



Union
Nationale
Prévention
Suicide

ARGUMENTAIRE

La santé mentale dans tous ses états : Prévention partagée, territoire et interactions sociales

Le suicide est reconnu en France comme un problème majeur de santé publique. Avec environ 9000 décès par an, le suicide fait beaucoup plus de morts que les accidents de la route ou les overdoses. Chiffres auxquels il faut ajouter les 200.000 tentatives de suicide par an et le million de crises suicidaires. Ces chiffres sont sous-évalués, même si les recueils des données s'améliorent progressivement.

Le suicide touche aussi les proches (familles, ami.es, collègues) et peut concerner toute une communauté. Selon les données de postvention, un suicide touche directement 7 à 14 proches et impacte 135 personnes. De nombreuses interventions contribuent à limiter les effets du deuil après suicide et des programmes de formation sont proposés pour donner des outils et créer un maillage de partenaires.

Il reste beaucoup à faire pour explorer la part d'ombre concernant la transition suicidaire. En effet, on peut prévenir les états suicidaires mais la transition suicidaire reste très complexe à saisir.

Le suicide est multifactoriel. Il témoigne à la fois d'un parcours de vie individuel et de la manière dont chacun.e s'inscrit au sein d'une société. Comme l'a écrit Durkheim, le suicide interroge notre façon « *de faire société* ». La problématique du suicide révèle la manière dont chaque individu peut se lier aux autres et interagir avec eux.

La prévention du suicide, c'est aussi la manière dont on peut en repérer le risque de survenue et accompagner chaque personne en rupture de lien. L'UNPS témoigne de la grande diversité des acteurs agissant en prévention du suicide. Elle est l'affaire de tous : autant celle des professionnels (soignants, acteurs du champ social) que du monde associatif, mais encore de chaque citoyen.ne.

Le suicide est donc un phénomène complexe qui parle de nous en tant que personnes, de nos relations aux autres et de la société dans laquelle nous vivons. Il est aussi le reflet de notre santé mentale, concept lui-même complexe, qui n'inscrit pas le suicide dans le seul champ de la pathologie mentale.

Pour comprendre et agir, de nombreux acteurs se mobilisent à diverses occasions, comme les journées nationales proposées par l'UNPS, et s'articulent au sein d'une stratégie nationale de prévention du suicide, déclinée en régions. Mais il reste beaucoup à faire pour renforcer nos actions partagées en prévention du suicide et il y a encore urgence à réfléchir ensemble.

Cette année, la Journée Nationale de Prévention du Suicide s'inscrit dans un contexte de détérioration de la santé mentale en France, particulièrement significative chez les jeunes. D'après la DREES, les taux de dépression les plus élevés sont observés en Europe de l'Ouest et du Nord, notamment en France (11 %). La prise de conscience de l'augmentation de la souffrance psychologique en France a justifié le fait que la santé mentale soit devenue « *grande cause nationale* ».

L'objectif de cette Grande cause nationale est de déstigmatiser (changer le regard sur les troubles psychiques et les troubles mentaux), de développer la prévention et le repérage précoce (sensibilisation et formation dans toutes les sphères de la société), d'améliorer l'accès aux soins sur le territoire français. Pourquoi ? Notamment parce que 50% des personnes concernées par un trouble psychique préfèrent le cacher ou ne se sentent pas écoutées et aussi parce qu'il existe un manque de soignants.

L'enjeu est de réfléchir en termes d'inégalités territoriales et de palier les déserts médicaux. Mais aussi de démocratiser la question de la santé mentale en visant à redonner du pouvoir d'agir aux personnes concernées dans une perspective de rétablissement. Ceci sous-entend de renforcer les articulations possibles et peut-être même la coordination entre les différents acteurs afin d'accompagner les personnes dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne (la formation, l'emploi, le logement, l'accès aux loisirs, etc.).

La Journée Nationale de Prévention du Suicide 2025 a été inscrite dans cette réflexion parce que la santé mentale et le suicide sont intrinsèquement liés. Réfléchir à la question de la santé mentale peut nous aider à nous interroger sur la manière dont nous participons à la prévention du suicide. Il est pertinent de saisir la façon dont la personne peut être prise en compte dans l'ensemble de ses dimensions, de voir comment les acteurs de la prévention peuvent travailler ensemble, en tenant compte des enjeux et des ressources de chaque territoire.

La mobilisation du concept de santé mentale dans le champ public est relativement récente (les années 1990/2000). Cette notion tente de rompre avec l'approche de la psychiatrie classique qui s'appuyait essentiellement sur des concepts comme « maladies », « guérison » dans une perspective strictement curative et inscrivait la maladie mentale dans le cadre de l'hôpital. La santé mentale quant à elle recouvre un champ très large. Elle renvoie à un état d'équilibre individuel et collectif, qui permet aux personnes de se maintenir en bonne santé malgré les épreuves et les difficultés de la vie.

Avec la santé mentale émerge l'idée forte que tout un chacun peut être confronté à une forme de souffrance psychologique sans pour autant être affecté d'une pathologie mentale. Penser la question de la santé mentale peut donc concerner tout le monde.

