FONDATION
Ramsay Santé

LIVRE BLANC

Le suicide des jeunes : l'autre urgence

Les jeunes et la prévention santé

COLLECTION FOCUS SUR...

Février 2021

FONDATION Ramsay Santé

Le suicide des jeunes : l'autre urgence

Les jeunes et la prévention santé

COLLECTION FOCUS SUR...

Février 2021

La Fondation d'entreprise Ramsay Santé

Initialement mobilisée autour du don de sang de cordon ombilical, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé s'est engagée, depuis fin 2016, dans une démarche de Prévention Santé. Véritable enjeu de santé publique, la prévention doit s'adresser à tous pour le bénéfice de chacun. Pour sensibiliser, informer et susciter une prise de conscience collective, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé développe des programmes novateurs et se veut un levier d'expérimentation, notamment à travers son programme d'incubation de start-ups et d'associations : le Prevent2Care Lab. La Fondation s'emploie à générer le passage à l'acte en co-créant et en soutenant des actions ciblées d'associations dans toute la France et en s'impliquant grâce à l'engagement des 29 000 collaborateurs et 7 500 médecins du Groupe en France, particulièrement sensibles aux enjeux de la prévention.

Ramsay Santé, leader européen de la prise en charge globale du patient

Après le rachat du groupe suédois Capio en 2018, Ramsay Santé est devenu l'un des leaders européens de la prise en charge globale du patient. Le Groupe compte aujourd'hui 36 000 salariés et travaille avec près de 8 600 praticiens libéraux. Présent dans cinq pays (France, Suède, Norvège, Danemark, et Italie), Ramsay Santé soigne plus de sept millions de patients par an dans ses 350 établissements, dont 133 en France.

Sommaire

Les jeunes face au suicide : l'état d'urgence.....9

Causes, prévention, dispositifs d'accompagnement...
Qu'en disent les jeunes ? 19

Nouvelles perspectives : construire la prévention
de demain..... 27

Remerciements..... 34

La gouvernance de la Fondation d'entreprise
Ramsay Santé..... 36

1

Les jeunes face au suicide : l'état d'urgence

Depuis 2018, la Fondation Ramsay Santé organise ses Rencontres Prévention Santé. Des évènements qui invitent à une réflexion partagée sur la prévention santé des jeunes, une population particulièrement exposée aux risques sanitaires, psychiques et addictifs. À l'âge où l'insouciance prend généralement le pas sur la prévention, permettre aux jeunes d'être acteurs de leur santé est une priorité.

En 2020, suite à sa consultation citoyenne menée auprès de 52 300 participants, la Fondation Ramsay Santé publiait un livre blanc intitulé *Être jeune nuit-il gravement à la santé ?* L'étude mettait en avant les défis de santé majeurs auxquels les jeunes générations sont confrontées. Elle faisait aussi émerger, en toile de fond, la nécessité d'aborder les questions de prévention par le prisme de la santé mentale.

Aujourd'hui, le suicide est la 2e cause de mortalité chez les 15-25 ans, juste derrière les accidents de la route. Des chiffres alarmants, qui suscitent des interrogations : à quoi est dû ce fléau ? Pourquoi les chiffres stagnent-ils depuis des années ? Comment éviter ces drames ? Quelles réflexions reste-t-il à mener pour une meilleure prévention ?

Première cause «santé», de mortalité chez les jeunes de moins de 25 ans, le suicide reste, avec une stagnation haute des chiffres, un enjeu de santé publique.

Le sujet est d'autant plus actuel que la crise sanitaire, dont on constate déjà l'impact économique, social et psychologique, frappe le pays depuis plusieurs mois. En 2020, la lutte contre la Covid-19 est devenue une priorité nationale. Aujourd'hui, on constate que le confinement, la distanciation physique, les angoisses concernant l'avenir et la perte du lien social ne sont pas sans conséquences sur la santé mentale des Français, en particulier celle des moins de 25 ans.

La 3e édition des Rencontres Prévention Santé, dédiée à la prévention du suicide chez les jeunes, a eu lieu le 10 novembre

2020 sous forme de webinaires, à revoir sur le site des Rencontres Prévention Santé[1], soit quelques jours après l'annonce d'un deuxième confinement. L'occasion de croiser les regards d'experts de la prévention, médecins, chercheurs, membres d'associations etc. et d'amorcer de nouvelles pistes de réflexions en matière de prévention. « *Qu'il est dur d'avoir 20 ans en 2020* », déclarait Emmanuel Macron lors de son allocution du 15 octobre. Aujourd'hui, la santé mentale des jeunes et la prévention du suicide sont un enjeu public, social et sociétal de taille… Elles sont l'autre urgence.

Le suicide chez les 15-25 ans : une douloureuse réalité

En France, environ 9000 personnes se suicident chaque année. Avec un taux de mortalité de 14,1 % pour 100 000 habitants, la France est le pays d'Europe où les chiffres sur la mortalité due au suicide sont les plus élevés, la moyenne européenne étant de 11,3 %[2].

Chaque jour, 25 personnes mettent fin à leurs jours dans l'hexagone. Ce phénomène touche particulièrement les 45-54 ans, les plus de 75 ans et les jeunes[3]. Chez les 15-25 ans qui représentent 15,2 % des décès[4], le suicide est la deuxième cause de mortalité évitable.

Si toutes les tentatives de suicide (TS) ne mènent pas au décès, on estime que près de 685 personnes essayent quotidiennement de mettre fin à leurs jours en France. Toutefois, ces chiffres restent approximatifs[5]. En effet, lorsque le suicidant n'a pas été hospitalisé ou que son hospitalisation s'est limitée à un séjour aux urgences, la TS n'est pas systématiquement comptabilisée. Une réalité qui rend difficile l'élaboration de données précises et qui confirme la nécessité d'agir pour prévenir ces comportements chez les plus jeunes.

