



Prévenir le suicide des jeunes

Oser en parler
pour éviter le pire

Epidémiologie

Dans le monde 815 000 personnes se sont suicidées en 2000

Les jeunes et les 50-60 ans sont particulièrement touchés ainsi que les jeunes

Pas de distinction de classes

Phénomènes de contagion (tapage médiatique)

Les femmes font 2 fois plus de tentatives de suicide que les hommes

Les hommes se suicident 2 fois plus que les femmes

150 000 tentatives de suicide

pour 12 000 suicides par an en France





→ Suicide et adolescence

16% des décès des 15-24 ans liés au suicide
(802 jeunes en 2000)

2^{ème} cause de mortalité après les accidents de la route.

→ Tentatives de suicide

Les tentatives de suicide concernent essentiellement
les jeunes filles

Les tentatives de suicide sont faites à l'aide de
médicaments dans 90% des cas.

→ Les idées suicidaires

En France, parmi les 15-19 ans, 23% des garçons et
35% des filles ont pensé au suicide durant les 12
derniers mois (2000).

Statistiques Auvergne

Auvergne et suicide (2003-2005)



Surmortalité par rapport à la France métropolitaine

France métropolitaine: 16.7 décès /100 000 habitants

Auvergne: 19.8 décès /100 000 habitants

Allier: 21.8 décès /100 000 habitants

Homme :

France métropolitaine: 27 décès / 100 000 hommes

Allier : 33.9 décès / 100 000 hommes

L'adolescence

→ *Phase d'opposition*: « Je ne veux pas »

Entre 12 et 15 ans

Effondrement des acquis sociaux et moraux de la période de latence

Recherche du plaisir dans la transgression de l'interdit

Mépris de tout ce qui représente l'ordre

→ *Phase d'affirmation du moi*: « Je veux »

Entre 13 et 17 ans

Période de revendications, demande d'indépendance, élaboration d'une vie nouvelle

→ *Phase d'insertion*

Entre 16 et 20 ans

L'adolescent s'identifie à l'adulte de façon stable



Devant quels signes s'inquiéter?



- Troubles du sommeil
- Prise de poids ou perte de poids, vomissement
- Préoccupations somatiques
- Troubles affectifs
- Problèmes scolaires
- Comportements antisociaux
- Consommation de produits psycho actifs
- Idées suicidaires / tentatives de suicide



Des ruminations exprimées

La plupart des suicidés ont parlé de leur projet ou ont déjà fait une tentative.

Une fascination nouvelle pour les morts violentes ou pour les suicidés

La crise suicidaire

- Il se néglige
- Il déserte une activité qui donnait sens à sa vie
- Il fait cadeaux d'objets auxquels il tient

Ses propos:

« Si je suis mort, cela ne gênera personne, vous serez mieux sans moi »

« La vie ne vaut pas la peine, je suis écoeuré de tout »

« Bientôt, je vais avoir la paix...je vais faire un long voyage... »

« Je veux rejoindre X (être cher décédé) »



- Il dit comment il envisage de s'y prendre
- Il dit quel moyen il s'est procuré
- Il devient plus calme après une période agitée

→ A ce stade de la crise, une contrariété banale peut déclencher l'acte.

Les signaux avertisseurs sont à la portée des proches.

Cependant, aucun jeune n'est à l'abri: le suicide peut frapper des personnes qui n'exprimaient aucun mal être.

→ Un événement ressenti comme une perte peut à lui seul précipiter une impulsion suicidaire



Les facteurs de protection

Stratégies de gestion du stress adéquates

Réseau social disponible et significatif

Ouverture à recevoir de l'aide

Estime de soi et confiance en soi élevées

Support des enseignants et autres adultes en milieu scolaire

Une vision de l'école comme un lieu d'investissement

Une confiance en ses capacités à faire face aux obstacles de la vie



Parler... et surtout écouter

- En posant la question, je n'aggrave jamais le risque
- Je laisse au jeune beaucoup de temps
- J'évite de dire que ce n'est rien
- J'évite de dire que c'est mal de se suicider
- Je dis que c'est bien de ne pas rester tout seul
- J'attends un moment avant de la persuader d'accepter une aide



Les préjugés qui tuent...

- ◆ On ne parle pas de malheur, ça pourrait le déclencher
- ◆ Il va m'en vouloir
- ◆ Il n'y a rien à faire
- ◆ Le suicide ne prévient pas
- ◆ Celui qui menace de se suicider, c'est pour attirer l'attention, pour manipuler
- ◆ Pour aller jusqu'à se tuer, il faut avoir de bonnes raisons.
- ◆ C'est son affaire, il est libre
- ◆ Je ne suis pas spécialiste, je ne suis pas compétent



4. Parler à l'adolescent en crise qui s'entête

Ce qui le soulagera le mieux, ce n'est pas ce que je lui dirai, c'est ce qu'il me dira

Je me garde:

- D'ignorer la situation
- De lui dire que tout ira bien
- De lui dire qu'il a tout pour être heureux
- De le mettre au défi de se suicider
- De porter un jugement
- Je respecte ses opinions et ses valeurs

Je **l'écoute longuement** exprimer sa souffrance

→ En l'écoutant, j'ai pourtant l'impression qu'il ne veut pas mourir

Prévention du suicide

Le suicide est généralement annoncé

Parler...l'évocation de la mort n'est pas suicidogène

Après une tentative de suicide, les risques d'une nouvelle tentative sont importants (75% dans les deux ans)

Les numéros d'urgence

Allo écoute ados 0 800 506 692

(du lundi au samedi de 17h à 20h)

Fil Santé Jeunes 0 800 235 236

(tous les jours de 8h à minuit)

Fil Arc en Ciel 04 73 90 21 22

ligne d'écoute sur l'homosexualité

Lieu d'écoute: Point Accueil Ecoute Jeunes

06 08 14 66 10

