer de sa mémoire le viol qu'elle a subi. Devant l'impossibilité d'éliminer le stressor, certaines personnes baissent les bras et se disent que rien ne peut être fait. Mais la recherche scientifique montre qu'un autre type de stratégie est très

efficace et ce sont les stratégies basées sur les émotions. Ce type de coping mène les gens à modifier la manière dont ils expérimentent un stresser pour faire en sorte que celui-ci a un impact négatif moins important dans leur vie<sup>6</sup>. Différentes stratégies de coping axées sur les émotions existent et le « journaling » est une méthode intéressante de coping basé sur les émotions. Des études récentes montrent que lorsqu'on fait face à un stresser, le seul fait d'écrire nos émotions et nos pensées dans un journal intime diminuent la production d'hormones de stress par notre corps<sup>7</sup>. Une autre méthode consiste à « nommer ses émotions ». Quand on nomme une émotion ressentie, elle cesse de nous faire mal<sup>6</sup>. Hannah a ressenti un plaisir certain à faire partie du club de poésie et, après avoir enregistré les 12 premières cassettes et s'être exprimée librement sur celles-ci, elle dit avoir ressenti un sentiment de bien-être qui l'a poussée à aller voir le psychologue scolaire pour demander de l'aide. Ainsi, le fait de « verbaliser » et de nommer ses émotions a eu des effets positifs sur la douleur émotionnelle ressentie par Hannah. Toutefois, Hannah a été déçue par le psychologue scolaire de son école qui ne lui a pas démontré l'empathie dont elle aurait eu besoin, et ceci lui a fait très mal. Toutefois, tout est à parier que si elle s'était donné une seconde chance de verbaliser ses émotions après sa rencontre avec le psychologue scolaire, soit en écrivant dans un journal et/ou en parlant avec quelqu'un de confiance (par exemple son ami Clay ou ses parents), elle aurait pu utiliser cette stratégie de « coping » pour voir le monde de manière plus positive et ainsi passer à travers cette crise émotionnelle.

6. **Soutien social** : On sait que le soutien social est le meilleur remède contre le stress aigu et chronique et Hannah est une jeune fille isolée qui a de la difficulté à se faire des amis. Dans la cassette 5, Hannah dit à son amie Courtney : « J'avais besoin d'une amie Courtney et tu n'as pas été là pour moi ». Les recherches montrent que dans l'anxiété, il y a une tendance à mettre le focus sur les autres pour nous fournir du soutien social car la personne anxieuse a beaucoup de difficultés à se reconforter elle-même et les personnes à caractère anxieux deviennent donc de plus en plus nécessiteuses du soutien social des autres, ce qui a souvent pour effet d'éloigner les gens autour d'elles. Clay (le protagoniste principal qui reçoit les cassettes d'Hannah) est capable de s'auto-reconforter et ce, même s'il vit des temps très difficiles en écoutant les cassettes d'Hannah. Hannah n'était pas apte à s'auto-reconforter et elle en souffrait terriblement. Les études scientifiques montrent que la solitude n'est pas le fait « d'être seul ». On peut être entourés de gens et se sentir très seul ou on peut être seul et en être totalement heureux. La recherche scientifique montre que lorsqu'une personne sent que les gens autour d'elle sont des sources de menaces plutôt que des sources du soutien, ces personnes sont « socialement isolées » et c'est cet isolement social qui est associé à un stress chronique et à des souffrances mentales<sup>8</sup>. Les personnes seules ne sont pas isolées car elles ne sont pas dignes d'amis. La recherche montre que les personnes seules sont isolées car elles sont incapables de lire les indices non-verbaux (direction du regard, posture, etc.) qui suggèrent que l'autre personne désire être leur ami(e). Et ceci explique pourquoi ces gens ont tant de difficultés à se faire de « vrais amis ». À de multiples reprises dans la télésérie *13 raisons*, des personnes vont vers Hannah pour développer une amitié avec elle, mais celle-ci considère toujours que ces personnes sont menaçantes et elle ne leur fait pas confiance. Des études très récentes du Dr. Caccioppo à l'Université de Chicago montre que lorsqu'on apprend aux gens isolés à décoder les « indices sociaux d'amitié », leur isolement social diminue et ils se font des amis plus

aisément<sup>8</sup>. Tout est à parier qu'une telle forme de thérapie aurait pu grandement diminuer la détresse de Hannah face à sa solitude.

