

Défi Momo challenge

Mesures de prévention

Le défi *Momo challenge* fait référence à un numéro que les jeunes sont invités à composer sur l'application en ligne WhatsApp. Une fois le numéro composé, le compte Momo s'affiche avec un personnage effrayant qui envoie le message suivant : « Salut, je suis Momo. Je sais tout de toi ». L'interlocuteur (Momo) communique alors de l'information privée sur la personne qui le contacte (par exemple : nom, prénom, courriel, renseignements déjà disponibles en ligne, souvent via les réseaux sociaux utilisés par les jeunes), ce qui donne une impression de crédibilité et peut faire peur. Il peut ensuite ordonner de poser des actes violents, allant jusqu'au suicide, sous peine de représailles. Il impose des règles strictes et s'attend à ce que celles-ci soient remplies dans un délai spécifique. L'individu derrière le compte de Momo peut également envoyer des images violentes, menacer de dévoiler des informations personnelles et inciter les jeunes à se suicider.

Ce type de phénomène est souvent accompagné de rumeurs, de fausses informations et de récupération par des tierces personnes. Il est donc difficile de savoir précisément ce qu'il en est. Il n'en demeure pas moins que le *Momo challenge* a été médiatisé au Québec au cours des dernières semaines et qu'il semble être connu par de nombreuses personnes. Il pourrait d'ailleurs être lié à des décès par suicide en Argentine et aux États-Unis. Puisque la visibilité accordée au phénomène risque d'inquiéter de nombreuses personnes et que le défi pourrait fragiliser certains jeunes vulnérables, l'Association québécoise de prévention du suicide rappelle certaines bonnes pratiques en matière de prévention du suicide chez les jeunes.

Le document est fortement inspiré d'une communication transmise à ce sujet par le ministère de la Santé et des Services sociaux aux directions de santé publique régionales.

QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION AUX INTERVENANTS

Repérer et référer les jeunes à risque

- Être attentif :
 - au phénomène et aux indices laissant croire que les jeunes pourraient avoir relevé des défis liés au *Momo challenge* : fatigue inhabituelle (des messages peuvent être reçus pendant la nuit), changements dans les habitudes d'utilisation des réseaux sociaux et d'Internet, comportements violents ou à risque, etc;
 - aux signes de détresse et de problèmes de santé mentale (ex. : échecs scolaires répétés, isolement, absentéisme, problèmes d'attention, pleurs fréquents, crises de colère, perte d'intérêt, anxiété, automutilation, violence, idées suicidaires);
- En cas d'inquiétude, interpeler un professionnel du milieu ou un intervenant en prévention du suicide. Vous pouvez communiquer avec un intervenant spécialisé de la Ligne québécoise de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553), un centre de prévention du suicide ou le service de consultation psychosocial Info-Social au 811. Il est important de diriger le jeune rapidement et adéquatement vers les services appropriés.

Mettre en place des interventions basées sur les meilleures pratiques en prévention du suicide

Il faut être prudent quand on aborde la question du suicide avec les jeunes. On doit s'assurer de prendre soin des jeunes qui pourraient être vulnérables. En ce sens :

- Éviter les interventions ou activités portant spécialement sur le thème du suicide auprès de groupes de jeunes :
 - ne pas proposer de discussions de groupe sur la question du suicide;
 - ne pas publiciser davantage le défi *Momo challenge*.

- Privilégier les interventions qui contribuent à prévenir la détresse psychologique, les troubles mentaux et le suicide. Ces actions favorisent le développement de compétences personnelles et sociales, particulièrement l'expression des émotions, la gestion du stress, la demande d'aide, la gestion de conflits et la résolution de problèmes.

- Répondre, s'il y a lieu, aux questions des jeunes sur le suicide ou la mort par suicide à partir des pistes suivantes :
 - vérifier auprès de ceux qui veulent parler du suicide si cet intérêt est en fait une demande d'aide;
 - expliquer que le suicide est un phénomène complexe, multifactoriel et souvent lié à un trouble mental, dont la dépression, et qu'il est possible de traiter ces troubles;
 - éviter d'accroître leurs connaissances sur les méthodes suicidaires et sur leur niveau de létalité;
 - s'assurer que le suicide n'est pas perçu comme un geste romantique, héroïque, inévitable pour mettre fin à ses souffrances;
 - expliquer clairement que le suicide n'est pas une option. Il est possible de surmonter ses problèmes mêmes les plus graves;
 - éviter le partage d'opinions sur la question du suicide;
 - fournir de l'information sur l'aide disponible;
 - promouvoir des attitudes positives de résolution de problèmes, par exemple parler à une personne de confiance, faire une activité qui nous fait du bien, consulter une ressource d'aide, etc.;
 - si le sujet du *Momo challenge* est abordé, inviter fortement les jeunes à refuser toute invitation à communiquer avec Momo, à participer au défi ou à partager celui-ci.

- Éviter la stigmatisation des problèmes ou des troubles mentaux par les gestes, l'attitude ou les paroles.

Si un parent est inquiet

Si un parent partage ses inquiétudes au sujet de son enfant avec un membre du personnel scolaire ou un intervenant :

- invitez-le à écouter son jeune sans jugement, à lui demander s'il a participé au défi et comment il se sent;
- dirigez le parent vers les ressources d'aide appropriées afin qu'il soit accompagné. Cela est particulièrement important si le jeune vit des difficultés, s'il a des troubles de santé mentale ou s'il est vulnérable au suicide.

Ressources d'aide

- Ligne québécoise de prévention du suicide 1 866 APPELLE (277-3553), disponible gratuitement 24 / 7, partout au Québec. Les services s'adressent aux personnes vulnérables au suicide, aux proches inquiets ou aux endeuillés par suicide;
- Centres de prévention du suicide : <http://aqps.info/besoin-aide-urgente/>;
- Intervenants du réseau de la santé : CLSC, service de consultation psychosocial Info-Social au 811;
- Psychologue;
- Intervenants d'un centre de crise, d'un milieu scolaire ou de travail, etc.

Visitez le site www.commentparlerdusucide.com

Document réalisé en septembre 2018 par l'Association québécoise de prévention du suicide. Il est inspiré en majeure partie d'une fiche d'information du ministère de la Santé et des Services sociaux sur le même sujet et des recommandations de l'Institut national de santé publique en matière de prévention du suicide auprès des jeunes.