

MAL-ÊTRE Le canton de Neuchâtel affiche l'un des taux de suicide les plus élevés de Suisse. Un père de famille chaud-fonnier raconte sa tentative, qu'il regrette.

«Un dimanche, j'ai voulu mourir»

LE CONTEXTE

Toutes les 40 secondes, une personne se suicide quelque part dans le monde. Pour la première fois, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publie un rapport sur ce sujet et parle d'«état d'urgence mondial». Vendredi lors de la Journée de la santé mentale, des professionnels ont martelé ce message: le suicide est évitable, à condition que des stratégies de prévention efficaces soient mises en place. Le canton de Neuchâtel est fortement touché. Que fait-il?

VIRGINIE GIROUD

«C'était un dimanche de juillet. J'étais à la maison avec ma femme, qui repassait, et mes enfants. L'envie d'en finir est arrivée en quelques minutes. C'est alors que j'ai fait cette bêtise. Mon fils a appelé l'ambulance.»

Marcel*, père de famille chaud-fonnier, a tenté de mettre fin à ses jours il y a trois mois. Ce quadragénaire a accepté de nous livrer son récit et de relater la spirale infernale dans laquelle il a été emporté.

«Tout allait bien, je bossais dans l'horlogerie. Mais il y a trois ans, j'ai été victime de six infarctus successifs en l'espace de six mois. J'ai été hospitalisé. Lorsque j'ai voulu reprendre le travail, mon entreprise était au chômage technique.» Marcel tente alors de postuler ailleurs, mais sa fragilité cardiaque effraie les patrons, qui ne l'engagent pas. «Depuis trois ans, je ne travaille plus. J'ai constamment mal à la poitrine et je suis toujours fatigué.»

Ce fameux dimanche de juillet, Marcel broie du noir. «Je me disais: à mon âge, qu'est-ce que je vais faire? Je ne peux plus travailler, je ne gagne plus d'argent, je passe mon temps à la maison, j'arrive à peine à sortir promener le chien. Les indemnités du chômage allaient se terminer et je



Stop Suicide a édité une BD intitulée «Les Autres», qui évoque l'importance de l'entourage pour déceler un problème, soutenir une personne et l'aiguiller vers les services d'aide. Pour l'instant, elle n'est pas distribuée à large échelle dans les classes du canton. DAVID MARCHON

n'avais toujours pas de réponse de l'AI. Les factures s'accumulaient. J'en ai eu marre de tout, comme si ma tête explosait.»

Aujourd'hui, Marcel regrette son geste impulsif, qui aurait pu lui être fatal. «C'était une connerie!» Il est suivi par une psychiatre. «Ma famille m'entoure. Elle ne se rendait pas compte de l'ampleur de mon mal-être avant ce geste.» Marcel ne touche plus le chômage et n'a toujours pas de nouvelle d'une éventuelle rente AI. «J'essaie de relativiser. Si je ne peux pas payer mes factures, tant pis. Qu'ils me mettent aux poursuites, je ne vais quand même pas mourir pour ça!»

«Situation préoccupante»

C'est une réalité: un millier de personnes mettent fin à

«Les factures s'accumulaient. J'en ai eu marre de tout, comme si ma tête explosait.»

MARCEL PÈRE DE FAMILLE, AUTEUR D'UNE TENTATIVE DE SUICIDE

leurs jours chaque année en Suisse. Et le canton de Neuchâtel affiche l'un des taux de suicide parmi les plus élevés du pays, avec 17 cas pour 100 000 habitants, contre 12,6 cas en moyenne suisse. «La situation est particulièrement préoccupante», reconnaît Joanne Schweizer Rodrigues, collaboratrice du Service neuchâtelois de la santé publique.

Le rapport de base sur la santé

dans le canton, sorti en juin dernier, indique que la proportion de personnes présentant des «problèmes psychiques moyens à importants» s'y élève à 24,9%, contre 18% en moyenne suisse. Une souffrance probablement plus marquée à Neuchâtel «du fait de la précarité de l'emploi dans une économie industrielle en dents de scie», analysait déjà le médecin cantonal Claude-François Robert l'an dernier.

Le suicide constitue la première cause de mortalité chez les 15-29 ans. Mais les hommes de 40 à 59 ans, ainsi que les personnes âgées, se suicident davantage que les autres catégories. «Les aînés sont très exposés. C'est un phénomène tabou», évoque Stéphane Saillant, médecin-chef du Centre d'urgences psychiatriques, au sein du CNP (Centre neuchâtelois de psychiatrie).

La pointe de l'iceberg

Le suicide ne représente pourtant que la pointe de l'iceberg des souffrances psychiques: 20 000 à 25 000 personnes tentent de mettre fin à leurs jours chaque année en Suisse.

Face à cette situation qualifiée d'urgente, que fait Neuchâtel?

Dans le canton, plusieurs organismes encadrent les personnes souffrant de troubles psychiques ou ayant une tendance suicidaire: le Centre d'urgences psychiatriques, ouvert 24h sur 24 depuis 2012, l'association neuchâteloise de prévention du suicide «Parlons-en», qui propose des groupes de parole, ou encore l'Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique (Anaap), qui offre une structure d'aide.

