



Parrainée par Fabienne BUGNON

Membre Association internationale prévention suicide IASP  
Membre Initiative prévention suicide Suisse IPSILON

C/o Maison des Associations  
Rue des Savoises 15  
1205 Genève  
+41 22 320 55 67  
info@stopsuicide.ch  
www.stopsuicide.ch

CCP 17-296132-8

## DOSSIER D'INFORMATION SUR LE SUICIDE DES JEUNES

*La question du suicide est délicate à traiter car elle touche au plus profond de notre intimité. En effet, le rapport de l'être humain à la mort, à sa propre fin mais aussi à la notion de liberté, est parcouru d'émotions diverses et souvent peu paisibles. Le travail de STOP SUICIDE est non pas d'expliquer et d'imposer un point de vue mais de permettre une réflexion autour de ce sujet délicat. Nous désirons soulever le tabou qui existe actuellement en informant sur les données scientifiques actuelles ainsi qu'au travers de discussions et d'actions de prévention.*

*Ceci étant dit, voici un court document très utile afin de connaître les enjeux du suicide des jeunes et de sa prévention.*

### **Personnes de contact pour l'organisation :**

Elsa KURZ, présidente

elsa@stopsuicide.ch

Anne-Marie TRABICHET, coordinatrice

anne-marie@stopsuicide.ch

*STOP SUICIDE est une organisation de jeunes s'engageant à la prévention du suicide des jeunes dans la région romande. Combattant le tabou du suicide, elle met en place des programmes destinés aux jeunes (prévention sur Internet, prévention en milieu scolaire et formation supérieure) et au grand public (campagnes d'information), visant à les outiller pour faire face au suicide. STOP SUICIDE œuvre également en faveur d'une politique publique de prévention et de mesures de protection (réduction de l'accessibilité aux armes, attention des médias).*

# SOMMAIRE

1. Quelles sont les données statistiques du suicide des jeunes en Suisse et ailleurs ? .....	3
2. Pourquoi les jeunes se suicident-ils ?.....	3
3. Si quelqu'un parle de se suicider, est-ce uniquement de la provocation ? .....	4
4. Qu'est-ce que l'effet Werther ?.....	5
5. Le suicide est-il héréditaire ?.....	5
6. Le suicide est-il limité à un milieu social ? .....	5
7. À quoi cela sert-il de sécuriser les ponts et de réduire l'accès aux armes à feu ? .....	5
8. À quel moment est-il trop tard pour empêcher quelqu'un de passer à l'acte ?.....	6
9. Peut-on rire du suicide ?.....	6
10. Le suicide est une liberté, pourquoi l'association STOP SUICIDE travaille-t-elle contre le suicide des jeunes ?.....	7
11. Comment aider ?.....	7
12. Quelques numéros et sites d'aide en Suisse.....	9

## 1. Quelles sont les données statistiques du suicide des jeunes en Suisse et ailleurs ?

Les statistiques de l'OFS (Office Fédéral de la Statistique) de 2005 font état des données suivantes :

Âge	Hommes	Femmes
10-14	2	0
15-19	18	11
20-24	51	12
<b>Total</b>	71	23

De manière générale, nous constatons que les hommes meurent davantage suite à un acte suicidaire et que les femmes font plus de tentatives. Ceci peut être expliqué par le fait que les hommes utilisent des moyens plus violents comme les armes à feu, la pendaison ou le saut dans le vide. Les femmes ont plutôt recours à la prise de médicaments ou à l'utilisation d'armes blanches.

En Suisse, la situation est alarmante. En effet, d'après les chiffres, la Suisse fait partie des dix pays qui présentent un des plus forts taux de suicide.

Contrairement à l'idée reçue, ce n'est pas au Japon qu'il y a le plus fort taux de suicide, mais en Lituanie. Au Japon, les suicides sont nombreux, mais ils sont surtout beaucoup plus médiatisés que dans nos sociétés. Comme le suicide n'y est pas tabou, il est donc relaté plus facilement. De plus, c'est dans ce pays que le nombre de suicides chez les adolescents est le plus élevé)

## 2. Pourquoi les jeunes se suicident-ils ?

Tout d'abord, il est important de préciser que le suicide n'est pas une question de courage ou de lâcheté mais une manière parmi d'autres d'exprimer sa souffrance.