7. **Hyper-émotionnalité** : Les protagonistes de la télésérie *13 raisons* accusent souvent Hannah d'être une « Drama Queen ». Tout ce qui lui arrive la touche toujours plus profondément que les autres personnes. Dans le cerveau, il y a une région appelée l'amygdale (à ne pas confondre avec les amygdales qu'on se fait parfois enlever !) qui est impliquée dans la colère et la régulation des émotions. Réguler ses émotions, c'est être capable de comprendre que lorsqu'on est en colère ou en ressentiment contre quelque chose ou quelqu'un, la personne qui souffre le plus, c'est nous. Quand on comprend cela, on comprend qu'il est important de réguler ses émotions. Les études récentes montrent que l'amygdale commence à se développer vers l'âge d'un an et se développe tout doucement jusque vers le début de la vingtaine. C'est en fait le développement de l'amygdale qui peut expliquer certains comportements d'hyper-émotionnalité qu'on observe parfois chez les adolescents. Un adolescent est fâché ? Il est souvent suuper fâché ! Une adolescente est contente ? Elle sera souvent hyyyyper contente ! On voit très bien cette hyper-émotionnalité chez Hannah. Tant et aussi longtemps que cette hyper-émotionnalité n'est pas liée à une souffrance psychologique, on peut s'amuser de ces comportements un peu extrêmes de nos adolescents. Mais quand cette hyper-émotionnalité est associée à une détresse psychologique, cela peut devenir l'indice utilisé par l'entourage pour détecter un jeune à risque de montrer des idées suicidaires. Les études suggèrent qu'il serait approprié d'apprendre aux jeunes à réguler leurs émotions car ce sont des choses qui s'apprennent<sup>9</sup>. Si Hannah avait reçu des informations sur la « régulation émotionnelle », elle aurait pu comprendre comment son cerveau fonctionne quand il a des émotions et comment on peut aider le cerveau à réguler (contrôler mais d'une façon positive) ses émotions. Ceci aurait sûrement aidé à diminuer les souffrances de Hannah.
8. **La faible persistance des émotions négatives**. La plupart d'entre nous avons peur d'avoir des émotions négatives. Quand on ressent une émotion négative, on veut tout de suite s'en débarrasser et la remplacer par une émotion positive. Toutefois, ceci est une tâche presque impossible à faire. J'ai une question pour toi. Selon toi, à quoi sert la douleur ? La douleur sert à te sauver la vie car la douleur est le message que le cerveau t'envoie pour te dire « enlève ta main du poêle, ça brûle ». Les études scientifiques montrent que les émotions négatives existent car elles ont aussi un rôle à jouer dans la survie de l'espèce. Ainsi, les émotions négatives serviraient à nous informer qu'il y a un « nœud » dans notre vie et qu'on va devoir éventuellement s'en occuper. Quand tu te brûles la main et que ça fait mal, que fais-tu ? Est-ce que tu te coupes la main ? Non. Tu attends. Tu attends que « ça passe ». Et ça passe. La recherche scientifique montre que c'est la même chose pour les émotions négatives. Il est normal d'avoir des émotions négatives. C'est une réponse naturelle de notre cerveau quand les choses ne vont pas comme il veut ou qu'il « fait du ménage de toutes ces émotions ». Ainsi, les recherches scientifiques montrent que lorsqu'on a une émotion négative et qu'on ne fait rien, cette émotion négative disparaît généralement en 24 ou 48 heures. Bien sûr, si l'émotion négative persiste pendant des jours ou des mois, c'est le signe qu'un état anxieux ou dépressif est en train de s'installer et on devrait aller consulter. Mais quand l'émotion négative nous assaille sans raison lors d'une rencontre d'amis ou en classe, cela ne sert à rien de paniquer et de tenter de comprendre tout de suite la source de l'émotion négative

