



13 REASONS WHY ▶

GUIDE DE DISCUSSION



À propos de la série

13 Reasons Why est une série dramatique de fiction qui aborde des sujets graves rencontrés par les adolescents et les jeunes : agressions sexuelles, toxicomanie, harcèlement scolaire, suicide, et autres formes de violence. Cette série Netflix suit un lycéen, Clay Jensen, après le suicide de son amie, Hannah Baker. C'est une série d'événements douloureux impliquant des camarades de classe qui l'ont entraînée dans une spirale destructrice vertigineuse, lui faisant perdre la raison et toute estime de soi. Filmée sans filtre de façon parfois très explicite, la série regarde en face les difficultés que connaissent les jeunes d'aujourd'hui. Les

informations ci-dessous sont destinées à aider les spectateurs à comprendre les divers problèmes évoqués dans *13 Reasons Why*. Il s'agit aussi d'encourager et de guider des conversations productives sur les sujets graves que mentionne la série et d'expliquer comment réagir quand on est confronté à ces situations. *13 Reasons Why* veut insister sur l'importance de l'empathie, surtout quand les difficultés que traversent les autres ne sont pas visibles, et cherche à montrer que chacun de nous est important pour de nombreuses personnes dans notre entourage, même si on ressent parfois les choses autrement.



Conseils pour regarder la série

- Faire une pause et parler d'un problème pendant un épisode. Parler des scènes alors qu'elles se déroulent peut aider à soulager l'anxiété si une personne ne sait plus quoi penser ou est perturbée par ce qu'elle voit.
- Parler des scènes qui vous rappellent d'autres moments que vous avez connus, parce que vous les avez vécus personnellement ou parce que des personnes proches de vous les ont vécus, les comparer à ce qui a pu être amplifié pour des raisons cinématographiques et dramatiques dans la série.
- Réfléchir à ce qui n'a peut-être pas été représenté dans la série mais que l'on pourrait s'attendre à voir dans la vraie vie. Par exemple, un professeur ou un autre membre du personnel de l'école que vous connaissez pourrait se comporter différemment des personnages représentés dans la série.
- Si certaines scènes vous mettent mal à l'aise, vous pouvez les sauter. De la même façon, si quelque chose vous dérange, parlez-en avec quelqu'un, ami, conseiller, parent ou adulte de confiance.
- Continuer la conversation même après la fin de l'épisode. Si vous êtes un parent ou un jeune qui s'inquiète pour quelqu'un, sachez repérer les signaux qui indiquent que cette personne aimerait parler de l'épisode plus en détail. Des signaux tels que « j'ai regardé *13 Reasons Why* hier soir » ou une discussion sur un acteur de la série peuvent surgir en classe, au dîner, dans la voiture, en route pour un cours de sport ou pendant les devoirs. À ce moment-là, vous pouvez dire « raconte-moi ça » ou « ça tombe bien que tu me dises/demandes ça ».



Questions pour aider à démarrer la conversation

- Les personnages de la série se comportent-ils de la même façon que des personnes que tu connais ? En quoi ? Qu'est-ce qui les différencie ?
- Que penses-tu de ce qui s'est passé dans cet épisode ?
- Certains moments de l'histoire t'ont-ils fait penser que certaines personnes qui ont des difficultés peuvent ne pas tout raconter de ce qu'elles vivent aux autres ?
- Qu'as-tu appris sur la situation de [choisir un personnage] dans cet épisode ? Par exemple, qu'as-tu appris sur ce qui est arrivé à Jessica et sur l'agression sexuelle ?
- Ce que tu as vu dans la série change-t-il ta façon d'envisager ce que tu as toi-même vécu ?
- Les adultes se sont-ils mal comportés ? Qu'auraient-ils pu faire de mieux ?
- Que ferais-tu si tu savais qu'un de tes amis est un danger pour lui-même ou les autres ?
- Quelle partie de la série te parle le plus ?
- Connais-tu quelqu'un qui a été agressé sexuellement ?
- As-tu personnellement vécu l'une des situations vécues par les personnages de la série ?
- Vers qui te tournerais-tu s'il t'arrivait l'une des choses que les adolescents vivent dans la série ?