1. http://rencontres-prevention-sante.fr/edition-2020/videos/
2. Chiffres Santé Publique France, 2019.
3. Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire, janvier 2015.
4. Haute Autorité de Santé, juillet 2020.
5. infosuicide.org

En 2017, 13,9 % des lycéens interrogés lors de l'enquête ESCAPAD de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT)[1] rapportaient avoir déjà fait une tentative de suicide et 2,5 % déclaraient avoir déjà été hospitalisés suite à une TS. L'enquête démontre que les syndromes dépressifs et tentatives de suicides sont davantage le fait des filles[2].

Ces gestes d'appel à l'aide, aux conséquences dramatiques et durables sur l'individu, comme sur son entourage, ne doivent plus être ignorés... D'autant que 50 % des jeunes qui tentent de mettre fin à leurs jours seront susceptibles de recommencer, en particulier au cours de l'année qui suit la première tentative[3].

Quant aux pensées suicidaires (PS)[4], elles concernent un nombre non négligeable de jeunes. En effet, un adolescent sur dix déclarait avoir déjà envisagé de mettre fin à ses jours au cours des 12 mois précédant l'enquête sur le suicide pilotée par l'OFDT en 2015[5].

Ces données soulignent l'ampleur du phénomène chez les 15-25 ans, confirmant l'importance de prévenir le risque suicidaire chez les plus jeunes.

Des gestes motivés par de multiples facteurs

Une tentative de suicide est un phénomène complexe déterminé par un ensemble de facteurs pouvant être biologiques, psychologiques, sociaux, culturels ou environnementaux[6]. Les troubles psychologiques, en particulier les troubles dépressifs, sont le principal facteur de risque suicidaire[7]. Ces

1. Janssen E, Stanislas S, du Roscoät E., *Tentatives de suicide, pensées suicidaires et usages de substances psychoactives chez les adolescents français de 17 ans*. Premiers résultats de l'enquête Escapad 2017 et évolutions depuis 2011. Bull Epidémiol Hebd. 2019;(3-4):74-82.
2. *Ibid.*
3. preventionsuicide.info
4. Comportements observés ou entendus qui ont laissé entrevoir l'intention d'un individu de mettre fin à ses jours, sans que l'acte létal n'ait été accompli.
5. *Tentatives de suicide et pensées suicidaires chez les jeunes Français*, OFDT et Santé publique France.
6. Ministère de la santé et des services sociaux. *Stratégie québécoise d'action face au suicide. S'entraider pour la vie*. Québec : MSSS ; 1998.
7. Janssen E, Spilka S, du Roscoät E., *Tentatives de suicide, pensées suicidaires et usages de substances psychoactives chez les adolescents français de 17 ans*.

profils sont considérés comme particulièrement vulnérables dans un contexte de tensions individuelles (faible estime de soi, difficultés scolaires), relationnelles (discriminations, violences, harcèlement), familiales (séparations, divorces) ou encore socio-économiques (précarité, instabilité scolaire ou professionnelle)[1]. La consommation de substances illicites et dans une moindre mesure, l'alcool, peuvent contribuer au risque suicidaire[2]. Autre facteur important : l'environnement familial. « *On voit un très fort impact des facteurs familiaux et évènements familiaux antérieurs sur les idées suicidaires chez les jeunes* », rappelle Marie Tournier, psychiatre, professeure des universités, praticienne hospitalière à Bordeaux et chercheuse au sein de la cohorte i-Share sur la santé des étudiants.

Le suicide relève de plusieurs facteurs génétique, personnel et environnemental qui vont interagir entre eux à un moment donné dans la vie de l'adolescent.

S'ajoutent à cela des évolutions sociétales récentes qui tendent à fragiliser la santé mentale des jeunes. Internet et les réseaux sociaux sont un co-facteur aggravant auprès des adolescents et jeunes adultes vulnérables. Les pratiques numériques, omniprésentes au quotidien, sont en partie responsables de troubles du sommeil, d'une diminution de l'activité physique et d'une surexposition aux médias, pouvant provoquer l'émergence de syndromes dépressifs, anxieux ou suicidaires au sein d'une population adolescente déjà fragilisée[3].

Par ailleurs, l'utilisation des réseaux sociaux par 88 % des jeunes, conduisent à des comportements de cyber harcèlement (diffusion de rumeurs, création de faux profils, insultes etc.) qui

1. Thomas P. *Prévention du suicide : l'évaluation est indispensable* [éditorial]. Bull Epidémiol Hebdo 2019;(3-4):36-7.
2. *Ibid.*
3. Mirkovic B, Podlipski MA, Gerardin P. *Conduites suicidaires à l'adolescence*. Encycl Méd Chir Psychiatrie 2019;37-216-H-10.

contribueraient fortement au risque suicidaire[1]. Le harcèlement en ligne expose en effet l'individu à une large audience et peut laisser des traces durables sur le web. Ses effets peuvent être dévastateurs[2] et perdurer pendant plusieurs années[3].

En 2020, la crise Covid s'est invitée dans le quotidien des Français. Depuis des mois, la vitesse de propagation du virus et son impact font la une des médias, entraînant une modification profonde de nos interactions sociales[4]. Ces récents événements ont eu des conséquences directes sur la santé mentale des jeunes. « *Le premier confinement a attaqué de manière très forte les plus fragiles,* explique Marcel Rufo, pédopsychiatre, professeur d'université-praticien hospitalier. *Pour les jeunes, le fait d'avoir été coupés de l'environnement scolaire a engendré des amputations cognitives évidentes.* » Entre angoisses, confinements, distanciation physique et sociale, les plus vulnérables sur le plan de la santé mentale paient d'ores et déjà un lourd tribu à la crise sanitaire. Les jeunes, directement affectés par les conséquences économiques et sociales de la pandémie, sont en première ligne[5].

