

Communiqué de presse, le 18 juin 2018

Prévention des suicides

Solliciter le dialogue, favoriser l'écoute, demander de l'aide!

Les pensées suicidaires sont répandues chez les jeunes. Les CFF et le service de promotion de la santé et de prévention du canton de Zurich organisent donc une campagne commune de prévention du suicide, en coopération avec Pro Juventute et d'autres partenaires. Celle-ci montre comment les jeunes peuvent demander de l'aide si une amie ou un ami a des pensées suicidaires. Dans de courtes vidéos, de jeunes adultes témoignent de leur expérience et donnent le courage d'aborder ce thème tabou et de demander de l'aide.

«Un collègue m'a appelé un soir. Il m'a raconté qu'il ne pouvait plus continuer comme ça et qu'il voulait se suicider.» C'est ainsi que commence l'histoire d'Ilyas, 18 ans, l'un des cinq jeunes adultes qui se sont engagés dans le cadre de la nouvelle campagne de prévention du suicide. Solliciter le dialogue, favoriser l'écoute, demander de l'aide: c'est le plus important à faire lorsque quelqu'un a des pensées suicidaires. Tel est également le message que les cinq jeunes souhaitent faire passer à leurs contemporains. Ces personnes ont toutes déjà connu une amie ou un ami devant faire face à une crise profonde accompagnée de pensées suicidaires. Et elles ont pu apporter leur aide. En effet, les contemporains sont souvent les premiers à apprendre que des adolescents ou de jeunes adultes pensent au suicide. Les experts sont unanimes: les amis peuvent être de précieux soutiens en abordant les problèmes, en se mettant à l'écoute, en étant là pour l'autre et en demandant de l'aide.

Demander de l'aide, c'est important

Lorsqu'il est question de suicide, il est aussi question de vie et de mort. Aborder ce thème est donc lourd et exigeant. Il est donc important que les jeunes prêts à aider des personnes concernées pensent à demander de l'aide pour eux-mêmes. Même si on leur demande de garder le secret, ils ne doivent en aucun cas se taire. Des

personnes de confiance adultes peuvent proposer leur aide, par exemple dans l'entourage privé, à l'école ou en formation, auprès des services de conseil à la jeunesse ou du médecin de famille. Le service Conseils + aide 147 de Pro Juventute peut aussi offrir le soutien de conseillères et de conseillers professionnels, gratuitement, de manière confidentielle, 24 heures sur 24.

Les pensées suicidaires, répandues chez les jeunes

Les pensées suicidaires sont répandues chez les jeunes. Cela se reflète chez Conseils + aide 147, que deux ou trois jeunes ont contacté chaque jour au sujet du suicide.

Le nombre de tentatives de suicide est également élevé. Chez les adolescents et les jeunes adultes, ces tentatives sont souvent la résultante de charges aiguës, p. ex. par une peine d'amour ou des problèmes à l'école, en formation ou au travail. Les tentatives de suicide aboutissent moins souvent à la mort chez les jeunes que chez des personnes plus âgées.

On estime que seule une personne sur dix fait une tentative de suicide au moins dans sa vie. Les filles et les femmes font 3 à 4 fois plus de tentatives de suicide que les garçons et les hommes. Entre 2009 et 2015, en moyenne 131 jeunes de moins de 29 ans sont décédés à la suite d'un suicide en Suisse; les hommes sont nettement plus nombreux que les femmes.

Une alliance éprouvée pour la prévention du suicide

Les CFF et le service de prévention et de promotion de la santé du canton de Zurich sont les promoteurs de cette campagne de prévention. Ces deux dernières années, ils se sont positionnés en force dans le cadre de la campagne «Parler peut sauver» (www.parler-peut-sauver.ch) dans le cadre de la prévention du suicide des adultes. La campagne en cours bénéficie en outre du soutien de Conseils + aide 147 de Pro Juventute. Les autres partenaires de cette campagne sont la Fédération suisse des psychologues FSP, le Syndicat du personnel des transports SEV, le BLS et l'organisation genevoise stop suicide.

Pour atteindre les jeunes, la campagne recourt à une nouvelle méthode publicitaire recourant à l'appli de reconnaissance musicale «Shazam», très populaire auprès des jeunes. Il est possible de photographier les affiches montrant les portraits des cinq jeunes personnes aidantes, diffusées dans toute la Suisse. Une courte vidéo s'ouvre ensuite, expliquant comment la personne sur l'affiche a apporté son aide.



Aide et informations sur 147.ch

Tous les clips se trouvent sur www.147.ch > Campagne de prévention du suicide. Les jeunes y trouvent en outre des informations et des réponses à des questions fréquemment posées à propos du suicide. Celles et ceux qui ont besoin d'aide peuvent s'adresser gratuitement, 24 heures sur 24 et de manière confidentielle aux 70 conseillères et conseillers professionnels de Pro Juventute. Ceux-ci sont joignables par téléphone au numéro 147, par SMS au numéro 147 ou par e-mail à l'adresse conseils@147.ch en français, en italien et en allemand. Les appels et les SMS au 147 sont gratuits et n'apparaissent sur aucune facture téléphonique.

Journalisme et suicides

Lorsqu'ils abordent le thème du suicide, les acteurs des médias portent une grande responsabilité. Il est démontré qu'un traitement inapproprié de la question du suicide peut déclencher des passages à l'acte chez des personnes fragilisées. Il est aussi démontré que des publications adaptées peuvent contribuer à dédramatiser ce sujet et à contribuer à éviter des suicides. Des informations sur la manière d'aborder le suicide dans les médias se trouvent sur: www.parler-peut-sauver.ch > Campagne > Informer sur le suicide.

Informations importantes à mentionner autant que possible dans chaque article sur un suicide:

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

- Téléphone de conseil de La Main Tendue: téléphone 143, 143.ch
- Conseils + aide 147 de Pro Juventute (pour les enfants et les adolescents): téléphone 147, 147.ch
- Autres adresses et informations: www.parler-peut-sauver.ch

Informations aux médias

Nous sommes en contact avec des spécialistes et répondons aux questions relatives à la campagne.

- **Promotion de la santé et prévention du canton de Zurich:**
Annett Niklaus, annett.niklaus@uzh.ch, 044 634 46 57
- **Service de presse CFF:**
presse@cff.ch; 051 220 11 11
- **Pro Juventute:**
Bernhard Bürki, bernhard.buerki@projuventute.ch, 044 256 77 22/079 753 21 09



Annexes:

- Fiche thématique: prévention du suicide chez les jeunes
- Prévention du suicide en Suisse. Plan d'action et mise en oeuvre. Éditeur: Office fédéral de la santé publique, 2016

Lien des clips sur votre site Internet:

Savannah

<https://youtu.be/wVilTw5vzm4>

Lionel

<https://youtu.be/X8W6vmMPlqE>

Ilyas

<https://youtu.be/2Z0jVCRwyyM>

Elea

<https://youtu.be/bOGWe0pWa48>

Ardit

<https://youtu.be/XnS2GI7Bogk>

Key Visuals

www.parler-peut-sauver.ch >campagne pour la prevention du suicide >communiqués de presse