- As-tu déjà ressenti ce qu'Hannah, Clay ou l'un des personnages de la série ressent ?
- As-tu déjà voulu dire à quelqu'un, sans oser le faire de peur de rapporter ou de passer pour un mouchard, qu'une personne de ta connaissance subissait du harcèlement scolaire ou des violences ?
- Comment sais-tu à quels moments montrer de la compassion, du soutien, de l'empathie, et dans quelles situations poser des limites claires ?
- Connais-tu quelqu'un qui est en difficulté ou qui a besoin d'aide ?

Sujets difficiles

Des sujets difficiles, mais importants, sont abordés dans *13 Reasons Why*. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour en parler.

La dépression

Il est important d'encourager un dialogue sincère à propos de la santé mentale. Les problèmes psychologiques sont courants. Ils se manifestent souvent à l'adolescence ou lorsqu'on est un jeune adulte.

La dépression est la maladie mentale la plus répandue. C'est une maladie grave dont les symptômes peuvent empêcher d'étudier, de travailler, de dormir, de manger et de profiter de la vie.

Même s'il n'y a pas un signe unique permettant de repérer la dépression, on peut néanmoins prêter attention aux signes suivants :

- Tristesse persistante, énergie en baisse, fatigue importante, sentiments de désespoir et d'impuissance, impression d'être pris au piège ou de peser aux autres, arrêt ou perte d'intérêt pour des activités habituellement appréciées, isolement des amis et de la famille, apparence visiblement dégradée, augmentation de la consommation de drogues et d'alcool, humeur très changeante, difficultés de concentration, sommeil perturbé.

Si vous pensez qu'une personne de votre connaissance souffre de dépression, il n'y a pas de mal à lui demander comment elle va ou si vous pouvez l'aider. Vous pouvez aussi l'encourager à parler à un parent ou un conseiller d'orientation, ou encore appeler ou



envoyer un texto à un service d'écoute et de soutien qui saura l'orienter vers des ressources et des services d'aide.

Automutilation et suicide

13 Reasons Why évoque un suicide, mais il est important de souligner que si le suicide est tragique, il peut être évité et il ne devrait jamais être envisagé.

Il n'existe pas de cause unique au suicide. Le plus souvent, il survient quand des éléments déclencheurs et des problèmes mentaux convergent pour donner un sentiment d'inutilité ou de désespoir.

La dépression est la maladie la plus couramment associée au suicide, mais elle est souvent mal diagnostiquée et mal soignée. Les troubles tels que la dépression, l'anxiété et la toxicomanie peuvent augmenter les risques de suicide s'ils ne sont pas pris assez tôt ou traités de façon appropriée. Cependant, la plupart des gens qui prennent activement soin d'eux sur le plan psychique mènent une vie épanouie.

Ne craignez pas de parler de la santé mentale, de l'automutilation et du suicide. En parler n'augmente pas les risques ni ne donne des idées aux autres. Au contraire, les discussions aident l'autre à s'ouvrir sur ce qu'il ou elle ressent et pense.

Les personnes appartenant au même groupe d'âge sont la plupart du temps les premiers à remarquer les signes précurseurs de problèmes mentaux. Les jeunes qui cherchent de l'aide se tournent souvent d'abord vers quelqu'un de leur âge.

Apprenez à repérer les signes annonciateurs d'une crise suicidaire et d'un risque de suicide :

- Un comportement différent ou nouveau lié à un événement douloureux, une perte ou un changement majeur
- Les propos évoquant l'automutilation ou le suicide
- La personne évoque un sentiment d'impuissance, se sent prise au piège
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue
- Perte d'intérêt pour certaines activités, retrait et isolement vis-à-vis de la famille et des amis
- Sentiments de dépression, d'anxiété, de perte d'intérêt, d'humiliation, de rage

Il n'est pas toujours facile d'aller vers quelqu'un qui a des problèmes mentaux, mais en parler peut faire toute la différence.