Agir collectivement pour les jeunes

Enjeu de santé publique majeur, le suicide reste une cause de décès évitable. De nombreux dispositifs existent pour tenter d'enrayer ce triste phénomène. Sur le plan des politiques publiques, l'Observatoire National du Suicide (ONS) a été notamment créé en 2013 afin d'améliorer les actions de prévention et les prises en charge du suicide au sein de la population.

1. Mitch van Geel M, Vedder P, Tanilon J. Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. JAMA Pediatr. 2014 May.
2. Observatoire National du Suicide, *Enjeux éthiques de la prévention, singularités du suicide à l'adolescence, 3e rapport*, février 2018.
3. *Ibid.*
4. Holmes EA, O'Connor RC, Perry VH et al. *Multidisciplinary research priorities for the Covid-19 pandemic: a call for action for mental health science*, Lancet Psychiatry, 2020.
5. David Gunell, Louis Appleby, *Ella Arensan, Suicide risk and prevention during the Covid-19 pandemic*, Lancet Psychiatry, Juin 2020.

La mise en place d'une ligne dédiée pour la prévention du suicide[1], dans le cadre du Ségur de la Santé, doit permettre de renforcer l'offre de soutien psychologique à la population.

Sur le terrain, on recense près de 37 associations loi 1901, dont les champs d'action diffèrent. Celles-ci proposent un accompagnement psychologique (ligne d'écoute comme SOS Amitié ou accompagnement social des personnes à risque suicidaire comme Le refuge ou La Porte Ouverte), effectuent de la prévention et de la postvention (Jonathan Pierres Vivantes ou PHARE Enfants-Parents), proposent des soins psychiatriques (Centre Popincourt), psychothérapeutiques (Entr'Actes) ou encore de l'aide à la formation ou à l'organisation.

Malheureusement, la couverture du territoire français par ces différentes organisations reste inégale et les associations se heurtent souvent au manque de relai de leurs actions auprès des élus et des professionnels de santé[2]. Sofian Berrouiguet, psychiatre au CHU de Brest, déplore le manque de passerelles entre les dispositifs d'écoute et les systèmes de soins, privés comme publics. « *À ce jour, il est difficile de diriger avec fluidité les personnes à risque vers les différents services de consultation et de soins. Il faut plus de ponts entre les associations, le système scolaire et les structures de soin. Cette fonction peut être assurée par les dispositifs de veille comme vigilanS.* »

Alors que près de 40 associations œuvrent à la prévention du suicide, peu de jeunes sont capables de citer une structure susceptible de les aider, en cas de besoin.

1. https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/la-prevention-du-suicide/article/le-numero-national-de-prevention-du-suicide
2. Claire Gourier-Fréry, Nathalie Beltzer, Valérie Ulrich, *Données et actions des associations de prévention du suicide en France*, 2015.

Quant aux centres médicaux psychologiques (CMP) et centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), ils fournissent une prise en charge psychologique gratuite, mais les délais d'attente pour un premier rendez-vous « *sont terriblement longs, allant parfois jusqu'à 8 mois* », rappelle Marcel Rufo.

Les services hospitaliers, eux, accueillent chaque année entre 89 000 et 100 000 personnes, admises pour une courte durée suite à une tentative de suicide[1]. Malheureusement, les prises en charge n'incluent pas systématiquement de suivi du suicidant pour éviter de nouvelles tentatives. En tant que responsable de la plateforme VigilanS Bretagne, qui permet au suicidant de recontacter les équipes médicales après un séjour à l'hôpital, Sofian Berrouiguet plaide pour une meilleure continuité des soins. Pour sa part, Marcel Rufo regrette « *l'absence d'une culture de l'urgence dans le milieu psychiatrique* », ce qui confirme la nécessité de faire bouger les lignes au sein du monde médical.