Le suicide est un processus dit « cumulatif ». En effet, sur le principe de la goutte d'eau qui fait déborder le vase, le passage à l'acte suicidaire peut être déclenché par une rupture amoureuse, une mauvaise note, un licenciement ou autre, mais ce genre d'évènement n'est que l'élément déclencheur d'une situation bien plus complexe. En effet, la personne se trouve déjà dans un état de souffrance et de mal-être. Il n'y a donc pas qu'une seule cause au suicide.

### **3. Si quelqu'un parle de se suicider, est-ce uniquement de la provocation ?**

Il est très rare qu'il n'y ait aucun signe avant-coureur à un suicide. Ainsi, si presque tous les suicides sont précédés d'avertissements, chaque personne qui en parle doit être prise au sérieux, même si cette dernière le fait sous forme de chantage. Nous savons, par exemple, que 70% des personnes qui font une tentative de suicide en avaient parlé avant. Les signes peuvent être des messages directs comme « je veux en finir », « la vie ne vaut pas le coup », ou indirects « vous seriez bien mieux sans moi », « je ne vous embêterai plus longtemps ». Ce qui doit également alerter les proches, c'est un brutal changement des habitudes, ainsi que l'accumulation et la persistance des éléments suivants :

- La rupture des liens avec ses amis
- Le fonctionnement familial perturbé
- Une tendance à l'isolement
- Un état dépressif
- De l'anxiété
- Des difficultés de concentration
- Pour un jeune, une brusque chute des résultats scolaires
- L'abandon d'activités sans raison apparente
- Un manque d'estime de soi
- Un désintérêt pour son hygiène personnelle
- Des perturbations de l'appétit
- Des accidents à répétition
- Une lettre d'adieu
- La distribution d'objets personnels précieux
- Le rangement de ses affaires personnelles
- Le stockage de médicaments, une hyper agitation

Il est important de souligner que ces signes ne sont que des exemples qui peuvent être associés à des pensées suicidaires. En outre, le nombre de signes peut être très variable d'une personne à une autre.

D'autres informations utiles sont disponibles sur le site de l'OMS, dans le rapport « La prévention du suicide : indications pour le personnel enseignant et le milieu scolaire ».

#### **4. Qu'est-ce que l'effet Werther ?**

Selon l'effet dit « Werther », certaines personnes ayant déjà l'idée de se suicider sont poussées à le faire lorsque le suicide d'une autre personne a été médiatisé de manière détaillée et valorisante (dans le sens d'une perte de l'anonymat). Le fait qu'on puisse faire parler de soi grâce à une mort spectaculaire, lorsqu'on se sent seul et exclu, peut être perçu comme attirant par un ou une jeune suicidaire.

Parler du suicide est utile pour briser le tabou qui existe encore actuellement. L'idée selon laquelle en parler est dangereux parce que cela donne envie de se suicider est erronée. Il est toutefois nécessaire d'en parler avec prudence, car ce sujet reste néanmoins sensible.

#### **5. Le suicide est-il héréditaire ?**

Une personne sur deux pense à tort que le suicide est héréditaire. Pourtant, il n'y a aucune recherche qui confirme l'hypothèse qu'il y aurait un gène du suicide. Le suicide n'est donc pas une affaire de famille.

#### **6. Le suicide est-il limité à un milieu social ?**

Le suicide n'est pas limité à un milieu social en particulier. Par exemple, il ne concerne pas seulement les personnes riches et/ou les pauvres, mais il touche toutes les classes sociales. Chez les jeunes, le taux de suicide est différent selon les pays, mais cette différence ne semble pas dépendre de la richesse, du taux de chômage ou du milieu socioculturel. Le suicide est donc un phénomène universel.

#### **7. À quoi cela sert-il de sécuriser les ponts et de réduire l'accès aux armes à feu ?**

Selon l'approche situationnelle, il est possible de prévenir le crime en réduisant les occasions, par exemple en supprimant les instruments utilisés pour le commettre. Le suicide n'est pas une infraction, mais il est inclus dans ces études car il présente des parallèles avec des comportements illégaux (Killias, 2001).<sup>1</sup> De nombreuses études tirées de l'approche situationnelle montrent que l'accès à des moyens de se suicider facilite le passage à l'acte. Prenons le cas d'une personne suicidaire qui pense à sauter d'un pont. Si les barrières sont trop hautes, elle va souvent se désister au lieu de trouver un autre moyen de mettre fin à ses jours.

