

► Disons le franchement : le suicide est un sujet de santé publique qui fait un peu peur. Pourtant, réfléchir ensemble aux moyens d'éviter des drames, de répondre à des souffrances dramatiques, bref, de prévenir, c'est possible, et c'est nécessaire. Aujourd'hui, des démarches ont fait la preuve de leur efficacité. Des moyens spécifiques ont été mis en place par les pouvoirs publics. Il faut les faire connaître. D'abord parce que, souvent, l'appel à ces services permet de dénouer bien des choses, d'éviter un passage à l'acte, ou un nouveau passage à l'acte. Alors, diffusons largement le 3114. Mais aussi parce qu'il est important, majeur même, de comprendre, et de faire savoir que la prévention du suicide passe par la parole : une parole qui interroge, qui invite à parler de la souffrance, et qui respecte et prend en compte cette souffrance.

Ce numéro est là pour nous y aider.

**Luc Ginot**

Directeur de la Santé publique

## LE THÈME DE LA SEMAINE

### ● La prévention du suicide en Île-de-France ●

► Le suicide est un **phénomène complexe relevant de plusieurs facteurs et de déterminants** - *sociaux, psychologiques, environnementaux*- qui sont de plus en plus connus, et **par là même travaillés**.

On dénombre comme **facteurs de risque** les **troubles psychiques**, les **antécédents familiaux**, l'**appartenance à un groupe vulnérable**, les **conditions de vie**, l'**isolement** etc..

La prévention du suicide est une **priorité de santé publique**, et qui, depuis quelques années maintenant, **prend de l'épaisseur**.

En effet, **plusieurs acteurs**, de la **recherche**, de la **santé**, mais aussi **des associations**, **s'engagent depuis longtemps et convergent** désormais pour **une politique de prévention efficace, accessible** et témoignant du fait qu'il est possible de **sortir d'une crise suicidaire à tout moment**, avec le **soutien et l'accompagnement adapté**.



« **Le taux de suicide reste important dans notre pays**, autour de 12,5/100 000 habitants soit plus que la moyenne européenne (environ 9000 décès par an), même s'il baisse depuis plus de 30 ans. Nous devons en outre **rester prudents sur le fait qu'il peut remonter** à tout moment, comme par exemple aux États-Unis depuis une dizaine d'années.

Au-delà du **suicide abouti** (on n'utilise pas le terme de suicide réussi), il y a aussi **les tentatives de suicide** qui

restent **en nombre très important** (150 à 200 000 tentatives chaque année) et qui **affectent particulièrement les femmes** et notamment **les adolescentes**.

La **prévalence des idées suicidaires** est également **inquiétante**, de l'ordre de **5% de la population** au cours des 12 derniers mois pour les adultes et plus de **10% chez les adolescents** d'après le Baromètre santé, en augmentation depuis la pandémie à Covid-19. » précise le Professeur F. Jollant.

## Ils racontent

### « Beaucoup d'idées reçues viennent s'opposer à une prise en charge correcte des personnes en difficultés et à la prévention du suicide »

**Fabrice Jollant - Professeur de psychiatrie, Université Paris-Saclay, CHU de Bicêtre et équipe Inserm MOODS/CESP**

► « Cela fait plus de 20 ans que je travaille **sur la question du suicide**, à la fois à travers **l'étude des mécanismes neurocognitifs et cliniques des conduites suicidaires**, la **recherche de traitements efficaces de la crise suicidaire et de la souffrance psychique**, et **des études plus épidémiologiques** en se basant sur des données de santé. J'essaie de **faciliter la transmission des connaissances** sur le sujet via **des formations de divers publics**. Enfin, je participe **aux soins et à la prévention**.

Il est intéressant de rappeler pour commencer **qu'à peine une quarantaine de pays dans le monde ont une stratégie nationale de prévention du suicide**.

Pendant longtemps en France, **la prévention du suicide a reposé sur le système sanitaire et sur des associations**, sans forcément de concertation entre eux.

Depuis 2018 et la **feuille de route psychiatrie et santé mentale**, il y a enfin **la volonté d'aller au-delà des intentions** et de **mettre en place des actions nationales concertées** de prévention du suicide.

En 2023, plusieurs actions sont en cours. La **Stratégie Nationale de Prévention du Suicide** est une très belle réussite au sein du champ très large que représente **le domaine de la « santé mentale »**.

La stratégie nationale repose sur **plusieurs actions et leviers réalisés en partenariat avec de nombreux acteurs** et pilotés par la DGS (*Direction générale de la Santé*) et les ARS (*Agences régionales de santé*).

Un premier axe vise à **prévenir les réitérations suicidaires** (*nous n'utilisons plus le terme de récurrence*), avec le **dispositif Vigilans** de **recontact durant 6 mois des personnes après une tentative de suicide**, permettant ainsi **de maintenir le lien** (*4 centres pour les 8 départements d'Île-de-France*).

