

Suicide chez les adolescents : quelles sont les méthodes de prévention dans les écoles et comment sont-elles perçues par le système de santé ?

Claire Bellégo, Mayara Bolay, Floriane Dauvin, Elisa Lassagne, Marilou Sigg

Introduction

A l'échelle mondiale en 2014, le suicide représentait la deuxième cause de mortalité chez les 15-25 ans^[2]. En Suisse en 2015, cette cause atteint la première place pour les 15-29 ans^[7]. Comme le souligne une historienne de l'Institut des Humanités Médicales du CHUV, le taux de suicide au niveau mondial subit constamment de petites variations selon les pays, mais in fine, ce taux présente une certaine stabilité depuis le 18^{ème} siècle. Malgré cela, ces décès restent évitables et ont des répercussions sociales, économiques et psychologiques importantes. Ils constituent donc, selon l'OMS, un « problème de santé publique majeur dans tous les pays et toutes les communautés du monde. »^[2]

De manière générale, le comportement suicidaire découle d'un cumul de facteurs de risque chez une personne avec une certaine vulnérabilité. La population adulte a comme facteur de risque principal la présence de troubles psychiques. Les adolescents sont quant à eux plus sensibles à des facteurs de stress émotionnel importants - pertes dans l'entourage, problèmes relationnels, conflits dans le cadre de la formation. Le manque de ressources sociales est fortement prédictif d'un comportement suicidaire.^[3] De plus, les adolescents sont biologiquement prédisposés à l'impulsivité, ce qui augmente le risque de passage à l'acte.^[9]

Méthode

L'objectif de notre recherche est de mettre en évidence les méthodes de prévention actuelles du suicide chez les jeunes en milieu scolaire en Suisse romande et de questionner la perception qu'en ont ses acteurs. Nous avons consulté la littérature afin de nous renseigner sur les mécanismes qui peuvent induire des comportements suicidaires chez les jeunes, sur les méthodes de prévention mises en place en Suisse et dans d'autres pays, ainsi que sur leur efficacité. Nous avons également effectué plusieurs entretiens semi-structurés. Nous avons interrogé : une psychologue cadre au sein d'une unité dédiée aux adolescents, un membre du Groupe Romand Prévention Suicide (GRPS), deux représentants de Stop Suicide responsables de la prévention ciblée et en milieu scolaire respectivement, une historienne de l'Institut des Humanités Médicales du CHUV et trois professionnels de l'unité Promotion de la Santé et Prévention en milieu Scolaire (PSPS) : un médecin scolaire, la responsable du projet Gestion des Ressources d'Accompagnement et de Formation en cas d'Incident Critique (GRAFIC), et une enseignante et médiatrice scolaire.

Résultats

Par nos discussions avec le GRPS, Stop Suicide et le PSPS, nous avons retenu que les actions effectives en Suisse romande comprennent principalement des ateliers destinés aux jeunes, la distribution de documentations dans les classes, la formation des encadrants à réagir face à un jeune présentant des idées ou un comportement suicidaire, et de la postvention (GRAFIC). L'unité PSPS vise également, par la mise en place de différents projets, à améliorer le climat scolaire, en diminuant par exemple le harcèlement ainsi que l'homophobie, qui sont deux facteurs de risque de suicide chez les jeunes. Selon les membres du PSPS interrogés, certains établissements peuvent parfois être réticents à aborder la question du suicide dans leurs classes. Une vision purement académique de l'école, un rejet de cette problématique hors de leurs murs ou encore la crainte d'amener des idées suicidaires aux élèves peuvent en être les raisons principales. Il n'existe actuellement pas de directives obligatoires de prévention du suicide à l'école. Les établissements sont libres de mettre en place les mesures qu'ils jugent adéquates en fonction des besoins de leurs élèves. Bien qu'il manque des études prouvant le lien entre l'amélioration de la santé mentale et la diminution des suicides, les intervenants interrogés perçoivent leurs interventions comme contributives à la diminution du nombre de suicide.