Si vous êtes personnellement concerné, ou si vous pensez qu'un enfant, ami ou proche pense au suicide, parlez à un adulte de confiance ou contactez un service par téléphone ou texto afin de parler à quelqu'un qui puisse aider.

Harcèlement scolaire

Le harcèlement scolaire est le fait pour une personne dans une position de pouvoir d'agresser à répétition une autre personne qu'elle menace, insulte ou maltraite physiquement ou psychologiquement.

Dans *13 Reasons Why*, le harcèlement prend plusieurs formes : physique, verbal, sur les réseaux sociaux et par isolement social/marginalisation.

Le harcèlement concerne rarement deux personnes, et le harceleur n'est pas l'unique influence.

Plusieurs personnages de *13 Reasons Why* participent à des pratiques de harcèlement ou les soutiennent, tandis que d'autres défendent les personnes harcelées. Comprendre les comportements des uns et des autres quand quelqu'un est harcelé dans ces scènes permet aux spectateurs de réfléchir à la façon d'empêcher le harcèlement en se positionnant différemment.

- Ceux qui y contribuent : ils ne sont pas à l'initiative du harcèlement, mais ils l'encouragent et y participent à l'occasion.



- Ceux qui accentuent : ils ne participent pas directement au harcèlement, mais ils font partie des spectateurs, parfois en en riant ou en soutenant le harceleur, renforçant son pouvoir par leur encouragement.
- Ceux qui ne s'en mêlent pas : ils n'encouragent pas le harcèlement, mais ils ne défendent pas non plus la personne harcelée.
- Ceux qui défendent : ils défendent la personne harcelée, ils en parlent à un adulte ou ils offrent du réconfort.
- Le harcèlement sexuel : avances sexuelles et demandes de faveurs sexuelles importunes, harcèlement verbal ou physique de nature sexuelle au travail ou dans un lieu de formation. Le harcèlement sexuel peut aussi se produire en public par des sifflets, attouchements ou quand une personne vous suit.

Le rapport consenti est :

- Un accord mutuel et volontaire passé par des personnes qui s'engagent dans un rapport sexuel.
- Des expressions telles que « oui », « d'accord », « ça me va » sont des façons de consentir, mais le consentement n'est pas obligatoirement verbal. Il est important de rester attentif aux signes physiques et non verbaux, car ils peuvent indiquer qu'une personne est prête à un rapport sexuel ou au contraire qu'elle ne l'est pas.
- Il faut toujours demander : « Tu es d'accord ? » pour clarifier le consentement.

N'oubliez pas que de consentir à une activité sexuelle, telle qu'un baiser, n'implique pas



Certains pensent peut-être qu'en parler à quelqu'un, c'est cafarder, être un mouchard ou un rapporteur, mais il est important d'alerter des adultes de confiance, un parent, un professeur ou un conseiller d'éducation, des problèmes d'agression.

Agression sexuelle et consentement

L'agression sexuelle ou le contact sexuel non consenti est un thème récurrent de *13 Reasons Why*. Il offre la possibilité de parler des problèmes liés au consentement, au harcèlement et à la pression exercée par le groupe.

Certains spectateurs confient que la série les a aidés à mieux identifier l'agression sexuelle.

Sont considérés comme des agressions sexuelles :

- Le viol : quand une personne ne consent pas ou ne peut pas consentir physiquement ou mentalement à un rapport sexuel et se trouve menacée par la force.
- La contrainte sexuelle : quand quelqu'un vous fait vous sentir obligé de dire oui à un rapport sexuel par la culpabilisation, des pressions, la consommation de drogues ou d'alcool, ou encore par la force.



automatiquement le droit de toucher quelqu'un et d'aller au-delà si la personne n'est pas d'accord.