Le second grand axe porte sur **le dépistage des personnes suicidaires** et **l'orientation grâce au numéro national gratuit 3114** qui permet **à toute personne suicidaire mais aussi aux proches et aux professionnels** de pouvoir appeler et **demandeur de l'aide**.

Le 3ème axe porte sur **la formation des professionnels**, également dans le but **d'améliorer le dépistage et la prise en charge de la crise suicidaire**.

Il s'agit aussi de mieux repérer les personnes en difficulté dans la communauté avec la **formation de sentinelles**, c'est-à-dire de **personnes qui ne sont pas des soignants mais en situation de repérer et d'orienter**, par exemple à la MSA (*Mutualité sociale agricole*) **pour les agriculteurs**, ou encore **au sein de la police**.

Un autre axe porte sur **la prévention de la contagion suicidaire**, avec **le programme Papageno**, car on sait qu'**une mauvaise communication autour d'un cas de suicide peut conduire à des cas de suicide supplémentaires** (*effet Werther*).

La stratégie comporte aussi **des axes en préparation notamment un axe postvention**, c'est à dire **la prise en charge des personnes qui ont été impactées par le suicide d'un proche**, et dont on sait qu'il est question de **deuils très traumatiques et douloureux** et qui pour **certain entraînent des idées suicidaires**.

Un autre axe en préparation est de **limiter l'accès aux moyens létaux**. Actuellement, chaque ARS organise **l'identification des hot spots**, des lieux où il y a **plusieurs cas de suicide**, dans l'idée de **sécuriser ces lieux avec les parties prenantes**.

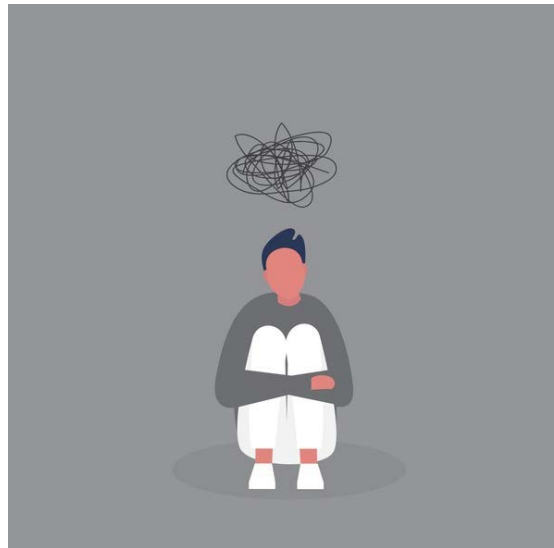
Enfin, il est important de **soutenir les canaux d'information auprès du grand public** mais aussi **des professionnels des champs médicaux et médico-sociaux** car tout le monde **peut être concerné par la question du suicide**.

Rappelons aussi que **le facteur de risque principal de suicide est la maladie mentale, la dépression et le mésusage de l'alcool**.

Il est indispensable de faire la promotion de la santé mentale, à la

fois de manière générale et à destination de certaines populations cibles (*certaines professions, les adolescents, les sujets âgés, en détention, en hôpital psychiatrique, etc.*), incluant la lutte contre le harcèlement à l'école ou au travail, les violences de tous ordres, le travail autour de la consommation problématique d'alcool et de drogues, les compétences psychosociales pour mieux interagir entre individus, et enfin les actions pour apprendre à demander de l'aide et à entendre et répondre à la souffrance.

Beaucoup de personnes ont honte de parler du suicide. Il faut **faire tomber le tabou du suicide**, comme est tombé celui du cancer. »



## ZOOM SUR

### L'effet Werther où l'idée de contagion suicidaire

► L'effet Werther vient du nom du héros du roman de Goethe « **les souffrances du jeune Werther** » au 18e siècle qui raconte **le suicide du héros suite à un amour déçu**.

Après la parution de l'ouvrage, **une vague de suicide selon les mêmes modalités du roman** eut lieu en Allemagne, ce qui poussa à l'interdiction de l'ouvrage.

Plus généralement, des études ont montré depuis qu'**il existe un lien de causalité entre la communication sur les suicides par les médias, et la contagion suicidaire** qui peut s'ensuivre.

En effet, suite à des reportages sur le suicide, et en particulier **si la couverture est importante, sensationnaliste et vient décrire la méthode employée, des personnes vulnérables peuvent être influencés et adopter des comportements d'imitation**.

Particulièrement si **la personne décrite est une célébrité appréciée et reconnue, source d'inspiration**.

En revanche, **des messages médiatiques responsables autour de la prévention du suicide** peuvent s'avérer **très utiles** pour **encourager les personnes** ayant des pensées suicidaires à **demander de l'aide**.