Par ailleurs, la santé mentale interroge notre manière de penser le soin. Elle propose une conception dynamique du trouble psychique et non plus statique comme l'est le constat d'une maladie. Elle promeut ainsi une autre approche de la personne et du soin, où chacun peut être acteur. Elle place le sujet dans une dynamique de rétablissement possible dans un temps non plus figé mais relié à l'autre au cœur du soin. Le concept de santé mentale rompt avec le modèle de réparation de la psychiatrie classique. Il construit aussi un pont entre la psychiatrie fondée sur la relation soignant/soignée et la santé publique.

Cependant, à y regarder de plus près, cette notion apparaît très complexe. En effet, comme le rappelle Anne Lovell, la santé mentale est un concept très difficile à définir tant il ouvre de nouvelles portes. Il n'existe pas une seule définition consensuelle. De plus, si la santé mentale constitue la pierre angulaire du bien être individuel et collectif, elle n'est pas forcément comprise et mobilisée par tous les acteurs dans la pratique.

Il n'en existe pas une unique définition claire et partagée par l'ensemble des acteurs.

Si selon l'OMS la santé mentale est un « *état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté* », il est possible à travers cette définition très large de voir que cette vision des choses étend le champ de la santé à de nouvelles dimensions et qu'elle fissure la frontière entre le normal et le pathologique. Et de fait, elle renvoie à une dimension philosophique et existentielle.

La santé mentale est donc bien plus que l'absence de maladie mentale ou de troubles mentaux

Présenter ainsi la santé mentale apparaît comme un concept riche, heuristique et pertinent à la croisée entre l'individu et la société, entre le soin à la personne et la santé publique. Il faut cependant ne pas oublier que le concept de santé mentale n'est pas neutre. Il correspond aussi à des « valeurs », à « des normes ». Il convient de savoir l'interroger. En effet, que peut signifier renforcer « les états dits normaux » au nom de « la croissance psychique », de « l'amélioration des performances » et de « l'épanouissement de la personnalité » ? La question est aussi de dire où se définit la norme.

En ce sens, la santé mentale peut aussi être définie comme une forme d'idéologie et varier en fonction des cultures (elle peut être liée par exemple à une vision particulière de l'autonomie, de la maîtrise de soi ou être une injonction à la responsabilité). Elle est une manière de concevoir la vie et d'agir dans une société précise. Alors elle peut être source de dérives, surtout si elle n'est pas objet de débat et si elle s'inscrit dans une logique normative.

Les Membres de l'UNPS se proposent lors de cette journée de poser le débat et d'interroger le concept de santé mentale dans ses liens avec la prévention de suicide.

Il s'agit d'essayer de comprendre comment les acteurs de terrain peuvent s'approprier ce concept et de voir comment il peut participer à renouveler leur regard sur la manière de faire de la prévention partagée du suicide.

Quatre axes de réflexion autour cette journée :

- Concrètement, comment les acteurs de terrain définissent la santé mentale et comment se l'approprient-ils ? De quelle manière la promotion de la santé mentale peut-elle participer de la prévention de suicide ?
- La santé mentale et la prévention du suicide se dessinent à travers une approche territoriale et communautaire. De quelle façon les acteurs locaux (élus, professionnels de santé, associations, employeurs, et citoyens) s'approprient-ils ce concept et se mobilisent-ils pour l'action. De quelle manière le fait de mieux s'approprier la notion de santé mentale peut-il favoriser le dialogue, la relation avec les personnes en souffrance psychique ? Est-ce que cela peut être utile pour renforcer le pouvoir d'agir et le droit des personnes, aider par exemple à développer des lieux de vie adaptés au rétablissement ou favoriser la pair-aidance ? Par rapport aux enjeux de sensibilisation et d'éducation : comment faut-il intégrer la santé mentale dans les programmes scolaires et dans les formations ?
- Prévenir le suicide nécessite de bâtir une société où chacun trouve sa place, où les fragilités sont accueillies avec bienveillance et où les liens sociaux sont affermis. Comment renforcer et multiplier l'entraide, au travers d'initiatives comme les groupes de parole, les réseaux d'écoute bénévoles ou les plateformes d'entraide ? En ce sens, comment la santé mentale peut-elle nous aider à réfléchir à une prévention du suicide qui prenne en compte l'ensemble des dimensions de la vie d'une personne en particulier son inscription dans le tissu social et ses modes d'interaction ?
- La santé mentale souligne l'importance d'une approche multidimensionnelle. Comment améliorer cette prévention partagée ?

Cette journée doit être le point de départ d'un engagement renouvelé au cœur même de notre prévention partagée.

Ensemble, en 2025, faisons de la prévention du suicide une priorité nationale.

Siège : Union Nationale pour la Prévention du Suicide
Siège : 4 rue des Arènes 75005 PARIS
Centre de gestion : c/° Césure, 13 rue Santeuil 75005 PARIS
Courriel : contact@unps.fr – Site internet : unps.fr
ASSOCIATION LOI 1901 - N° SIRET : 421 895 582 00060 – CODE APE : 9499 Z