et de tout changer dans notre vie pour faire disparaître cette émotion négative. Les recherches scientifiques montrent que bien souvent, le seul fait de nommer l'émotion que l'on vit, d'accepter qu'elle soit là (comme la douleur) et d'attendre qu'elle parte d'elle-même suffit à diminuer de manière significative la détresse psychologique qui accompagne souvent les émotions négatives<sup>6</sup>. Dans *13 raisons*, un des joueurs de basketball de l'école dit à Hannah « Hey ! Calme-toi. Tu iras mieux demain. ». Hannah ne le croit pas et continue de mettre toute son attention sur ses émotions négatives et à se dire que ces émotions négatives confirment qu'elle n'est rien pour personne. Et cette façon de penser contribue à sa détresse psychologique. Encore une fois, si on avait pu apprendre ces choses à Hannah et lui permettre de reconnaître ses émotions négatives sans en avoir peur<sup>6</sup>, on aurait pu l'aider à mieux gérer sa détresse psychologique.

9. **Impulsivité** : Beaucoup d'experts qui travaillent sur le suicide vont dire que le suicide est un acte impulsif basé sur des idées suicidaires. Une « idée suicidaire » c'est une idée. Et une idée, ça passe. Les études scientifiques ont montré que le cerveau se développe tout doucement de la naissance à la fin de la vingtaine et que c'est ce lent développement du cerveau (particulièrement le lobe frontal) qui explique la grande impulsivité des adolescents. Quand on est déprimé, on a des « idées suicidaires » et ces idées qui nous passent par la tête nous font peur. Lorsque cette idée suicidaire est pairée avec une impulsivité, cela fait en sorte que la personne impulsive peut passer à l'acte. C'est sur la base de ces nouvelles découvertes que les cliniciens et les chercheurs ont développé des « plans de sécurité » pour aider les gens ayant des idées suicidaires à mettre en place un plan d'action qu'ils exécuteront lorsque la prochaine idée suicidaire apparaîtra dans leur cerveau<sup>10</sup>. Et cela fonctionne. Toutefois, Hannah n'a pas eu accès à ce plan de sécurité car elle n'a jamais dit à personne qu'elle avait des idées suicidaires. Ainsi, la première chose à faire quand on a une idée suicidaire, c'est d'en parler. Hannah aurait d'abord pu dénoncer l'intimidation qu'elle vivait à l'école et des applications mobiles développées par des chercheurs spécialisés en intimidation sont maintenant disponibles gratuitement pour les jeunes et les adolescents<sup>11</sup>. Si Hannah avait compris le rôle de l'impulsivité dans le passage à l'acte lors de l'arrivée d'idées suicidaires, elle aurait pu aussi parler de ces idées à une personne de confiance pour qu'ensemble, elles mettent en place le plan de sécurité. Tout est à parier qu'une telle démarche aurait permis à Hannah de passer à travers cette crise suicidaire.
10. **Effet de la hiérarchie sociale sur le stress des adolescents** : Hannah dit qu'elle est incapable de se faire des amis, mais ce que l'on voit dans la télésérie est qu'elle est « incapable de se faire des amis dans le groupe des étudiants populaires ». Tous les films d'adolescents sont basés sur le même scénario. On a le groupe des intellectuels, le groupe des sportifs et le groupe des « stylés populaires ». Dans la majorité des films adolescents, ce sont les jeunes des groupes de populaires (les stylés et les sportifs) qui font en général souffrir les autres. Il y a bien sûr du vrai et du faux là-dedans et ceci a mené les chercheurs à étudier l'effet de la hiérarchie sociale sur le stress des jeunes. Les résultats des études montrent que les garçons qui sont en bas de la hiérarchie sociale et ce, peu importe le groupe (intellectuels, sportifs et stylés) sont ceux qui montrent le plus de stress tandis que ce sont les filles en haut de la hiérarchie sociale dans le groupe des stylés qui montrent le plus de stress<sup>12</sup>. La raison en est assez simple » : il est très difficile pour une jeune fille de maintenir sa position en haut de la hiérarchie sociale — être la plus populaire — dans le groupe des stylés. En tentant de se faire des amis dans