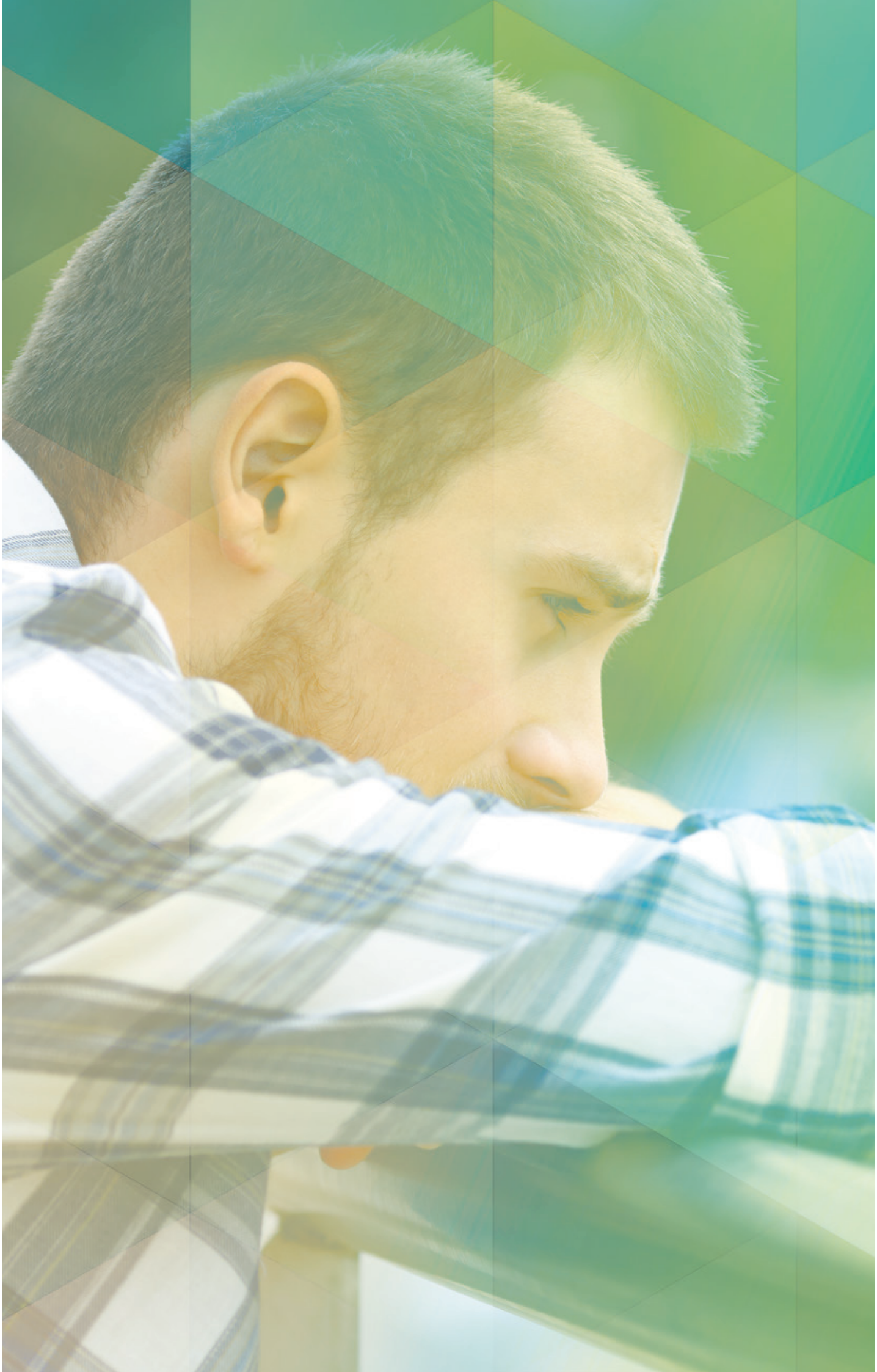
Nos convictions

Le niveau de littératie en santé mentale est préoccupant en Europe et y compris en France.
Développer les motivations et les compétences des individus à accéder, comprendre, évaluer et utiliser l'information en vue de prendre des décisions concernant leur santé est pourtant un élément déterminant de santé publique. Il faut donc accroitre l'information accessible et compréhensible par les jeunes sur le suicide.

1. Chan-Chee C. *Les hospitalisations pour tentative de suicide dans les établissements de soins de courte durée : évolution entre 2008 et 2017*. Bull Epidémiol Hebd. 2019;(3-4):48-54.

La Fondation Ramsay Santé a ainsi souhaité consacrer ses dernières Rencontres Prévention Santé à la question de la prévention du suicide chez les jeunes. Un enjeu rendu d'autant plus actuel en période de pandémie. À ce titre, la parole a été donnée aux jeunes, à travers un sondage réalisé auprès de 5 000 individus de 15 à 25 ans. Cette étude a été menée conjointement avec Jam, média conversationnel à destination des jeunes. Un format qui, selon Monelle Barthelemy, directrice des opérations de la société, permet de recueillir la parole des jeunes en toute confiance et de faire tomber les tabous sur la santé mentale.

Comment les jeunes évaluent-ils l'état mental de leur génération en cette période si particulière ? Quelle image ont-ils de la prévention ? Comment faire évoluer la situation, quelles pistes d'amélioration permettraient, selon eux, d'accompagner les jeunes en situation de vulnérabilité ? Éléments de réponse avec les résultats de l'enquête.



2

Causes, prévention, dispositifs d'accompagnement… Qu'en disent les jeunes ?

L'étude a été menée entre le 25 septembre et le 5 octobre 2020 via le service de messagerie instantanée de Jam. Accessible sur Facebook et Messenger, cet outil permet aux adolescents et jeunes adultes d'aborder des sujets difficiles comme le suicide, en toute confidentialité : le chatbot compte aujourd'hui plus de 600 000 utilisateurs.

1 000 témoignages ont été recueillis anonymement, auprès de 50 % d'hommes et 50 % de femmes[1]. Cette démarche a permis d'obtenir un aperçu de l'état mental général des jeunes, en contexte de crise sanitaire, mais aussi de réunir d'intéressantes données concernant le risque suicidaire au sein de cette population. Les questions posées concernaient l'image que les jeunes ont de la prévention du suicide, le regard qu'ils portent sur la situation et les différents axes d'amélioration à prendre en compte.

L'étude révèle que 44% des 15-25 ans ont déjà été confrontés au suicide dans leur entourage (famille, amis, connaissances) et que deux sur trois ont déjà pensé au suicide, dont 18% tout récemment. En cas de pensées suicidaires, 50 % des jeunes interrogés préfèrent les garder pour eux. Comme suggéré par les données nationales, les filles sont les plus touchées par les pensées suicidaires : 71 % des filles sont concernées, contre 59 % des garçons interrogés.

Harcèlement scolaire, réseaux sociaux, pression de la réussite sociale et solitude sont les principales causes du suicide évoqués par les jeunes, dans l'étude menée par Jam.

Sur une note plus positive, seulement 7% des sondés ont refusé de répondre à la question « *As-tu déjà eu des pensées suicidaires ?* ». En d'autres termes, 93 % des jeunes interrogés acceptent de s'ouvrir sur le sujet par le biais d'un média conversationnel.

1. Échantillon de population représentatif de la population des 15-25 ans en France selon les quotas de l'INSEE.

Le harcèlement : facteur de risque numéro 1

La première donnée frappante recueillie concerne l'impact du harcèlement sur les jeunes. En effet, plus d'un jeune sur 2 (54 % des sondés) le placent comme premier facteur de pensées suicidaires.

À la question « *Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ?* », 119 répondants placent le harcèlement scolaire en tête de liste. L'orientation sexuelle, l'apparence physique et le poids sont cités comme causes majeures de harcèlement entre jeunes dans les établissements scolaires.

Ces chiffres mettent en lumière la frustration ressentie par les jeunes face à l'inaction des chefs d'établissement, surveillants et professeurs qui « *n'ont pas de formation adaptée* » pour lutter efficacement contre le harcèlement. Les sondés dénoncent des « *mesures pansement* », prises au dépens de solutions plus globales.

