

Journée Nationale de la Prévention du Suicide

Le 10 septembre 2019

Luttons ensemble pour sauver des vies

Plus de **800,000** suicides surviennent annuellement,
soit environ 1 suicide toutes les 40 secondes

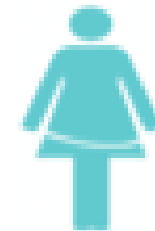


- Le suicide est la **15ème cause de mortalité** dans le monde, responsable de 1.4% des décès
- Le taux de suicide annuel est de **11.4** par 100 000 au niveau mondial

15.0/100 000



8.0/100 000



- Le suicide est la première cause de mortalité chez les **15-24 ans** dans de nombreux pays européens
- Au niveau mondial le taux de suicide chez les jeunes est **plus élevé chez les hommes** que chez les femmes
- L'automutilation est un phénomène courant chez les jeunes adultes et est la **deuxième cause de mortalité pour les femmes de 15-24 ans**

- En 2012, **76%** du suicide mondial est survenu dans les pays à revenu faible et intermédiaire, dont 39% dans l'Asie du Sud-Est



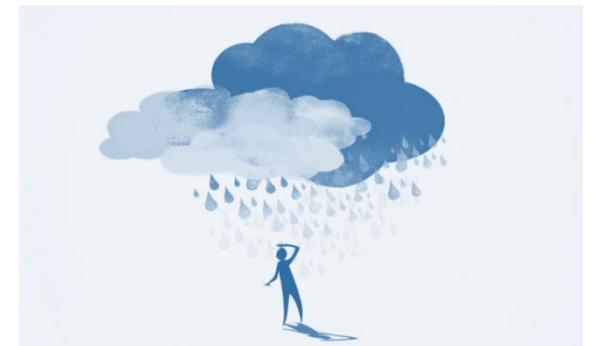
- Dans **25 pays** (membres de l'OMS) le suicide est toujours criminalisé
- Selon la charia, les personnes ayant tenté de se suicider peuvent être punies par des peines d'emprisonnement dans **20 pays** supplémentaires



- Le suicide résulte d'une **convergence de facteurs de risques**, d'origines diverses: génétiques, psychologiques, sociales et culturelles, parfois combinés à des traumatismes et/ou des expériences de deuil



- **La dépression** est le trouble psychique le plus fréquent chez ceux qui décèdent du suicide
- **50%** des suicidés résidant dans des pays à revenu élevé, traversaient un épisode dépressif majeur au moment de leur décès



- Pour tout suicide, il y a **25 personnes** qui font une tentative



- Chaque suicide impacte **135 personnes**
- Au niveau mondial, le suicide endeuille **108 millions** de personnes chaque année



Les proches d'une personne décédée par suicide représentent un groupe à haut risque suite au:

- Traumatisme psychologique engendré
- Problèmes familiaux et contextuels potentiellement partagés
- Phénomène de suicide par contagion induit par un processus de reproduction sociale
- Poids des non-dits associés au deuil

Certaines stratégies ont pour objectif de prévenir le suicide non seulement pour des groupes ciblés à haut risque, mais aussi à un niveau de prévention universelle.

Les plus efficaces incorporent des méthodes reconnues dans les politiques de santé, dont:

- La restriction d'accès aux objets à risques
- Le traitement de la dépression
- L'instauration d'un suivi
- Des campagnes de prévention dans les écoles



Les programmes de prévention du suicide font face à de nombreux obstacles dont:

- Des ressources insuffisantes
- Un manque de coordination
- Un accès limité aux données sur le suicide et l'automutilation
- Une absence de protocoles définis
- Un manque de système d'évaluation indépendant et systématique

- Depuis le Rapport Mondial de l'OMS *Preventing Suicide* de 2014, **la prévention du suicide continue de progresser**, en particulier dans les pays où aucune initiatives n'étaient mises en place, comme la Guyane, le Suriname et le Bhutan
- De nombreux pays ont initié leur 2^{ème} programme de prévention du suicide dont: l'Ecosse, l'Angleterre, l'Irlande et les Etats-Unis



- Pendant cette Journée Mondiale de Prévention du Suicide, ainsi que chaque jour de l'année, prenez une minute pour tendre la main à quelqu'un qui en a besoin: **cela pourrait sauver une vie**



L'importance de l'entourage

- Nous faisons tous partie d'une communauté faite de notre famille, de nos amis, de nos collègues, de nos voisins, etc..
- Parfois, nous nous isolons de cette communauté
- Nous avons la responsabilité de soutenir et entraider ceux qui sont vulnérables et isolés dans nos communautés



Comment les aider?

- Si vous vous souciez de la santé de quelqu'un dans votre communauté, ou collectivité, demandez- lui simplement "comment ça va?"
- En prenant de ses nouvelles et en lui offrant un soutien sans jugement vous pouvez l'aider



Renforçons les liens

- Encouragez les personnes en détresse à raconter leur histoire à leur façon et, seulement, quand elles sont prêtes
- En s'engageant dans une écoute active et en tendant la main à ceux qui en ont besoin, nous pouvons bâtir des communautés plus fortes



Personne ne possède toutes les réponses

- Lorsqu'une personne s'inquiète pour quelqu'un d'autre, elle hésite souvent à intervenir.
- Elle peut ne pas se sentir suffisamment informée ou pas assez légitime
- MAIS les personnes en détresse, souvent, ne sont pas à la recherche de conseils, mais simplement, d'une écoute désintéressée



Écoutons ceux qui l'ont vécu

- Ceux qui ont eu des pensées suicidaires ou qui ont perdu quelqu'un suite à un suicide ont beaucoup de choses à nous apprendre
- L'échange de paroles peut encourager les personnes en détresse à aller chercher de l'aide



Pour plus d'informations aller visiter le site suivant:

<https://iasp.info/wspd2019/>

Luttons ensemble pour sauver des vies

Références:

WHO, 2014; Mishara & Weisstub 2016; Arsenault-Lapierre *et al.*, 2004;
Cavanagh *et al.*, 2003; Pitman *et al.*, 2016; Zalsman *et al.*, 2017