

# LIVRE BLANC

POUR LA **PRÉVENTION DU SUICIDE DES JEUNES**

**REMERCIEMENTS AU DESSINATEUR : LÉONARD FISCH**

2010 10 ANS  
10 IDÉES  
10 ENVIES  
10 MOYENS  
10 EXEMPLES  
10 SOLUTIONS  
10 POLITIQUES  
10 PRÉVENTIONS  
10 ENGAGEMENTS  
10 PROPOSITIONS  
POUR LA **PRÉVENTION DU SUICIDE DES JEUNES**

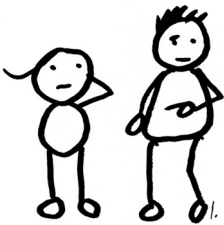
**STOP SUICIDE : 10 ANNÉES DE PRÉVENTION DU SUICIDE DES JEUNES PAR DES JEUNES EN ROMANDIE**



## **ÉCOUTER L'AUTRE**

### **C'EST UN DÉBUT DE RÉPONSE**

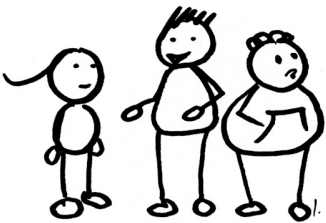
Écouter, c'est la première chose à faire, la plus simple. Écouter, c'est la solution humaine et solidaire, à notre portée à tous. Nul besoin d'être médecin ou psychologue pour s'y atteler. Une personne proche peut avoir envie de se confier ; on devient alors témoin de son mal-être. L'écouter, c'est lui permettre de faire un pas vers nous et lui donner la possibilité de trouver une première aide. Ainsi, conseiller, orienter vers un professionnel, sans juger, c'est offrir la possibilité de trouver une solution à des pensées suicidaires. En restant attentif aux personnes qui nous entourent, en étant à l'écoute de ce qu'elles nous confient, nous pouvons, ensemble, prévenir le suicide.



## **PARLER DE CE QUE L'ON RESSENT**

### **C'EST UN DÉBUT DE SOLUTION**

On peut se sentir mal et ne plus savoir comment faire face aux événements de la vie : dans ces cas-là, ne restons pas isolés ! Quand les idées suicidaires nous envahissent, ne nous murons pas dans le silence : parlons-en ! Car, en matière de suicide, le silence est toujours mauvais conseiller. Parler, exprimer son mal-être et demander de l'aide ne sont pas des signes de faiblesse. Parler, c'est le début d'une solution. De nombreuses personnes sont disponibles pour nous aider à faire face à nos problèmes. Amis, familles, collègues, professionnels : à plusieurs, on est toujours plus forts.

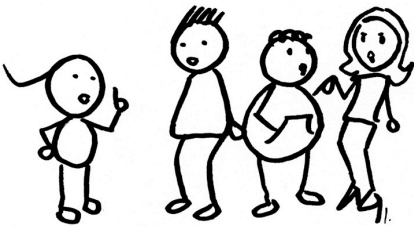




## **ENTOURER LES PLUS VULNÉRABLES**

C'EST CRÉER UN FILET DE SÉCURITÉ

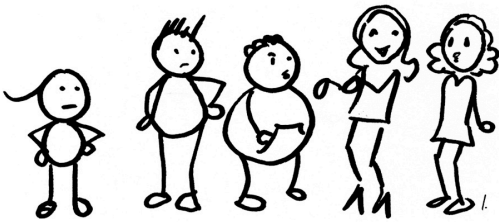
Créer des Alliances contre la dépression, c'est promouvoir la santé au niveau cantonal. Chaque personne a besoin d'un réseau qui l'entoure ; un réseau d'amis, de famille, de collègues, d'institutions et de professionnels. Dans la prévention, on appelle cela un filet de sécurité. Quand le filet se distend ou s'étiole, la santé de la personne est en danger. En créant une Alliance contre la dépression, un canton se dote d'un véritable outil de soutien pour les personnes en souffrance mentale. Constituer un réseau d'associations, de médecins et d'hôpitaux, c'est permettre d'entourer les plus vulnérables.



## **DÉPLOYER LA PRÉVENTION SUR INTERNET**

**C'EST TOUCHER LES JEUNES LÀ OÙ ILS SE TROUVENT**

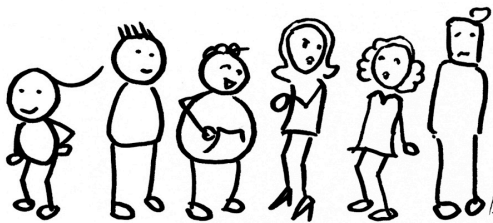
La question du suicide est largement abordée sur Internet. Blogs et forums se font quotidiennement écho des maux des jeunes. Trop souvent, l'aide n'est pas la première réponse rencontrée. Il est, dès lors, impératif que la prévention investisse cet espace d'expression que constitue Internet. Plusieurs moyens sont envisageables : la surveillance de sites à caractère incitatif, la mise en place de lieux d'échange, ou encore l'information proactive. Encadrés, réfléchis et novateurs, ceux-ci peuvent répondre à une demande d'informations, trop souvent négligée, par peur de se mesurer aux tentacules du web.