Conséquence de cette triste tendance, le fatalisme semble avoir gagné les adolescents qui déclarent ne plus avoir confiance dans le système pour enrayer ce problème. Ils se sentent déconnectés des adultes et ne savent pas vers qui se tourner en cas de difficulté.

Les réseaux sociaux tiennent une place importante dans l'amplification du phénomène de harcèlement. D'après les jeunes interrogés, ils seraient même un outil qui permettrait plus facilement aux harceleurs de s'en prendre aux personnes fragiles. Les réseaux sociaux apparaissent ainsi en deuxième position des facteurs de pensées suicidaires chez les jeunes (16%). En fait, nous vivons dans une société hyper-connectée qui, pourtant, nourrit un sentiment accru de solitude. Une contradiction troublante, qui explique que la solitude soit citée (14 %) comme 3e facteur de pensées suicidaires et que près d'un jeune sur deux (53 % des garçons, 43 % des filles) ne sache pas à qui faire part de ses problèmes. On apprend aussi que seulement 1 % d'entre eux aurait le réflexe de se tourner vers une association.

De la difficulté de trouver sa place dans la société

Les jeunes évoquent les inégalités, les discriminations mais aussi la pression sociale exercée par l'entourage et le système scolaire. Là encore, les réseaux sociaux contribuent à ce phénomène en mettant en lumière des profils de très jeunes gens accomplis, riches et célèbres.

Les 15-25 ans disent chercher « *un sens à leur vie* » et craignent de se retrouver dans des métiers sans intérêt. Si pour certains les possibilités sont infinies, pour d'autres, elles paraissent « *vides* ». Par ailleurs, les répondants estiment que la forte pression exercée sur les jeunes émane d'un système qui véhicule une vision formatée de la réussite. « *Si on n'est pas dans le "moule", on est mis sur le côté et on se sent inutile* », « *On ne cesse de nous répéter que si on ne réussit pas nos études, on n'ira nulle part dans la vie* ».

> ***Les jeunes dénoncent des mesures pansement, au détriment de solutions plus globales.***

Pour les jeunes, l'absence de perspectives, l'inquiétude d'exercer un métier qui ne favorise pas l'épanouissement personnel et la peur de la précarité financière participent à l'angoisse de ne pas trouver leur place dans la société.

S'ajoute à cela le fait que 44 % des interrogés (46 % de filles et 42 % de garçons) pensent que la crise sanitaire empire la situation. Ils estiment que celle-ci aggrave la fragilité mentale de leur génération. Paradoxalement, les répondants ne se sentent pas affectés personnellement par la situation actuelle. Un sur trois déclare même se sentir mieux qu'avant la crise Covid.

Il ne fait en revanche aucun doute que le confinement, les conséquences de la pandémie sur la situation économique et le marché de l'emploi contribuent à nourrir un sentiment douloureux d'incertitude sur l'avenir.

Par ailleurs, avec le confinement, la population étudiante est devenue particulièrement vulnérable. L'étude démontre que les jeunes partis étudier loin du foyer familial sont plus que jamais soumis à la solitude et à la précarité financière. D'ailleurs, 13 % d'entre eux estiment que vivre seul est une épreuve.

Les jeunes connaissent mal les différents dispositifs de prévention du suicide

La solitude ressentie par les jeunes tient donc essentiellement au fait qu'ils/elles ne savent pas toujours vers qui se tourner. Les accompagnements mis en place au sein des établissements scolaires sont jugés insuffisants et les dispositifs d'écoute et de prévention du suicide restent méconnus des jeunes.

En effet, si 9 interrogés sur 10 se disent prêts à agir pour un proche à risque suicidaire, seulement un sur cinq connait des noms d'associations à contacter. En revanche, 23 % des sondés ayant déjà eu des pensées suicidaires en connaissent. Cette dernière donnée laisse penser qu'une communication ciblée de la part des associations serait utile pour atteindre les 15-25 ans en situation de vulnérabilité.

Les délais d'accès aux soins pour un jeune en souffrance psychique, voire en amont, à la prévention en matière santé mentale, reste un enjeu majeur.

Le sondage laisse également apparaître les failles des dispositifs de prévention actuels. Le système de lignes téléphoniques ne permettrait pas d'obtenir un suivi personnalisé pérenne. Une information confirmée par Dorothée de Trégomain, vice-présidente de l'association SOS Amitié Île-de-France : « *Le plus souvent, on recueille une parole délivrée dans l'urgence. Si la personne est en train de passer à l'acte, cela déclenche un protocole particulier avec intervention des pompiers. Mais*