le groupe des stylés et des sportifs, Hannah a sans le savoir choisi les groupes qui seraient les plus difficiles à approcher et elle souffre beaucoup de ses interactions avec les membres de ces groupes. À l'*Émission 11*, Hannah dit à Clay (qui est dans le groupe des intellectuels) qu'elle l'admire car il ne se demande jamais ce que les autres pensent de lui. Il est qui il est et c'est tout. Elle dit qu'elle, à l'inverse, est toujours à se demander ce que les autres pensent d'elle. Ainsi, Hannah souffre beaucoup de son positionnement dans la hiérarchie sociale des stylés et si elle avait pu savoir et reconnaître cela<sup>11</sup>, elle aurait pu travailler à investir d'autres groupes de jeunes qui l'auraient peut-être mieux intégrée et ceci aurait pu contribuer à diminuer sa souffrance psychologique.

11. **Les rappels biaisés** : Quand elle enregistre les 13 cassettes, Hannah se rappelle des événements du passé qui vont mener à son suicide et elle les explique aux protagonistes qui reçoivent les cassettes. Mais qu'arriverait-il selon toi si la mémoire d'Hannah était biaisée, et si les événements dont Hannah se rappelle n'ont pas vraiment eu lieu tel qu'elle les décrit ? Depuis quelques années, les chercheurs s'intéressent à la manière dont les gens se rappellent des événements de leur passé (qu'on appelle la « mémoire autobiographique ») et de l'impact de ce rappel sur leur bien-être psychologique. Les résultats à ce jour montrent que lorsqu'on se rappelle d'un événement de notre passé, seulement un très petit pourcentage de ce dont on se souvient est vrai. Ainsi, les gens sont très mauvais pour se rappeler exactement de tous les détails d'un événement et si, lors du rappel, la personne est dans un état émotionnel négatif, ceci la mènera à se rappeler plus d'éléments négatifs de l'événement que d'éléments neutres ou positif. Un moment très fort de la télésérie *13 raisons* qui démontre bien l'impact d'un rappel biaisé sur les comportements des gens est celui où Hannah rapporte dans une cassette qu'elle a été très peinée de voir l'un des joueurs de basketball jeter à la poubelle une lettre qu'elle lui avait écrite et dans laquelle elle lui parlait de ses émotions. Mis devant les faits par Clay après la mort de Hannah, le jeune homme ressort la lettre de son porte-monnaie. Il ne l'avait jamais jetée. Mais Hannah a eu un biais de rappel au moment de se rappeler des faits et ce rappel biaisé lui a causé une peine énorme et l'a menée à penser au suicide. De nouvelles études scientifiques montrent qu'il existe un lien entre des rappels biaisés chez les adolescents et les idées suicidaires. Ces résultats démontrent toute l'importance pour l'adolescent de : 1) discuter de ses idées suicidaires et 2) de mettre en place un plan de sécurité<sup>10</sup> pour prévenir l'impact de futurs rappels biaisés sur la confirmation de ses idées suicidaires et du passage à l'acte.
12. **Phénomène de « surpersonnalisation »** : Les gens qui ont une personnalité anxieuse ont tendance à faire de la « surpersonnalisation ». Si je suis de nature anxieuse et que je fais de la surpersonnalisation, je vais commencer à croire que tout ce qui survient dans la journée me concerne. Tout ce que les gens disent me concerne. C'est comme si je devenais le centre de l'attention et je me sens traquée. Si je vois des gens rire, je vais me dire qu'ils rient de moi. Cette surpersonnalisation est très évidente dans la télésérie *13 raisons*. Hannah se sent traquée à tous les épisodes et elle a toujours l'impression que les gens parlent d'elle et disent des commentaires désobligeants à son égard. À plusieurs occasions dans l'émission, des amis vont lui rappeler qu'ils ne parlent pas d'elle et que ce qu'ils sont en train de se dire ne la concerne pas. Mais elle est incapable de les croire. Elle se sent toujours traquée, et ceci contribue bien sûr à augmenter son anxiété et sa détresse psychologique. Or, les études scientifiques montrent que c'est lorsqu'on a une

