

L'ÉDITO DE **FABIEN FEISLI** Journaliste

Suicide: en parler pour ne pas en pleurer

En Suisse, un jeune se suicide tous les trois jours.

106 en 2014, par exemple. Et ils sont 20 fois plus nombreux à commettre un geste suicidaire, fort heureusement sans succès. Au total, 20% des 16-20 ans disent avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois. Soit quatre par classe.

Les chiffres sont inquiétants mais ils ont le mérite d'être parlants.

Car la réalité du phénomène, elle, est bien plus complexe à appréhender. La question suicidaire reste un domaine mystérieux sur la-

quelle la littérature scientifique manque encore.

Rupture amoureuse, harcèlement, quête identitaire:

difficile d'expliquer précisément pourquoi les jeunes passent à l'acte. Les facteurs sont multiples et s'accumulent, explique le psychiatre Stéphane Saillant. Selon lui, ce n'est souvent pas la mort qui est recherchée mais l'envie d'échapper à un malaise trop important.

Face à cela, une seule solution: parler.

Parler pour briser l'isolement de celui qui souffre. Le sujet est délicat, les signaux

sont parfois ténus mais, dans tous les cas, évoquer la question ne va pas précipiter le passage à l'acte de la personne.

En Suisse, en 2017, le suicide ne peut plus être un tabou.

École, parents, médecins, amis, il est plus que temps de tendre l'oreille et la main à ceux qui en ont besoin. Avant que quelqu'un d'autre nous tende un mouchoir. ●

LIRE EN PAGES 10-11

fabien.feisli@lematin.ch

@FabienFeisli

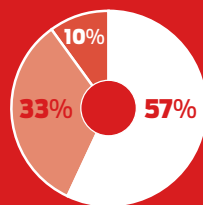
LE DESSIN DE **BEN**

PRÉSIDENTIELLE FRANÇAISE: VALLS SOUTIENT MACRON.



SONDAGE
LEMATIN.CH

La Suisse aurait-elle dû interdire la bannière anti-Erdogan?



Non, il faut garantir la liberté d'expression

Oui, il y a des limites à ne pas dépasser

Je ne me sens pas concerné

3049 VOTES, HIER À 16 H 30

« LES JEUNES DOIVENT E

ENJEU Hier à Neuchâtel, une conférence sensibilisait les gymnasiens à la question du suicide. Une population particulièrement touchée, selon les chiffres et les spécialistes.

Psychiatre au Centre neuchâtelois de psychiatrie (CNP), Stéphane Saillant participait hier à une conférence organisée par Stop Suicide à la Cité des étudiants. L'occasion pour lui de sensibiliser les élèves de première année de l'École de commerce et de rappeler le rôle primordial de la prévention dans le domaine.

● **Les gymnasiens sont une catégorie qui vous préoccupe spécialement ?**

Les gymnasiens, et les jeunes de manière générale, sont une tranche d'âge particulièrement à risque avec un taux de suicide élevé. C'est une véritable problématique de santé publique car, chez les jeunes, le suicide est la deuxième cause de mortalité. En moyenne, en Suisse, cela représente un décès tous les trois jours.

● **Qu'est-ce qu'ils ont de particulier ?**

L'une des problématiques, c'est que le passage à l'acte, chez eux, peut être beaucoup plus impulsif. En général les plus âgés y réfléchissent pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois. Chez les jeunes, cela peut se décider en seulement quelques heures ou quelques jours.

● **Quand on a 16 ans en Suisse, qu'est-ce qui pousse au suicide ?**

À cet âge-là, il y a forcément une quête identitaire et tout un tas de questions existentielles sur l'avenir, la vie et la mort aussi. Mais il n'y a pas d'explication unique. C'est une accumulation de facteurs qui vont mener au geste suicidaire.

● **Vous avez des exemples ?**

Il y a toute la problématique du harcèlement, notamment à l'école.

S'ils se retrouvent isolés et qu'ils n'osent pas en parler, c'est un facteur de risque et il n'est pas rare que certains fassent une tentative de suicide. C'est aussi la période des premières expériences, des relations amoureuses, de certaines substances peut-être. Face à des déceptions qui peuvent être traumatisantes, cela peut conduire à un geste suicidaire. Tous ces facteurs rendent cette population vulnérable mais il est difficile d'être catégorique.

● **Pourquoi ?**

On sait finalement assez peu de chose sur la question suicidaire. Nous avons des pistes, des hypothèses mais c'est un domaine en pleine expansion et nous avons encore très peu de données dans la littérature scientifique. Il faut donc savoir rester humble dans nos explications.

● **Les réseaux sociaux ont-ils leur part de responsabilité ?**

Les jeunes en ont une utilisation très forte et ils peuvent être les vecteurs de représentations romantiques ou fausses sur le suicide. Mais je ne pense pas qu'on puisse incriminer les réseaux sociaux de manière aussi directe. Ils existent, ils font partie de notre temps, notre société doit pouvoir s'adapter.

● **Que cherchent-ils à travers ce geste ?**

L'expérience montre que les jeunes ne se rendent pas toujours compte que la mort est définitive. Ce n'est pas forcément « je veux mourir », c'est plutôt, « j'en ai marre de souffrir, je pourrais disparaître ». Dans

« Les jeunes ne se rendent pas toujours compte que la mort est définitive »

Stéphane Saillant, psychiatre

Le psychiatre Stéphane Saillant a souligné, hier à la Cité des étudiants à Neuchâtel, que l'école a un rôle de prévention.