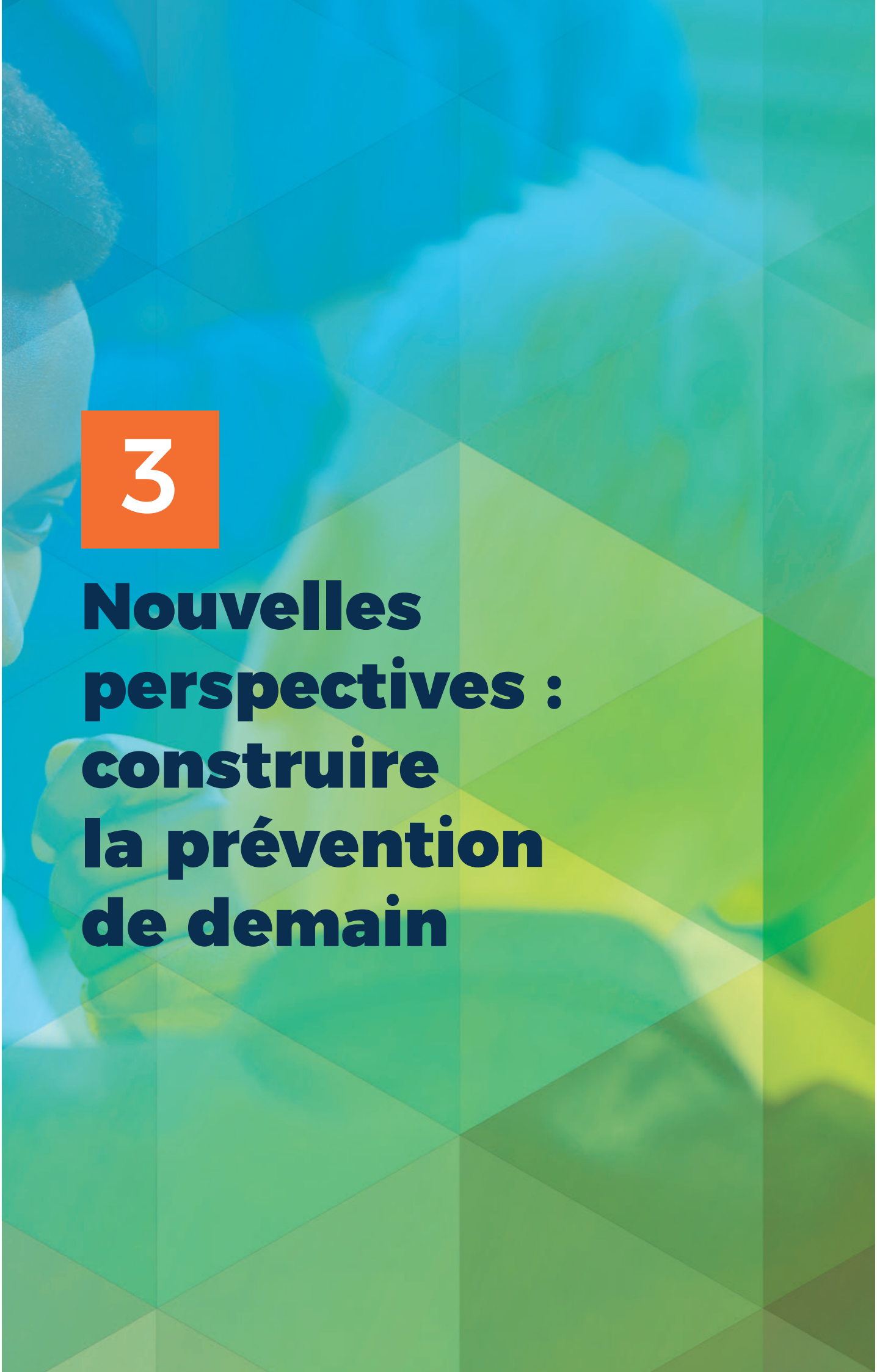
l'échange est unique. Il n'implique ni suivi, ni accompagnement sur le long terme ». Quant aux associations, les jeunes considèrent qu'elles ne répondent pas au besoin « *de lien effectif* » et de « *chaleur humaine* » ressenti lorsqu'on présente un risque suicidaire.

La précarité financière apparait également comme un frein à une prise en charge efficace en cas de difficultés. « *L'accès à un psychologue compétent est rarement gratuit et malheureusement, tout le monde n'est pas prêt à payer 60 € de consultation par semaine.* » Une réalité qui donne aux jeunes l'impression qu'ils ne peuvent se reposer sur le système de soin en cas de difficulté.

C'est pour initier des réflexions autour de l'accès des jeunes générations aux soins en santé mentale, de la mise en place de nouveaux outils de prévention et de prise en charge de la pensée suicidaire que les Rencontres Prévention Santé se sont tenues. Ces échanges ont permis de se faire l'écho d'initiatives innovantes existantes... Mais ils ont aussi fait émerger des pistes d'amélioration pour poursuivre la réflexion autour de cet enjeu.

Nos convictions

La prévention du suicide des jeunes sera d'autant plus efficace qu'elle sera une prévention pour et par les jeunes. Il faut donc construire, avec eux, les actions d'informations et de prévention en tenant compte de leur sensibilité et en travaillant en réseau avec le milieu scolaire et les professionnels à l'extérieur de l'école.



3

Nouvelles perspectives : construire la prévention de demain

Les Rencontres Prévention Santé 2020 ont mis l'accent sur l'importance de redonner une place de choix à la prévention du suicide auprès des jeunes, de faire la lumière sur les dispositifs existants et de coordonner les différentes structures d'accompagnement et de soins dédiées.

1. Coordonner les dispositifs, créer des synergies vertueuses

L'heure est donc au déploiement de dispositifs de prévention efficaces, qui permettront de détecter les risques de passage à l'acte chez les jeunes mais aussi d'initier des logiques de surveillance suite aux tentatives de suicide « *ratées* ». « *Il faut réussir à articuler un lien entre les soins de santé scolaires, indispensables, et les services de soins* », soutient Marcel Rufo. On comprend qu'avec une meilleure détection des signes de vulnérabilité en milieu scolaire, les jeunes pourraient être orientés plus efficacement vers des associations et structures de soin adaptées.

L'idée que l'école joue un rôle clé dans la prévention du suicide est aussi partagée par Charles-Edouard Notredame, pédopsychiatre au CHU de Lille. Il a récemment pris part au lancement du module Sentinelles à Lille. Dans le cadre du service sanitaire des étudiants en santé, sur la thématique Santé mentale et prévention du suicide, il est intervenu pour transmettre aux élèves quelques messages-clé de promotion et de facilitation de l'entraide et de l'accès aux ressources.« *Ce projet permet d'identifier des profils ressources au sein de la communauté scolaire. Les sentinelles se font l'écho des pensées suicidaires de leurs camarades pour qu'une prise en charge puisse avoir lieu* ». Une écoute et un soutien précieux pour les jeunes isolés et/ou victimes de harcèlement.

