

Guide

Prévention du suicide chez les jeunes

Messages de la campagne: **pourquoi le dialogue, l'écoute et l'aide sont-ils importants?**

Ose parler de tes pensées suicidaires

De nombreuses personnes concernées n'osent pas avouer qu'elles ont des pensées suicidaires. Elles pensent qu'elles dérangent excessivement leur entourage en faisant cela. Réciproquement, cet entourage n'ose pas aborder la question des pensées suicidaires. Les personnes craignent de donner l'idée d'un suicide. Cette peur est infondée: on ne pousse personne ainsi à des idées suicidaires. Bien au contraire, parler de pensées suicidaires soulage et permet de demander de l'aide.

Lorsque quelqu'un a des pensées suicidaires, écoute-le

Lorsque quelqu'un est à l'écoute, lorsque l'on se sent compris et pris au sérieux, cela soulage et peut déboucher sur une amélioration de la situation. Une écoute de qualité, ce n'est pas si simple. Quand quelqu'un exprime des pensées suicidaires, il n'est pas facile de garder son calme. Une écoute est réussie lorsque l'on pose des questions et qu'on essaie de comprendre comment se porte l'autre personne, ce qu'elle ressent et ce qui s'est passé pour qu'elle se sente si mal. Les jeunes trouveront des conseils pour un bon dialogue sur www.147.ch > Problèmes personnels > Pensées suicidaires > Un-e de mes ami-e-s a des pensées suicidaires: que faire?

Demande de l'aide si quelqu'un a des pensées suicidaires

Les questions liées au suicide sont difficiles à aborder. Comme il est question de vie et de mort, il est important de demander de l'aide à des adultes. Il est important de ne pas devenir le dépositaire d'un lourd secret. Même si l'on a promis de n'en parler à personne, demander de l'aide est la bonne façon de procéder. Il est question de vie ou de mort. Des personnes adultes de confiance peuvent apporter une aide dans le contexte privé (parents, parenté, entraîneur, personnel enseignant, etc.), de même que des conseillers et thérapeutes professionnels tels que les services de conseil à la jeunesse, Conseils + aide 147, les psychologues, les psychiatres ou les médecins. S'il y a un risque immédiat de suicide, il convient d'appeler la police et les services d'urgences. Il est possible d'organiser de l'aide pour les personnes concernées, mais aussi pour soi-même. Pour en savoir plus: www.147.ch > Problèmes personnels > Pensées suicidaires >> Amis ayant des pensées suicidaires: que faire?

Quels sont les signes de pensées suicidaires ?

Il arrive que les jeunes fassent des tentatives de suicide que les proches n'auraient pas pu prévoir parce qu'elles résultent d'une crise soudaine. Certaines personnes cachent fortement leurs sentiments vis-à-vis de tiers. Mais de nombreuses personnes donnent des signes avant de tenter de se suicider. Voici ces signes :

- Parler du fait que l'on ne veut plus vivre
- Prendre ses distances avec ses amis et ses loisirs
- Ranger, offrir des objets
- Faire ses adieux
- Être préoccupé par la mort et le fait de mourir
- Rechercher des façons de mourir
- Exprimer son désespoir
- Se montrer critique envers soi-même, image de soi dégradée
- Adopter des comportements à risques
- Changer son comportement
- Vivre des changements physiques
- Adopter une posture de calme et de détachement

Pour en savoir plus www.147.ch > Problèmes personnels > Pensées suicidaires > Signes d'alertes en cas de risque suicidaire

Les amis peuvent-ils toujours empêcher les suicides ?

Il n'est pas possible d'empêcher tous les suicides

Certains jeunes se suicident malgré le soutien de leurs amis et de leur famille. Cela est entre autres dû au fait que les actions suicidaires des jeunes naissent de réactions subites. On pense aussi que les jeunes ne sont pas en mesure d'appréhender leur propre mortalité et qu'ils ne mesurent pas le caractère définitif de leur action. Enfin, certains jeunes ne donnent guère de signes d'alerte avant de se suicider, ce qui empêche l'entourage de réagir.

Un ami/une amie n'est pas responsable de la vie des autres

Personne n'est responsable de la vie d'autrui. On peut proposer de l'aide, mais on ne peut pas faire disparaître les problèmes des autres. Les personnes qui apportent leur aide doivent veiller à ce que la situation ne les dépasse pas. Il est donc bon qu'elles sollicitent elles-mêmes de l'aide pour elles.

Qu'est-ce que les jeunes doivent faire s'ils sont en proie à des pensées suicidaires ?

Si l'on traverse une crise et que l'on est en plein désarroi, des pensées suicidaires se font jour sans qu'on ne le veuille. Le suicide paraît alors la seule issue possible. De nombreuses personnes qui ont pensé cela un jour avouent plus tard qu'elles sont heureuses de vivre. C'est pourquoi il est important pour les jeunes d'aborder la question des pensées suicidaires et de demander de l'aide. Sur www.147.ch > Problèmes personnels > Pensées suicidaires > Envies suicidaires: trois raisons d'y résister, les jeunes en crise trouveront trois bonnes raisons de résister.

Le suicide: faits et chiffres

Le rapport de l'Office fédéral de la santé publique relatif au plan d'action pour la prévention du suicide en Suisse fournit une synthèse actuelle de qualité, voir annexe.

Dans leurs articles sur le suicide, à quelles offres d'aide les médias peuvent-ils renvoyer leur audience?

Toute la Suisse

Les services suivants, gratuits et confidentiels, sont accessibles 24 heures sur 24 aux personnes en crise et à leur entourage:

La Main Tendue

Dialogue et conseil par téléphone, e-mail, chat

143

www.143.ch

Conseil + aide 147

Téléphone de conseil de Pro Juventute pour les enfants et les adolescents
Téléphone, SMS, chat, e-mail

147

www.147.ch

Autres adresses et informations

Parler peut sauver des vies

www.parler-peut-sauver.ch

Adresses d'offres de conseil dans tous les cantons. Informations sur le suicide pour les personnes en crise et celles qui s'occupent de quelqu'un.

Adresses pour les personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide

Astrame

www.astrame.ch

Fondation pour les personnes concernées par un deuil ou une séparation active sur la Suisse romande

Pourquoi nous nous engageons

Malheureusement, les CFF sont particulièrement touchés par les suicides et les tentatives de suicide. Outre l'énorme souffrance que cela engendre pour les proches, les suicides ont aussi de graves répercussions sur la clientèle et le personnel. C'est pourquoi, en qualité d'entreprise responsable, les CFF préviennent activement le suicide.

Au moyen d'un programme de prévention des suicides, le gouvernement zurichois entend aider les personnes en détresse et leur entourage. Les objectifs du programme sont de faire en sorte que les personnes en crise trouvent une aide appropriée, que l'accès aux méthodes de suicide soit limité et que l'entourage des personnes suicidaires soit mieux informé et soutenu. Ce programme prévoit 18 mesures, une campagne l'accompagne. De plus amples informations sont disponibles sur www.suizidpraevention-zh.ch

Chaque jour, deux ou trois jeunes ayant des pensées suicidaires ou des questions sur le thème s'adressent aux conseillers professionnels de Conseils + aide 147. Pour que les jeunes parlent le plus tôt possible de ce qui les tracasse ou les dépasse, ils doivent connaître les offres de conseil et de soutien et leur faire confiance.

Nous remercions tous les autres partenaires qui soutiennent cette campagne:

BLS, Fédération suisse des psychologues FSP, Syndicat du personnel des transports sev, stop suicide