Le consentement n'est pas :

- Le droit d'ignorer un « non ».
- Le silence.
- Croire que flirter ou s'embrasser implique quelque chose de plus.
- Faire des avances sexuelles à quelqu'un qui a consommé de l'alcool ou des drogues.
- Convaincre une personne d'avoir un rapport sexuel en utilisant la force ou l'intimidation.

Le consentement est obligatoire à **chaque** fois. On peut de plus changer d'avis à tout moment et dire « non ».

Si vous ou une personne de votre connaissance a été victime d'une agression sexuelle, parlez-en à un adulte de confiance. Si vous cherchez de l'aide tout en protégeant votre vie privée, vous pouvez appeler un service d'assistance.

Abus de drogues et d'alcool

Dans *13 Reasons Why*, les personnages consomment de la drogue et de l'alcool et luttent contre les excès. Il peut être difficile de savoir quoi dire à quelqu'un qui connaît ce

genre de difficulté, mais la série peut être une plateforme pour entamer un dialogue en toute franchise.

Si vous ne craignez pas d'aller vers cette personne, attendez qu'elle soit sobre avant d'aborder le sujet.

Encouragez-la à se confier. Commencez par lui dire quelque chose comme, « on dirait que tu galères en ce moment », ou demandez-lui si les scènes de drogue et d'alcool de la série lui font penser à sa propre vie.

Soyez prêt à l'écouter : posez votre téléphone, regardez la personne dans les yeux et utilisez des signes non verbaux, en hochant la tête par exemple, pour montrer que vous êtes dans une écoute active.

Laissez la personne dire ce qu'elle a sur le cœur et ce qu'elle ressent sans l'interrompre ni la critiquer, quoi qu'elle dise.

Si la conversation s'épuise, dites-lui ce que vous avez ressenti en l'écoutant.

Ne soyez pas surpris si la personne refuse toute aide dans un premier temps. Il faut parfois du temps pour qu'une personne reconnaisse qu'elle a un problème.

Soyez là pour la personne pendant sa guérison de la façon qui vous convient le mieux, et sans la juger.

N'ayez pas peur de demander de l'aide. Certaines personnes pensent que demander de l'aide à un adulte trahit la confiance ou équivaut à moucharder, mais il est important de le faire quand une personne amie se met en danger.

Si vous avez des problèmes de drogue ou d'alcool, ou si vous pensez qu'un enfant, ami ou proche abuse des drogues ou de l'alcool, parlez à un adulte de confiance ou à un professionnel de santé, ou contactez un service d'écoute et de soutien qui saura vous orienter et vous aider.

Évaluation de la menace de violence armée

13 Reasons Why montre des adolescents qui ont accès aux armes et dont certains envisagent de se blesser ou de blesser autrui.

Certains signes annonciateurs sont faciles à repérer, tandis que d'autres le sont moins parce que moins directs.

Parmi les signes annonciateurs figurent :

- Des menaces directes, telles que le fait d'évoquer la possibilité d'utiliser une arme contre quelqu'un ou d'en apporter à l'école.
- Une personne qui admire ou commente les actes d'autres tireurs, y compris les commentaires qui cautionnent le

comportement de ces agresseurs ou qui suggèrent que la personne aurait fait mieux.

- Une série de petits comportements similaires, tels que le fait d'inclure des armes ou des fusillades dans un devoir d'école et le fait d'évoquer l'achat d'armes avec des amis. Ces comportements sont des signaux d'alarme indirects qui sont rarement notés ou signalés.
- Poster des messages, des photos ou des vidéos en ligne ou sur les réseaux sociaux montrant des armes ou constituant des menaces d'attaque.

Que faire si vous repérez des signes inquiétants :

- Si vous pensez être en danger immédiat, mettez-vous à l'abri.
- Parlez-en à un adulte tel qu'un parent, un professeur ou un conseiller d'orientation.
- Prévenez la police.
- Surtout, n'essayez pas de régler le problème vous-même.

Il est crucial de prendre les signaux d'alarme au sérieux. En parler rapidement avec des parents, des professeurs ou les autorités peut aider à la prévention.