---

<sup>1</sup> Killias, M. (2001). *Précis de Criminologie*, 2<sup>e</sup> éd., Bern : Stämpfli

Jusqu'aux années 1960, plus de 40% des suicides en Angleterre et au Pays de Galles étaient dus à l'utilisation du gaz domestique. Puis, il fut progressivement désintoxiqué jusqu'en 1975. Les suicides commis au gaz ont graduellement diminué et cette méthode n'a généralement pas été substituée par une autre (Clarke & Mayhew, 1988, cités par Killias, 2001).<sup>2</sup>

Concernant les armes à feu, il s'avère qu'il existe une corrélation entre la présence d'une arme dans le ménage et un taux de suicides extrêmement élevé. En Suisse, de nombreux ménages possèdent une arme et le taux de suicides est l'un des plus élevés du monde occidental (Killias, 2001). La disponibilité d'une arme à feu dans le ménage explique à elle seule environ 70% des suicides (Killias, M. & Haas, H., 2001).<sup>3</sup> Les résultats des différentes études effectuées sur le sujet montrent l'importance de prendre des mesures de prévention comme la réduction de l'accès aux armes à feu et la surélévation des barrières des ponts.

## **8. À quel moment est-il trop tard pour empêcher quelqu'un de passer à l'acte ?**

Il n'est jamais trop tard pour que quelqu'un se détourne de l'idée que mourir est une solution. Même si la personne a déjà prévu l'acte suicidaire, il est possible de s'interposer dans son projet. Dans l'immédiat, on peut par exemple prévenir ses proches, ne pas la laisser seule ou encore la déposséder des moyens qu'elle pourrait utiliser pour mettre fin à ses jours. De manière plus générale, nous pouvons chercher ce qui pourrait l'aider (numéros d'aide, personnes, activités, organisations, etc.)

## **9. Peut-on rire du suicide ?**

Quelqu'un qui rit du suicide n'est pas nécessairement une personne cruelle et sans cœur. Au contraire, le fait d'en parler, même sous forme de blagues, montre que la personne est sensible à la question. Elle cherche peut-être à provoquer une réaction en choquant parce qu'elle aimerait en parler mais ne sait pas comment aborder le sujet. Elle peut également être dans une phase de colère à cause du deuil d'un proche suicidé. Enfin, elle peut simplement répéter sans réfléchir des expressions courantes dans son milieu. L'exemple du fameux « Mais va te pendre ! » relève plus d'un tic de langage méprisant que d'une réelle envie de voir la personne en face se suicider.

---

<sup>2</sup> Killias, M. (2001). *Précis de Criminologie*, 2<sup>e</sup> éd., Bern : Stämpfli

<sup>3</sup> Killias, M. & Haas, H. (2001). Les armes à feu : combien en possèdent, quels risques ?, *Criminoscope*, 16-17, 1-11.

## 10. Le suicide est une liberté, pourquoi l'association STOP SUICIDE travaille-t-elle contre le suicide des jeunes ?

Le suicide n'est pas l'expression d'une envie de mourir mais plutôt celle d'une envie de vivre une autre vie que celle qui est la nôtre pour le moment. Le suicide est vu comme la seule solution pour échapper à ses problèmes, on n'envisage plus aucune autre solution, c'est une sorte d'impasse. C'est pourquoi STOP SUICIDE pense que la vraie liberté n'est pas celle de se tourner vers les « solutions » qui nous attirent mais celle d'avoir la possibilité de se tourner vers de vraies solutions, de trouver de l'aide.

## 11. Comment aider ?

Que faut-il absolument éviter ? Quels sont les mots à ne pas prononcer, les gestes à ne pas faire ? On cherche souvent une recette pour être sûr de bien réagir dans chaque situation. Malheureusement, il n'y a pas de recette miracle mais seulement quelques conseils :

### **Pour aider une ou un ami qui pense peut-être au suicide, on peut :**

- Lui parler de son ras-le-bol, de son envie d'en finir (sans le juger, simplement l'écouter...)
- Lui faire part de notre inquiétude de le voir si mal (et de notre envie de l'aider, parce qu'il peut aller mieux...)
- Lui demander si quelqu'un d'autre est au courant et pourrait l'aider : ses parents, un professeur, d'autres amis...

### **Mais que lui demander, pour l'aider au mieux ?**

- Est-ce que la personne a déjà pensé au suicide ?
- Si oui :
  - o Comment envisage-t-elle de se tuer ?
  - o A-t-elle déjà établi un projet pour se tuer ?