Prévention trop timide

Quant à l'Etat, il a retenu les problèmes de santé mentale comme une priorité cantonale. En 2009, il s'est engagé à informer et à sensibiliser la population aux troubles psychiques afin de «lutter contre la stigmatisation des personnes fragilisées», indique Joanne Schweizer Rodrigues. «Le canton souhaite mettre en avant les ressources d'aide. Il met également en place des formations de prévention du suicide destinées aux professionnels, afin d'améliorer la détection et la prise en charge.»

Mais la prévention auprès des élèves neuchâtelois est, pour l'instant, souvent inexistante. «Mon fils de 16 ans n'a jamais reçu la moindre brochure à ce sujet, alors que des cas de suicide se sont produits dans son entourage scolaire», regrette une maman.

Une bande dessinée intitulée «Les Autres», distribuée dans les classes genevoises et dans de nombreux établissements romands qui en ont fait la demande, existe pourtant. Editée par l'association Stop Suicide, elle s'adresse aux jeunes et met l'accent sur l'importance de l'entourage pour déceler un problème, soutenir une personne et l'aiguiller vers les services d'aide.

«Nous allons étudier sa distribution à grande échelle dans le canton», annonce Joanne Schweizer Rodrigues. «Ce sera une question de moyens.»

* Prénom d'emprunt

Le suicide, un véritable tabou dont il faut parler

Un jeune se suicide tous les trois jours en Suisse. Pourtant, les médias abordent rarement cette problématique. L'une des raisons? Les polices, les services de secours ou encore les CFF ne communiquent pratiquement jamais d'informations à la suite d'un tel événement. Par respect pour les familles des victimes. Mais aussi par crainte de déclencher un effet d'imitation.

Car un tel effet d'imitation existerait bel et bien: des études scientifiques indiquent que la publication de récits de suicide dans les médias peut donner lieu à une série consécutive de suicides. Ce phénomène s'appelle «l'effet Werther», en référence à l'augmentation importante des suicides par arme à feu en Europe après la publication de l'œuvre de Goethe «Les souffrances du jeune Werther», en 1774.

Dès lors, comment parler du suicide? Des professionnels, bénévoles et personnes concernées par les troubles psy-



Beaucoup de jeunes peuvent ressentir un profond mal-être. ARCHIVES CHRISTIAN GALLEY

chiques invitent les médias à traiter, malgré tout, de la thématique. «Ce n'est pas le fait d'informer sur le suicide en général qui donne lieu à une hausse du nombre de cas. C'est plutôt la description détaillée d'une méthode ou d'un lieu qui

peut favoriser le passage à l'acte», explique Irina Inostroza, collaboratrice de Stop Suicide. «Parler du suicide n'est donc pas tabou. Tout dépend de la façon dont la problématique est traitée. Les médias peuvent avoir un effet préventif en mettant l'accent sur les alternatives au suicide et en informant sur les services d'aide.»

Agir pour leur barrer la route

L'association Stop Suicide, basée à Genève et active en Suisse romande, effectue un important travail de sensibilisation et de prévention auprès des jeunes. Elle réalise également un travail de sécurisation des lieux de suicide. «Beaucoup de jeunes peuvent ressentir un profond mal-être. La mort peut alors être perçue comme une manière de mettre fin à une souffrance devenue insupportable. Le fait de leur barrer la route peut permettre à la crise de passer», explique Irina Inostroza. «Il y a très peu de

reports sur d'autres endroits ou d'autres moyens.» Des jeunes ayant effectué une tentative de suicide témoignent d'ailleurs souvent de leur «désir de vouloir changer les choses plutôt que de réellement partir».

Un rapport de 2012 sur La Santé psychique en Suisse confirme qu'«il est possible d'influencer favorablement le nombre de suicides par des mesures de prévention». Le taux de suicide en Suisse est d'ailleurs globalement en légère baisse depuis les années 1990.

De plus, le fait de restreindre l'accès aux moyens de suicide porte aussi ses fruits, indique l'OMS dans son rapport sur la prévention. La preuve est flagrante en Suisse: l'introduction d'Armée 21 en 2003 a réduit le nombre d'armes de service conservées à la maison par les soldats. A la suite de cette mesure, le taux de suicides par armes à feu a diminué d'un tiers chez les hommes de 18 à 43 ans.

TROUVER DE L'AIDE

HELPAOLINE 24h/24, 7j/7,
Tél: 022 372 42 42

LA MAIN TENDUE 24h/24, 7j/7:
Tél: 143

PRO JUVENTUTE Tél: 147

WWW.CIAO.CH Site
d'information pour les jeunes

STOP SUICIDE
www.stopsuicide.ch

PARLONS-EN Association
neuchâteloise de prévention
du suicide.
www.suicide-parlons-en.ch

URGENCES Centre neuchâtelois
d'urgences psychiatriques.
24h/24, 7j/7. Tél: 032 755 15 15

ANAAP Association
neuchâteloise d'accueil
et d'action psychiatrique.
Tél: 032 721 10 93 (de 14h à 17h)