C'est ce qu'on appelle l'**effet Papageno** c'est-à-dire **l'effet de prévention lié à un traitement médiatique responsable** du suicide.

*Pour en savoir plus, retrouvez le site du programme Papageno : <https://papageno-suicide.com/>*

## LA PAROLE EST À VOUS

### 3114, le numéro national de prévention du suicide à connaître et faire connaître...

Dr Lise Flévaud – Psychiatre des urgences psychiatriques de Ste-Anne et coordinatrice de la plateforme du 3114

► « Depuis le 17 janvier dernier **nous avons ouvert l'antenne francilienne du 3114**, en lien avec le **Samu de Paris** et le **Pôle des Urgences psychiatriques de Sainte-Anne**, qui souhaitaient **porter ensemble ce numéro national de prévention du suicide**.



C'est le numéro national **couvrant tout le territoire français**, impulsé par l'équipe de Lille. C'est un **dispositif national d'aide à distance, accessible 7j/7 et 24h/24**. Il a pour but **d'apporter une réponse réactive et personnalisée à toute personne confrontée à une crise suicidaire**, ainsi qu'à ses proches aidants, aux professionnels, aux **endeuillés du suicide** et aux **institutions impactées** par le suicide.

L'équipe francilienne au complet est composée **d'un médecin coordinateur, d'une cadre, de 8 répondants, d'un chargé de réseau, d'une assistante sociale et d'une secrétaire**, pour répondre à un public assez large, proportionnée à l'ensemble des situations : accueil, écoute et orientation.

Aujourd'hui le 3114 c'est près de **800 appels par jour, répartis sur 15 centres répondants** dont celui de Paris (ouvert de 9h à 21h et recevant en moyenne 53 appels par jour). Les répondants sont des psychologues et des infirmiers qui ont eux-mêmes une expérience en psychiatrie et dans le champ du suicide.

L'objectif du dispositif est -entre autres- **de contribuer à rompre l'isolement des personnes en crise suicidaire et d'accueillir les inquiétudes, les difficultés des proches**. En effet, le fait de pouvoir recueillir ces signalements de proches **permet d'être beaucoup plus actif dans la prévention** car une personne en souffrance ne va pas toujours solliciter de l'aide.

Il y a la nécessité également **d'accompagner les professionnels** car tout le monde n'est pas à l'aise avec la question du suicide, qui reste **taboue**, avec encore **beaucoup d'idées reçues**.

**Une des principales**, contre laquelle il faut lutter car elle représente un **véritable frein à la prise en charge**, est l'idée **qu'aborder le sujet du suicide, encouragerait le passage à l'acte, ou pourrait le suggérer**.

**Cette idée est fautive, bien au contraire le fait d'en parler a un effet d'apaisement.**

Avec une personne présentant un risque suicidaire, il faut déjà être à l'aise avec le sujet pour qu'elle ait vraiment l'impression que nous sommes la bonne personne à laquelle se confier.

Depuis la pandémie covid, on a vu **l'ouverture de beaucoup de dispositifs d'écoute** et d'appels téléphoniques qui s'adressent à la population. Quasiment toutes les régions ont ouvert des lignes d'écoute adressées aux patients ou à leur entourage, sur la souffrance psychique et la santé mentale. **La communication sur ces dispositifs est aussi à améliorer** ». ■

## AGENDA

► **Le 15 septembre 2023** a lieu la 4<sup>ème</sup> conférence régionale « **Prévention du suicide** » dans le grand auditorium de la *faculté de médecine Paris Saclay – CHU Kremlin Bicêtre*.

Cette journée d'échange s'adresse aux **professionnels des secteurs sanitaire, médico-social et soins primaires** (*médecins et soignants, qualifiés et gestionnaires de risques, directeurs, gestionnaires*) et aux **acteurs institutionnels régionaux** à l'occasion de la **journée nationale de prévention du suicide**.

*Pour en savoir plus et s'inscrire, c'est ici : <https://blog.staraqs.com/agenda/4eme-conference-regionale-prevention-du-suicide-save-the-date-staraqs/>*

► Pour accéder au [contenu des présentations faites lors de la 3<sup>ème</sup> journée régionale de la prévention du suicide !](#)

## VOTRE BOÎTE À OUTILS

- Retrouvez tous les numéros de #Santé Ensemble ici !
- Retrouvez [le site du Ministère de la santé et référençant toutes les ressources existantes sur le suicide !](#)
- Retrouvez ici [le dispositif Vigilans, le re-contact des personnes ayant fait une tentative de suicide !](#)
- Ici le [Psycom, le site d'information sur la santé mentale !](#)
- Retrouvez [le site Infosuicide !](#)
- Et ici [le site Suicide Ecoute !](#)