Christophe Tzourio, professeur de santé publique de l'Université de Bordeaux et responsable de la cohorte i-Share sur la santé des étudiants, confirme l'importance de ces communautés en milieu scolaire et universitaire. « *Sur le campus,*

nous constatons que les étudiants sont extrêmement solidaires les uns envers les autres. Lorsque l'un d'eux va mal et qu'il faut prendre de ses nouvelles, c'est bien plus efficace si c'est un autre étudiant qui passe le coup de fil. À nous d'aider les étudiants à s'organiser de manière à former des groupes d'entraide et créer de la proximité. »

La vigilance des proches, famille ou amis et de l'école, est un facteur clé dans la prévention du suicide et la détection d'une fragilité.

À l'aune de ces nouveaux éléments, on comprend le rôle déterminant joué par l'environnement proche (famille, amis, camarades de classe) auprès des jeunes en situation de vulnérabilité. Et si le principal moteur de la prévention du suicide résidait justement dans l'apprentissage par l'entourage des mécanismes de la pensée suicidaire ?

2. Rendre le grand public acteur de la prévention du suicide

Caroline Jeanpierre est coordinatrice de l'association Premiers secours en santé mentale, inspirée du programme Mental Health First Aid créé en 2001 en Australie. Un dispositif qui mise sur une aide d'urgence délivrée, en amont d'une aide professionnelle, aux personnes qui souffrent de troubles de santé mentale. « *Nous formons des secouristes au sein du grand public pour qu'ils puissent porter assistance aux personnes de leur cercle familial, amical ou professionnel qui sont en difficulté.* » Le programme de formation, validé scientifiquement, permet à toute personne majeure de connaître les réflexes à adopter face à un individu sujet à des pensées suicidaires. Il fait le point sur les systèmes de soin et les dispositifs associatifs existants, des connaissances qui aident à orienter au mieux les personnes à risque vers des structures adaptées. « *On est tous concernés par*

ces questions… Et on peut tous être touchés par la maladie mentale. C'est pour cela qu'il faut encourager le plus grand nombre à acquérir les compétences de base pour savoir réagir en cas de besoin. »

C'est cette même volonté d'accompagner les proches des jeunes à risque suicidaire qui a donné lieu à la création de la plateforme d'aide en ligne #ditesjesuislà. Un outil simple, clair et concis à destination du grand public, inspirée de l'initiative australienne Are you ok ?

« L'*étude de Jam nous a montré que les jeunes connaissaient mal les associations dédiées, alors que 90 % d'entre eux se disent prêts à réagir pour un proche en danger* », rappelle Yann Massart, infirmier en psychiatrie et créateur de la plateforme. Il a constaté que les jeunes préfèrent se confier à leur entourage (ami, famille, collègue etc.) qu'à des professionnels. « *La plateforme donne des clés pour aider un proche suicidaire et signifier aux personnes vulnérables qu'elles ne sont pas seules.* »

Permettre au plus grand nombre de connaitre les signes d'alerte et de pouvoir ainsi aider un jeune en risque suicidaire.

La e-cohorte CONFINS, lancée par l'équipe d'I-Share, investit elle aussi le terrain de l'information du grand public. « *Suite aux sondages accablants sur les pensées suicidaires chez les étudiants, nous avons mis au point des escape rooms sur les troubles dépressifs. Cela permet d'augmenter de manière ludique le niveau de connaissances des jeunes en matière de santé mentale* », explique Christophe Tzourio. Des outils modernes, très appréciés des étudiants, qui développent le pouvoir d'agir contre le suicide. Preuve que pour atteindre les jeunes générations, il est essentiel de parler leur langage.

3. Se parler, se comprendre : adapter la prévention aux pratiques de communication des jeunes

La manière dont on choisit de communiquer sur le suicide n'est pas anodine. À ce titre, Charles-Edouard Notredame rappelle l'impact du traitement médiatique des chiffres. « *Quand un suicide est traité de manière sensationnaliste et peu précautionneuse aux informations, peu après, on constate une hausse du nombre de passages à l'acte.* » Cette tendance, on l'appelle « *l'effet Werther* » ou suicide mimétique. Un nom inspiré par une vague de suicides s'étant produite en Europe, à la fin du XVIIe siècle, lors de la parution du roman de Goethe, *Les Souffrances du jeune Werther*.

Mais les messages médiatiques peuvent aussi avoir une portée préventive. C'est en tous cas ce qu'a démontré une étude autrichienne[1], qui met en lumière l'influence positive que peuvent exercer les médias. Cette dynamique vertueuse porte le nom d'« *effet Papageno* », en référence à l'opéra de Mozart, *La flûte enchantée*, dans laquelle le personnage de Papageno est dissuadé de se donner la mort après qu'on lui ait suggéré des alternatives au suicide. Il est rendu possible lorsque les journalistes choisissent, par exemple, de mettre l'accent sur les manières de faire face au risque suicidaire plutôt qu'en détaillant les modalités du passage à l'acte. Il est donc primordial de favoriser une communication sensible et responsable autour de ces enjeux. Charles-Edouard Notredame coordonne Papageno, programme national de prévention nommé d'après l'étude citée plus haut. « *Nous organisons des rencontres entre internes en psychiatrie et étudiants en journalisme. Ces évènements sont l'occasion d'un partage de savoirs et d'une réflexion commune sur notre responsabilité collective dans la manière d'aborder le suicide.* » L'objectif pour Papageno ? Faire évoluer la manière de parler du suicide dans la presse, mais aussi sur les réseaux

1. Étude menée par le centre de santé publique de l'Université médicale de Vienne - Niederkrotenthaler, T., Voracek, M., Herberth, A., Till, B., Strauss, M., Etzersdorfer, E. Sonneck, G. (2010). *Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. British Journal of Psychiatry.*

sociaux (Whatsapp, Instagram, Tiktok etc.), des plateformes qui peuvent servir à promouvoir l'entraide et à informer sur les différents dispositifs de soin.

