

PRÉVENIR LE SUICIDE DES JEUNES: MISSION POSSIBLE ?

YVES DOROGI, LAURENT MICHAUD ET SOPHIE LOCHET

Le suicide est la première cause de mortalité des 15–29 ans en Suisse. Dans notre pays, un jeune décède tous les trois jours par suicide, et des milliers d'autres tentent de s'ôter la vie chaque année. De nombreuses ressources existent pour venir en aide aux jeunes en détresse.

Commençons par une bonne nouvelle: le taux de suicide de la population suisse a été divisé par deux depuis les années 1990, en partie grâce aux actions de prévention et à l'amélioration de la prise en charge des personnes suicidaires. Malheureusement, le suicide reste la première cause de décès des 15–29 ans, avant les accidents de la route, et le Plan national de prévention du suicide peine à se mettre en place. Les décès par suicide ne sont que la pointe de l'iceberg. Le processus suicidaire inclut les idées suicidaires et les tentatives de suicide, qui sont beaucoup plus fréquentes.

Comment réagir face à la souffrance ?

L'adolescence est un moment délicat où l'on n'est plus enfant et pas encore adulte. Les changements hormonaux sont intenses, le regard des autres compte beaucoup. C'est le temps de l'expérimentation, des «premières fois», des grands bonheurs, mais aussi des grandes souffrances. Se poser des questions sur la mort, à l'adolescence, est normal. Par contre, envisager sérieusement la mort comme une des solutions, voire comme la seule solution face à un problème n'est pas anodin et constitue un signal d'alerte important.

Face à ces adolescents en grande souffrance, comment réagir ? Si chaque situation est unique, quelques éléments importants sont à souligner :

- être disponible et à l'écoute pour accueillir une confiance, ne pas minimiser la souffrance, ne pas juger. La plupart des personnes qui vont mal ont besoin que l'on reconnaisse leur souffrance avant de recevoir des conseils
- ne pas ignorer des appels à l'aide plus ou moins déguisés ou des mentions directes d'envisager le suicide, mais au contraire saisir la perche qui est tendue, faire part à l'autre de son inquiétude
- ne pas rester seul avec les confidences d'une personne en détresse: il existe de nombreuses structures d'aide avec qui échanger et vers qui orienter

Dans le canton de Vaud, des ressources existent pour les jeunes mais aussi pour les professionnels (cf. encadré sur la formation «faire face au risque suicidaire»). Ces ressources ne sont pas toujours bien connues des adolescents. Or, les premiers signaux d'alerte sont souvent dirigés vers les pairs et échappent aux adultes de l'entourage. Il est donc essentiel de sensibiliser aussi les jeunes.

Libérer la parole pour prévenir le suicide

Il est important de rappeler régulièrement aux jeunes quelles sont les ressources à leur disposition, notamment les infirmiers et psychologues scolaires. En cas d'urgence psychiatrique ou de détresse psychologique, un numéro unique existe

pour tout le canton vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept: 0848 133 133. Pour des consultations, l'unité multidisciplinaire de santé des adolescents du CHUV propose aux 12-20 ans d'aborder les problèmes de santé tels que préoccupations au sujet du corps, de la puberté ou du développement, sexualité, troubles alimentaires, maladies chroniques. Une consultation spécifique pour les garçons est animée par deux médecins de sexe masculin. Le site www.ciao.ch¹ permet aux jeunes, via un système de questions/réponses et un forum, d'échanger entre eux ou avec des professionnels. Pro Juventute propose une ligne d'écoute (147), un service mail et un chat gratuits et anonymes pour les jeunes.

«Les premiers signaux d'alerte sont souvent dirigés vers les pairs et échappent aux adultes de l'entourage.»

Libérer la parole, c'est la première étape pour prévenir le suicide. Faire connaître les ressources d'aide, inciter chacun à être attentif et bienveillant envers son entourage sont des actions à la portée de tous. Le suicide n'est pas une fatalité et une écoute, un geste, une parole peuvent faire dévier une trajectoire.

Yves Dorogi et Laurent Michaud sont rattachés au Département de Psychiatrie du CHUV. Le Groupe prévention suicide Vaud-Neuchâtel rassemble des experts de la santé mentale pour améliorer la prévention et la prise en charge des personnes suicidaires.

Sophie Lochet est coordinatrice des programmes Stop suicide et de l'équipe, association de prévention du suicide des jeunes, active dans toute la Romandie.

Notes

¹ <http://www.ciao.ch/>