Discussion

En 2016, l'OFSP, en collaboration avec des organisations dont Stop Suicide, a établi des objectifs nationaux de prévention du suicide.^[3] L'association Stop Suicide répond actuellement à plusieurs de ces objectifs par des ateliers destinés aux jeunes abordant des situations possibles de la vie quotidienne, et promouvant l'acquisition par les adolescents de certains réflexes, pour qu'ils puissent réagir de façon adéquate et informer des personnes ressources. Ces ateliers cherchent aussi à développer les stratégies de coping, qui consistent à

réussir à faire face aux problèmes et à les résoudre malgré les émotions qu'une situation peut susciter. Le but n'est toutefois pas de former les adolescents à identifier spécifiquement les facteurs de risque de la crise suicidaire, mais d'éviter qu'ils soient démunis s'ils y sont confrontés.

Néanmoins, informer les jeunes sur les ressources et les structures d'aide à leur disposition ne suffit pas si les encadrants ne sont pas en mesure de répondre à la demande d'aide. Ainsi, des formations ciblées pour les professionnels en contact avec les adolescents sont proposées, notamment dans le cadre de la formation continue de l'Unil et l'EPFL, en collaboration avec le GRPS et avec, parmi d'autres, le soutien de Stop Suicide. La prévention peut également être faite à la suite d'un suicide afin d'éviter le risque de contagion, on parle dans ce cas de "postvention". Elle est coordonnée par le groupe multidisciplinaire GRAFIC, en formant et appuyant des cellules de crise dans les établissements scolaires, et est obligatoire dans le canton de Vaud.

La prévention du suicide en milieu scolaire en Suisse romande est limitée, et peu d'études à ce sujet ont été effectuées. La prévention primaire, visant à sensibiliser les jeunes à la problématique du suicide, reste peu développée contrairement à celle mise en place dans d'autres pays tel que le Canada.^[8] Plusieurs études à l'étranger se sont intéressées à évaluer et comparer différents programmes de prévention afin de déterminer leur efficacité. L'étude SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe)^[5], une étude randomisée contrôlée comparant trois programmes de prévention à un groupe contrôle, a mis en évidence que le programme faisant preuve de la plus grande efficacité est le "Youth Aware of Mental health". Ce programme propose des jeux de rôles et des discussions qui permettent aux jeunes de pratiquer leur empathie et leur solidarité afin de reconnaître et de faire face à des problèmes de santé mentale.^[6]

Pour résumer la situation en Suisse romande, il existe plusieurs offres d'intervention en cas de crises aiguës, mais il serait important d'insister sur une prévention systématique pour tous les établissements scolaires, notamment pendant la scolarité obligatoire puisque cette phase de la vie permet la mise en place des fondements de l'intégrité psychique.^[3] L'objectif serait de promouvoir la santé mentale en développant les habiletés d'adaptation et de solidarité chez les jeunes, tout comme la gestion de situations de stress.