« *Il faut lever les tabous autour du suicide*, confirme Yann Massart. *On doit pouvoir en parler sur les réseaux sociaux, via des influenceurs, des bloggeurs etc, mais aussi dans tous les lieux de vie fréquentés par les jeunes : commerces, salles de sport, écoles de musique etc. Communiquer pour libérer la parole, mais aussi pour changer l'image de la psychiatrie en France...* » Dans un contexte d'épidémie ayant révélé la souffrance des jeunes et le manque de coordination des différentes structures, il faut agir vite.

Nos convictions

De nombreuses initiatives existent en matière de prévention du suicide des jeunes. Plutôt que d'en inventer de nouvelles, il faudrait systématiser leur évaluation et les déployer sur tous les territoires, si elles sont satisfaisantes, tout en respectant les spécificités régionales.

Lors de ces Rencontres Prévention Santé, les échanges et retours d'expérience auront permis de mettre en lumière l'impact du harcèlement et du cyberharcèlement dans les mécanismes de la pensée suicidaire chez les jeunes. Aujourd'hui, la Fondation Ramsay Santé souhaite participer à la mise au point d'outils de prévention et d'accompagnement des jeunes pour lutter contre le harcèlement social. Des initiatives qui contribueront à pallier l'urgence de la situation et à redonner confiance aux jeunes dans le soin... Et dans l'avenir.

Afin d'apporter des solutions concrètes en matière de prévention santé, la Fondation Ramsay Santé souhaite créer une association "Do Tank" qui, dans un cadre collaboratif et au profit du plus grand nombre, favorisera la réalisation d'activités d'intérêt général à caractère scientifique, social et éducatif destinée à assurer une meilleure prévention en matière de santé.
L'un des premiers sujets d'action de cette structure associative et collaborative sera la prévention du suicide avec un double objectif :

- Faire avancer le débat concernant la lutte contre le suicide chez les jeunes en soutenant la recherche,
- Informer les jeunes sur l'ensemble des dispositifs dédiés et permettre de fluidifier les prises en charge.

Remerciements

La Fondation d'entreprise Ramsay Santé remercie les personnes ci-dessous pour leur contribution aux Rencontres Prévention Santé 2020. Elles ont, par la richesse de leur travail et de leurs interventions, permis de faire émerger de nouveaux enjeux qui seront prochainement traités dans le cadre d'études dédiées.

Monelle Barthélemy, directrice des Opérations chez Jam

Dr. Sofian Berrouiguet, psychiatre au CHU de Brest

Caroline Jeanpierre, coordinatrice de l'association Premiers secours en santé mentale

Yann Massart, infirmier en psychiatrie aux Urgences du Mans et créateur de la plateforme d'aide en ligne #ditesjesuislà

Dr. Charles-Edouard Notredame, pédopsychiatre au CHU de Lille

Pr. Marcel Rufo, pédopsychiatre à la Clinique des Trois Cyprès

Dr. Marie Tournier, psychiatre au Centre Hospitalier Charles Perrens

Dorothée de Trégomain, vice-présidente de l'association SOS Amitié Paris Île-de-France

Pr. Christophe Tzourio, professeur de santé publique, Université de Bordeaux et responsable de la cohorte i-Share sur la santé des étudiants

La Fondation d'entreprise Ramsay Santé

Conseil d'administration

- **Pascal Roché**, président du Conseil d'administration de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé, directeur général de Ramsay Santé

Les membres Ramsay Santé

- **Lilias Boumelit**, directrice déléguée de l'Hôpital privé de l'Est parisien
- **Corinne Cottin**, directrice de la Pharmacie Groupe
- **Dr François Demesmay**, directeur de l'Innovation médicale et de l'expérience patients
- **Philippe Torcelly**, directeur des Ressources humaines adjoint, France

Les personnalités qualifiées

- **Serge Guérin**, sociologue, professeur à l'INSEEC
- **Patricia Gurviez**, enseignante chercheuse marketing et comportements des consommateurs AgroParis Tech-INRA
- **Nicolas Hazard**, président d'INCO

Collège scientifique

- **Dr. Stéphane Locret**, conseiller médical de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé, directeur Recherche et Enseignement de Ramsay Santé
- **Dr. Pierre André Becherel**, dermatologue, Hôpital privé d'Antony
- **Dr. Christophe Cutarella**, psychiatre, Clinique Saint-Barnabé
- **Dr. Cyril Gauthier**, médecin nutritionniste
- **Pierrick Gomez**, professeur associé de Marketing - NEOMA Business School
- **Corinne Grenier**, professeur et chercheur - Kedge Business School
- **Thibault Deschamps**, expert Sport Santé, président du programme Vivons en Forme

L'équipe permanente de la Fondation

- **Caroline Desaegher**, déléguée générale, directrice Communication, Marque et RSE
- **Sylvie Arzelier**, secrétaire générale
- **Laetitia Glad**, chef de projets

COLLECTION FOCUS SUR...

Depuis le début de l'épidémie de Covid 19, entre les matinales radio et les plateaux télé, le mal-être des jeunes a été largement documenté. Les professionnels de santé s'inquiètent de ce que certains nomment une bombe à retardement : la santé mentale des jeunes et son possible corollaire, le suicide.

Deuxième cause de mortalité après les accidents de la route mais première cause santé, le suicide des jeunes demeure un sujet de santé publique et ce malgré des initiatives publiques renforcées et un tissu associatif fort.

Un constat qui a amené la Fondation Ramsay Santé, dont la mission est de promouvoir la prévention santé, à s'intéresser à ce fléau lors de ses 3e Rencontres prévention santé.

À la fois en interrogeant les jeunes directement sur la question du suicide à travers une étude, en sollicitant les experts de ce domaine, médecins et associations, et enfin en se demandant quelles réflexions il reste à mener en matière de prévention.

Ce livre blanc se fait l'écho des différentes interventions et de quelques initiatives remarquables, déployées sur certains territoires.

Conception : gayacom.fr - © AdobeStock - 2021

@RamsaySante ramsaysante.com
39 rue Mstislav Rostropovitch 75850 Paris Cedex 17

FONDATION Ramsay Santé