Si oui, il faut tout faire pour s'interposer dans ce projet :

- Prévenir les proches de la personne en question (elle a besoin d'eux)
- Ne pas laisser la personne seule (elle a besoin de nous), se relayer auprès d'elle (on ne peut pas tout assumer soi-même)
- La déposséder – de force s'il le faut – de ses médicaments, de son arme, des clés de son véhicule, etc.

Si le projet n'est pas défini :

- Insister sur le non-choix qu'est le suicide

- Chercher avec la personne suicidaire ce qui pourrait l'aider (personnes, activités, organisation, etc.)
- Insister sur le caractère irréversible de la mort

### **Faut-il garder le secret ?**

Une personne nous a parlé, on l'aide à trouver des solutions, mais elle nous a fait jurer de ne le répéter à personne. Maintenant, on pense la trahir en allant demander de l'aide, en parlant de cette situation à quelqu'un d'autre. Faut-il se taire ?

Garder un secret aussi lourd est très dangereux, aussi bien pour cette personne que pour soi-même. On ne peut pas aider cette personne ni trouver des solutions, sans en parler à quelqu'un d'autre, sans demander des conseils. Il faut donc essayer de la convaincre d'en parler aussi à quelqu'un d'autre, un ami, un proche, un parent, un professeur ou un professionnel.

Si cette personne souhaite vraiment garder le silence, cette situation est délicate et devient une position difficile à assumer. Il faut aller chercher de l'aide extérieure pour aider cette personne.

En matière de suicide, le silence est mauvais conseil ! Parler pour mieux aider n'est pas une trahison, au contraire. La personne qu'on aide sera peut-être reconnaissante plus tard de nos démarches et d'avoir par exemple appelé des professionnels.

### **Aider... mais sans faire ou dire certaines choses !**

- Lorsqu'on aide, il ne faut pas :
  - Banaliser : les propos suicidaires sont toujours à prendre au sérieux.
  - Attendre que ça se passe.
  - Juger, se moquer ou humilier la personne qui se sent mal.
  - Distribuer des recettes aussi simples qu'inefficaces comme : « N'y pense plus ! », « Secoue-toi ! », « Va faire du sport ! », etc.
- Lorsqu'on aide, il ne faut jamais dire :
  - « Ça ira mieux demain », en guise de toute discussion et conclusion
  - « Tu as tout pour être heureux ! », « Tu n'as pas de raisons de te plaindre ! », « Pense à tous ceux dans le monde qui souffrent vraiment ! »
- Lorsqu'on aide, il ne faut pas donner :
  - Des exemples de ce qui nous est arrivé ou de ce qui est arrivé à d'autres, à moins que la personne suicidaire ne le demande
- Lorsqu'on aide, il ne faut pas :
  - Se rendre complice d'un malaise ou d'un projet suicidaire, par exemple en dissimulant des fugues, en faisant des choses à sa place sans expliquer pour quelle(s) raison(s).

## 12. Quelques numéros et sites d'aide en Suisse

Ci-dessous, divers numéros de téléphone et quelques sites Internet à consulter pour soi-même, un(e) proche ou un(e) ami(e).

### Numéros d'aide en Suisse :

- **143 : la main tendue**

Service de secours par téléphone qui s'adresse à toute personne en difficulté 24h/24 7j/7.

- **147 : ligne d'aide gratuite pour les jeunes 24h/24 7j/7**

Des professionnels de l'écoute toujours là pour écouter les jeunes et aider à surmonter les situations de mal-être.

- **022.382.42.42 : centre d'étude et de prévention du suicide HUG pour les jeunes**

Des spécialistes de la prévention du suicide sont à disposition pour répondre à toutes questions liées au suicide des jeunes.

### Sites d'aide en Suisse :

- **[www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)**

Site d'information pour les jeunes. Possibilité de poser des questions sur plusieurs thèmes avec la réponse d'un professionnel dans les trois jours ouvrables.

- **[www.stopsuicide.ch](http://www.stopsuicide.ch)**

Site avec des informations, des conseils, des numéros de téléphone et de la documentation.

- **[www.telme.ch](http://www.telme.ch) (ou 021.324.24.15)**

Soutien psychologique aux jeunes adultes et aux parents avec possibilité de poser des questions en ligne et anonymement.

- **[www.communicafe.ch](http://www.communicafe.ch)**

Forum consacré à la question du suicide, du mal-être et de l'estime de soi pour les jeunes de 15 à 25 ans.