N PARLER »

certain cas, leur tentative s'inscrit dans une difficulté relationnelle. C'est un appel au secours de quelqu'un qui n'a pas trouvé d'autres moyens pour se faire entendre.

● Et pour ceux qui survivent, est-ce que les choses s'améliorent?

Là encore, on sait assez peu de chose sur la manière dont les choses vont évoluer pour eux, cependant les personnes suicidaires survivantes évoquent très souvent le fait d'être contentes d'être en vie après avoir été prises en charge par des professionnels de la santé. Un antécédent de tentative de suicide représente néanmoins un facteur de risque suicidaire important pour une tentative ultérieure.

● Selon les statistiques de Stop Suicide, dans chaque classe quatre élèves ont des pensées suicidaires et un a tenté de passer à l'acte...

Oui, c'est beaucoup. Mais entre avoir des idées suicidaires et faire une tentative, ce n'est pas la même chose. Et, dans cette

20%

des 16-20 ans ont déjà eu des pensées suicidaires selon Stop Suicide. 2% des 15-24 ans disent même y penser tous les jours, selon SantéSuisse.

106

jeunes (15-29 ans) se sont suicidés en 2014. Soit près d'un tous les trois jours.

75%

des tentatives de suicide chez les jeunes sont commises par des femmes. À l'inverse, les hommes représentent 75% des décès.

catégorie d'âge, on compte un suicide avéré pour vingt tentatives environ. Nous assistons donc à beaucoup plus de tentatives de suicide que de suicides avérés. Quoi qu'il en soit, c'est l'intentionnalité du geste qui est cruciale et moins le moyen léthal envisagé.

● Quelles sont les solutions pour lutter contre le suicide chez les jeunes?

Le message fondamental, c'est qu'on peut en parler. Ce n'est pas un tabou. Il y a cette idée reçue mais totalement fautive que si on en parle, cela va pousser la personne à le faire. Au contraire, le fait de pouvoir s'exprimer va l'aider à sortir de son isolement.

● Et quels conseils peut-on donner à l'entourage?

Le conseil le plus important, c'est que si quelqu'un vous en parle, ne faites pas comme si vous n'entendez pas, c'est encore trop souvent le cas. Il faut oser aborder la problématique, signifier son inquiétude et aiguiller la personne vers les personnes adéquates. Également si on observe un changement de comportement brusque, un isolement ou absentéisme soudain, cela doit être un signal d'alarme. Dans ce cas-là, n'hésitez pas à lancer la conversation.

● Qui est le mieux placé pour agir?

Les parents? L'école?

C'est le rôle de tous. L'école a un rôle de prévention et les parents un rôle d'entourage. Mais souvent, un jeune peut avoir plus de difficultés à se confier à ses parents. Il faut donc qu'il puisse s'adresser à quelqu'un d'autre, son pédiatre, le médiateur scolaire, un adulte de confiance ou peu importe. L'essentiel, c'est qu'il trouve une personne à qui parler.

● TEXTE **FABIEN FEISLI**
fabien.feissli@lematin.ch

● PHOTO **SÉBASTIEN ANEX**
LIRE L'ÉDITO EN PAGE 4



Quelque 90 passagers se trouvaient dans le train lors de l'accident.

Un nouveau déraillement perturbe le trafic à Berne

CFF Une semaine après le déraillement d'un train Eurocity en gare de Lucerne, c'est un convoi de la compagnie du BLS qui est sorti hier, à 12 h 51, des voies en quittant la gare de Berne. L'incident a eu lieu près d'un aiguillage.

Il n'y a pas eu de blessés, mais le trafic ferroviaire a été forte-

ment perturbé, avec quantité de retards et de suppressions. Les trains grandes lignes Berne-Zürich ont été supprimés entre Berne et Olten, ainsi que les trains RE Berne-Bienne entre Berne et Zollikofen. Les trains RE Berne-Neuchâtel-La Chaux-de-Fonds ont été supprimés entre Berne et Bümpliz-Nord. ● **ATS**

EN BREF

Léopard timbré pour Locarno

LA POSTE Pour marquer le 70e anniversaire du Festival del film de Locarno (TI), La Poste édite un timbre spécial d'un franc. Il représente un léopard rugissant qui «capture au mieux l'esprit de Locarno», souligne Paolo Jannuzzi, qui l'a conçu. Édité en quantités limitées, le timbre sera disponible dès le 11 mai 2017 et jusqu'au 30 juin.



Gabriele Putzu/Ti-Press/Keystone

Incollable sur les accents?

PROJET Des chercheurs zurichois lancent un jeu en ligne visant à mieux connaître les capacités des Suisses à identifier des accents. La version francophone (<https://www.tonaccent.ch/tour-de-suisse/fr>) se concentre sur les accents et dialectes romands. Le jeu comprend deux niveaux: amateur, pour identifier le canton d'origine de celui qu'on entend, et expert, pour déterminer sa localité d'origine. Plus le résultat est précis, plus le nombre de points gagnés est important.

SMS

● **FLEUR DE PIERRE** L'architecte Mario Botta a inauguré hier sa nouvelle œuvre, le restaurant panoramique Fleur-de-Pierre, à 1705 m, sur le Monte Generoso (TI). Il sera ouvert dès le 8 avril.

● **HAINARD** L'Autorité de surveillance des avocats (ASA) estime qu'il n'y a pas matière à radier Frédéric Hainard du registre cantonal neuchâtelois des avocats.

● **VANDALES** Quatre voitures dans une rue de Bienne ont été endommagées en début de semaine avec de l'acide.