



10 SEPTEMBRE 2020

JOURNÉE MONDIALE DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Initiée par l'Association internationale pour la prévention du suicide (ISAP) en lien avec l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la Journée mondiale de la prévention du suicide a pour but de sensibiliser le grand public à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir.

Chaque année, le suicide est responsable de 800 000 décès dans le monde ce qui équivaut à un suicide toutes les 40 secondes. En France ce sont plus de 8 500 personnes qui décèdent par suicide (soit plus de 2,5 fois le nombre de victimes d'accidents de la circulation) et 200 000 personnes qui tentent de se suicider tous les ans. En Gironde, en dehors de la métropole bordelaise, les taux standardisés de mortalité par suicide sur les différents territoires sont supérieurs au taux national.

On estime que pour chaque suicide, ce sont environ 135 personnes (familles, amis, collègues, communauté...) qui sont affectées.

Si le suicide est un phénomène complexe, il peut être évité dans une majorité de situations par la mise en place d'actions au niveau de la population générale, des populations vulnérables ainsi qu'au niveau individuel. En France, une stratégie multimodale de prévention adaptée au contexte et aux ressources locales est déployée avec un objectif commun : repérer et maintenir le lien avec les personnes à risque suicidaire au plus près de leur lieu de vie. La formation des professionnels et des citoyen-ne-s est une des axes clés de cette stratégie, à côté du dispositif du recontact des suicidant-e-s et de la prévention de la contagion suicidaire.

Depuis 2012, l'Association Rénovation s'est vue confier par l'Agence Régionale de Santé la coordination de ces actions de formation en Gironde. En partenariat avec des professionnels de la psychiatrie et de nombreuses structures dans tous les milieux (éducation nationale, universités, police, justice, collectivité territoriales, associations, structures intervenant auprès des personnes âgées, etc) un millier de personnes ont déjà été formées au repérage et à l'évaluation de la crise suicidaire.

Les mesures instaurées nationalement depuis 15 ans ont commencé à infléchir visiblement le taux de suicide. Mais la mobilisation doit être intensifiée. Le suicide reste une cause majeure de décès prématuré évitable.

TRAVAILLER ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE

Le thème de cette 18^e journée mondiale est « TRAVAILLONS ENSEMBLE POUR PRÉVENIR LE SUICIDE ».

Le suicide est un enjeu sociétal et collectif: nous avons toutes et tous un rôle à jouer et ce n'est qu'ensemble que nous pourrons relever les défis posés par les comportements suicidaires dans notre société: avec des actions accessibles aux différentes communautés de vie: familiale, amicale, professionnelle, de quartier, sportive, associative...



En nous mobilisant ensemble et chacun-e à son niveau, nous pouvons renforcer le filet social, la chaîne d'attention à l'autre pour soutenir et accompagner vers le soin les personnes confrontées au risque suicidaire.

QUE PUIS-JE FAIRE ?

Informez-vous, informez les autres: ensemble, brisons le tabou.

Le suicide et sa tentative sont toujours criminalisés dans plus de 20 pays du monde. En France il reste tabou, tout comme il existe encore de la stigmatisation autour des troubles psychiques. Ainsi la dépression, qui touche chaque année près d'une personne sur dix en France, est-elle le trouble psychique le plus courant chez les personnes qui meurent par suicide (+ de 50%).

De même, les parents et amis proches des personnes qui meurent par suicide constituent-ils un groupe à haut risque de suicide. Pourtant, ces morts violentes sont souvent tues et le silence de l'entourage, au lieu de protéger, aggrave la situation. Au contraire: parler, en parler, offrir une écoute active aux personnes participe à une prévention efficace et démontrée.

De nombreuses ressources dignes de confiance sont disponibles pour vous informer et vous aider à passer l'information la plus juste, à déconstruire les clichés et réduire la stigmatisation des troubles psychiques.

- <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale-et-A-psychiatrie/article/que-faire-et-a-qui-s-adresser-face-a-une-crise-suicidaire>
- <http://www.psycom.org>
- <http://www.papageno-suicide.com>

Formez-vous pour devenir une sentinelle

Si vous êtes inquiet pour quelqu'un de votre entourage, contactez-le et demandez lui simplement comment ça va. Prendre des nouvelles de quelqu'un, offrir un soutien sans jugement peut avoir un impact significatif pour une personne en détresse. Mais les gens hésitent souvent à intervenir. Vous pouvez vous sentir démunis, avoir peur de ne pas savoir que dire ni vers qui orienter la personne en souffrance.

La formation «sentinelle», développée nationalement par le Groupement d'Etudes et de Prévention du Suicide et la Direction Générale de la Santé est là pour vous y aider. Destinée à toute personne ayant le souci de l'autre, elle vous permettra de renforcer vos habiletés et votre disposition spontanée à l'entraide pour repérer dans votre entourage les signes d'alerte d'un risque suicidaire et orienter les personnes repérées vers des ressources d'évaluation et de soin adaptées.

En Gironde, l'Association Rénovation propose cette formation gratuite d'une journée. Pour connaître les prochaines dates de formation contactez-nous :

Mél. : direction-generale@renovation.asso.fr

Tél. : 05 56 02 00 31

Allumez une bougie et communiquez sur les réseaux sociaux

Depuis plusieurs années dans le monde, le 10 septembre, les associations invitent les gens à allumer une bougie à 20h à leur fenêtre* comme symbole de soutien à la prévention du suicide. C'est aussi un geste symbolique de soutien aux endeuillés par suicide et un moyen de se souvenir d'un être cher. Vous pouvez partager la photo de votre bougie sur les réseaux sociaux en l'accompagnant du hashtag #preventiondusucide.

*éviter par sécurité de l'approcher des rideaux.