tendance à surpersonnaliser qu'il faut se tourner vers les autres. Pourquoi ? Parce que lorsqu'on se tourne vers les autres, ceci empêche notre cerveau de se concentrer essentiellement sur nous-mêmes et donc à surpersonnaliser. Quiconque fait du bénévolat vous dira que cela leur fait le plus grand bien. Pourquoi ? Parce que bien souvent, le fait d'aider les autres nous empêche de faire de la surpersonnalisation et on « oublie le focus sur nous ». Jessica, l'une des amies de Hannah qui croit avoir causé un accident ayant mené à la mort de son ami et à un handicap chez l'autre conducteur âgé, va décider de faire du bénévolat auprès de cet homme âgé pour diminuer sa souffrance psychologique. En suivant son instinct, Jessica a trouvé un exutoire à sa peine et à sa culpabilité. Mais contrairement à Jessica, Hannah ne voit aucune issue à ses problèmes car elle ne cesse de les voir survenir jour après jour et se sent toujours concernée par tout. De nouvelles applications mobiles ont été développées par les chercheurs pour aider les gens à reconnaître les biais de mémoire et les phénomènes de surpersonnalisation<sup>13</sup> et si Hannah avait eu accès à ces applications, ceci aurait pu contribuer à faire diminuer sa détresse psychologique.

13. **Biais de confirmation** : Le biais de confirmation est un autre processus mental par lequel une personne va systématiquement privilégier les informations qui confirment sa pensée et ne pas traiter ou accorder moins d'importance aux informations qui ne confirment pas sa pensée. Dans la cassette #13, quand Hannah va voir Mr. Porter pour demander de l'aide et qu'il ne lui donne pas l'empathie dont elle a besoin, elle se dit que ceci confirme son idée de se suicider et elle passe à l'acte. Or, Hannah aurait aussi pu se dire : 1) que Mr. Porter n'était pas un bon psychologue et qu'il ne lui offrait pas beaucoup d'empathie ; 2) qu'elle pourrait aller voir quelqu'un d'autre pour en parler ; 3) qu'elle pourrait tenter de rouvrir la discussion avec son ami Clay pour avoir des suggestions sur les choses à faire ; ou 4) qu'elle pourrait en parler à ses parents qui lui démontreraient sûrement l'empathie dont elle a besoin. À ce titre, Jessica, une amie de Hannah qui a aussi été violée, va décider de parler à ses parents du viol, ce qui contribuera grandement à diminuer sa détresse psychologique. Or, Hannah ne fait rien de tout cela et elle va prendre le comportement inadéquat de Mr. Porter comme une « preuve » confirmant qu'elle ne vaut rien, que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue et que tout le monde sera mieux sans elle. Ainsi, son cerveau fait en sorte que toute l'information qui est encodée sert à confirmer un biais de traitement de l'information vers le négatif. Encore une fois, ce type de processus cognitif est prototypique de ce qu'on voit dans le trouble anxieux et/ou la dépression et la première chose que les personnes en thérapie font est d'apprendre : 1) à reconnaître les biais de confirmation et 2) à les négocier et les modifier. Tout est à parier que si Hannah avait reçu l'aide nécessaire pour l'aider à traiter son humeur anxieuse et dépressive<sup>4,13</sup>, elle aurait pu passer au-travers cette difficile période de crise.
-



Voilà. Je t'ai donné 13 raisons scientifiques qui, je l'espère, te montre qu'il y a une explication et surtout une solution à chaque pensée négative qui traverse l'esprit d'Hannah au cours de la télésérie.