# **DÉVELOPPER UNE COORDINATION FÉDÉRALE**

## **C'EST ENCOURAGER LES ACTIONS LOCALES**

Aujourd'hui, diverses actions de prévention du suicide des jeunes existent en Romandie, en Suisse alémanique et au Tessin. Toutefois, l'absence de coordination au niveau national rend difficile le partage d'expériences et d'idées entre les diverses organisations. C'est pourquoi, une coordination nationale permettrait à ces actions de gagner en visibilité et d'améliorer leur impact. Les moyens de prévention du suicide des jeunes s'en trouveraient également fortement accru. Développer une coordination fédérale constituerait donc un moyen d'encourager les actions locales et un outil d'évaluation aussi bien des besoins au niveau fédéral que des capacités d'action de la Confédération.



## **LIMITER L'ACCÈS AUX ARMES À FEU**

**C'EST DIMINUER LE SUICIDE DES JEUNES HOMMES**

La première cause de mortalité des hommes de 18 à 35 ans est le suicide. L'arme à feu est leur première méthode. Or, on sait que les jeunes hommes se suicident davantage que les jeunes femmes mais consultent moins de spécialistes. Des études ont par ailleurs prouvé que la diminution de l'accessibilité aux armes à feu a pour conséquence une diminution totale du nombre de suicides. Dès lors, en Suisse, diminuer l'accessibilité aux armes à feu, notamment en gardant l'arme d'ordonnance à l'arsenal, permettra de diminuer le nombre de suicides des jeunes hommes, qui constituent une population difficile à atteindre par les moyens traditionnels de prévention et de promotion de la santé.





# **SÉCURISER LES PONTS**

## **C'EST DISSUADER LES ACTES IMPULSIFS**

Les ponts sont des endroits clés de la prévention du suicide. En effet, l'élément déclencheur d'un passage à l'acte suicidaire est, bien souvent, le fait d'avoir facilement accès à une méthode de suicide. Un renforcement de la prévention sur les ponts permettrait donc de diminuer le nombre de suicides, comme cela a été le cas dans plusieurs pays. Des mesures simples permettraient de sécuriser les ponts et de décourager les actes impulsifs : affiches de prévention aux extrémités, installation de filets de sécurité ou rehaussement des barrières. Une campagne d'information destinée aux habitantes et habitants à proximité des ponts peut également être organisée et s'avérer utile.



## **SENSIBILISER EN MILIEU SCOLAIRE**

C'EST ATTEINDRE LES JEUNES QUAND ILS SE FORMENT

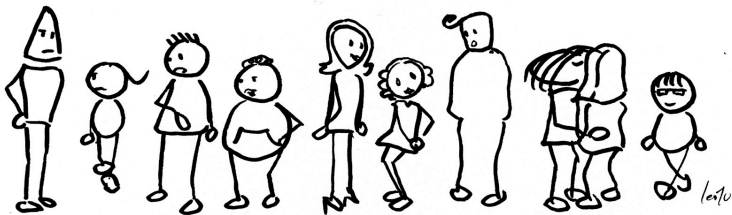
Le suicide touche tout le monde, quels que soient l'origine ou le milieu socio-culturel. Dès lors, il concerne tous les jeunes, pas seulement ceux en rupture. L'école, comme lieu de vie et d'apprentissage quotidien des jeunes, est concernée au premier chef, et notamment l'encadrement et les enseignants. Sensibiliser en milieu scolaire, c'est soulever le tabou du suicide et offrir aux jeunes la possibilité d'apprendre à communiquer positivement. C'est également favoriser la solidarité entre pairs. L'école doit être le lieu de tous les apprentissages.



## **FORMER CHACUNE ET CHACUN**

### **C'EST OUTILLER POUR MIEUX ENCADRER**

Sept personnes sur dix qui font une tentative de suicide en avaient parlé auparavant. Repérer le risque suicidaire n'est pas chose aisée, mais cela s'apprend. Si les éducateurs sociaux, infirmiers, enseignants ou travailleurs de proximité, ainsi que les médecins de familles, les psychiatres, psychologues ou thérapeutes connaissent mieux les enjeux liés au suicide des jeunes, ils sont plus à même de détecter les signes avant-coureurs de mal-être, et d'apporter leur aide. Ainsi, former les professionnels et sensibiliser la collectivité aux spécificités du suicide des jeunes, et notamment les parents, c'est permettre à chacun de pouvoir répondre à la détresse d'un jeune.



## **ENCOURAGER LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE**

### **C'EST MIEUX CONNAÎTRE LE PHÉNOMÈNE**

Le suicide est un phénomène social dont l'étude se situe à la croisée de domaines académiques comme la sociologie, la psychologie, la psychiatrie et la philosophie. C'est pourquoi, pour avoir une compréhension globale de ce phénomène, l'interdisciplinarité est essentielle : elle permet de fournir les données actuelles dont la prévention du suicide manque cruellement et d'élargir les connaissances en matière de suicide des jeunes. Afin de gagner en efficacité et en qualité, la recherche académique en Suisse doit être stimulée, entre autres, par la mise à disposition de fonds spécifiques à la prévention du suicide. A l'heure actuelle, en Suisse, nous ne sommes pas en mesure de donner des chiffres exacts concernant les tentatives de suicide. Or, il s'agit là d'une donnée essentielle.

STOP SUICIDE, © Genève, 2010  
**[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)**