Tu te souviens de l'« effet Werther » dont je t'ai parlé tantôt et qui réfère à la possibilité que des personnes imitent Hannah et passent à l'action ?

Et bien sache qu'il existe un autre effet qui s'appelle l'« effet Papageno ». Papageno était le personnage principal de l'opéra *La flûte magique* de Mozart. Dans cet opéra, Papageno tente de se suicider après s'être convaincu qu'il n'obtiendra jamais l'amour de Papagena (note le « a » qui remplace le « o » à la fin du nom). Toutefois, trois anges vont le convaincre de ne pas passer à l'acte, et il les écoutera. Papageno sera sauvé.

Il y a toujours pleins d'anges autour de nous et Hannah en était entourée elle aussi. Ses parents, son ami Clay, le garçon du club de poésie sont autant d'anges qui l'entouraient jour après jour, mais qu'elle ne voyait pas compte tenu du nuage noir qui planait dans son cerveau. Si elle avait pu un peu mieux comprendre comment son cerveau fonctionne, je suis persuadée qu'elle aurait pu voir ces anges au-travers du filtre négatif qui couvrait son cerveau et qu'elle aurait pu s'ouvrir à eux pour aller chercher de l'aide.

Mais ouf ! Hannah est un personnage fictif. Et toi, tu sais maintenant un peu mieux comment fonctionne ton cerveau. Alors tu auras compris que ce n'est pas toujours une bonne idée de croire tout ce que ton cerveau te dit et qu'en fait, tu as 13 000 raisons de vivre.

Donnes-toi la chance de les voir et n'oublie pas... Fais comme Papageno et tend la main aux anges.

Tél Jeunes : 1-800-263-2266

Suicide Action : 1 866-277-3553

---

## Ressources

1. Centre d'Études sur le stress humain : [www.stresshumain.ca](http://www.stresshumain.ca)
2. [ismartstress.wordpress.com](http://ismartstress.wordpress.com)
3. [http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth%20Magazine/Mammoth\\_vol5\\_FR.pdf](http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth%20Magazine/Mammoth_vol5_FR.pdf)
4. [www.ordrepsy.qc.ca/fr](http://www.ordrepsy.qc.ca/fr)
5. [www.editions-stanke.com/peur-avoir-peur/andre-marchand/livre/9782760409408](http://www.editions-stanke.com/peur-avoir-peur/andre-marchand/livre/9782760409408)
6. [www.editions-homme.com/piege-bonheur/russ-harris/livre/9782761926409](http://www.editions-homme.com/piege-bonheur/russ-harris/livre/9782761926409)
7. Teismann T, Het S, Grillenberger M, Willutzki U, Wolf OT. Writing about life goals: effects on rumination, mood and the cortisol awakening response. *J Health Psychol* 2014;19(11):1410-9.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=0hxI03JoA0>
9. [http://www.sbbh.pitt.edu/files/Powerpoint%20Presentations%202524%20Spring%202010/Emotion\\_Regulation\\_Scanlon\\_Christina%20L\\_Study\\_Guide.pdf](http://www.sbbh.pitt.edu/files/Powerpoint%20Presentations%202524%20Spring%202010/Emotion_Regulation_Scanlon_Christina%20L_Study_Guide.pdf)
10. <http://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/periodiques/Perspective/vol13no01/09-sante-mentale.pdf>
11. [www.plusfort.org](http://www.plusfort.org)
12. West P, Sweeting H, Young R, Kelly S. (2010). The relative importance of family socioeconomic status and school-based peer hierarchies for morning cortisol in youth: an exploratory study. *Soc Sci Med*. 2010 April; 70(8):1246-1253.
13. [psyassistance.org](http://psyassistance.org)