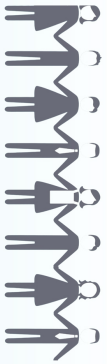
Références

1. Laurent Michaud & Charles Bonsack. Prévention du suicide: rencontrer, évaluer, intervenir. Médecine et Hygiène, 2017
2. Organisation mondiale de la santé. Prévention du suicide: l'état d'urgence mondial.[En ligne]. 2014 [cité le 19 juin 2018]. Disponible: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131801/9789242564778_fre.pdf
3. Office fédérale de la santé publique. La prévention du suicide en Suisse: Contexte, mesures à prendre et plan d'action. Rapport sur mandat du Dialogue Politique nationale de la santé. [En ligne]. Novembre 2016 [Cité le 19 juin 2018].
4. Rapport de la commission - (114) Jérôme Christen. Le suicide chez les jeunes, quelle prévention dans notre canton?. [En ligne]. Canton de Vaud, mai 2014 [cité le 24 juin 2018]. Disponible: https://www.npg-rsp.ch/fileadmin/npg-rsp/Themen/Kantonale_Konzepte/VD_2014_Prevention-Suicide-jeunes.pdf
5. Wasserman D, Hoven C, Wasserman C, Wall M, et al. School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial. Lancet. 2015; 385: 1536–44. doi: 10.1016/S0140-6736(14)61213-7
6. Youth Aware of Mental Health.[En ligne]. NASP/Karolinska Institutet and Columbia University. 2014[cité le 26 juin 2018] Disponible: <http://www.y-a-m.org/>
7. Stop Suicide le blog de Charlotte Frossard. Le suicide est en hausse chez les jeunes Suisses. Le Temps [En ligne]. 26 février 2018 [cité le 20 juin 2018]. Disponible: <https://blogs.letemps.ch/charlotte-frossard/2018/02/26/le-suicide-est-en-hausse-chez-les-jeunes-suisses/>
8. Gouvernement du Manitoba, Canada. Enfants en santé Manitoba. Meilleures pratiques en matière de prévention dans les écoles : une approche globale.[En ligne] 2014[cité le 22 juin 2018]. Disponible: https://www.gov.mb.ca/healthychild/ysp/ysp_bestpractices_fr.pdf
9. Unité PSPS-AVASAD. Prévention du suicide des jeunes du canton de Vaud: Dossier technique pour le réponse au postulat Devaud 11_POS_242.[En ligne]. 2012[cité le 22 juin 2018]. Disponible: https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/dfj/sesaf/odes/fichiers_pdf/UPSPS_Prevention-Suicide_Dossier_technique_2012-10-12.pdf

Mots clés:

Prévention ; Suicide ; Jeunes ; Écoles ; Promotion de la santé mentale

Date: Mardi 3 juillet 2018



EN PARLER C'EST AIDER



Claire Bellégo, Mayara Boley, Floriane Dauvin, Elisa Lassagne, Marilou Sigg

INTRODUCTION



Selon l'OMS c'est un « problème de santé publique majeur dans tous les pays et toutes les communautés du monde »

1 ère cause de mortalité chez les 15-29 ans en Suisse

Le taux de suicide au niveau mondial subit constamment de légères variations selon les pays, mais in fine, **ce taux présente une certaine stabilité** depuis le 18ème siècle.

Causes du suicide

- Facteurs de stress
- Vulnérabilité
- Impulsivité des jeunes
- Manque de ressources sociales

Conséquences

- Sociales
- Economiques
- Psychologiques

Mais les suicides sont évitables !

OBJECTIFS



- Mettre en évidence les méthodes de prévention actuelles du suicide chez les jeunes en milieu scolaire en Suisse
- Questionner la perception qu'en ont ses acteurs
- Se renseigner sur les programmes de prévention mis en place dans d'autres pays

METHODE



Pour mener à bien notre recherche nous nous sommes basées sur la littérature et des entretiens semi-structurés avec :

- 1 psychologue cadre
- 1 membre du Groupe Romand Prévention Suicide
- 2 membres de Stopsuicide
- 1 historienne de l'Institut des Humanités Médicales
- 3 professionnels des équipes PSPS (Unité de Promotion de la Santé et Prévention en milieu Scolaire) :
 - un médecin scolaire
 - un responsable de projet de postvention
 - une enseignante et médiatrice scolaire



RESULTATS

Actions mises en place par les différentes associations (GRPS, Stop Suicide, GRAFIC, PSPS)

Stop Suicide

- ateliers à destination des jeunes
- distribution de documentation dans les classes
- formation des encadrants pour réagir face à un jeune en détresse (en association avec Malatavie et GRPS)



messages distribués aux élèves par Stop Suicide

GRAFIC (Gestion des Ressources d'Accompagnement de Formation en cas d'incident Critique) : postvention

PSPS : amélioration du climat scolaire (p.ex diminution du harcèlement et de l'homophobie)



Selon les membres du PSPS interrogés, certains établissements peuvent parfois être réticents à aborder la question du suicide dans leurs classes. Une vision purement académique de l'école, un rejet de cette problématique hors de leurs murs ou encore la crainte d'amener des idées suicidaires aux élèves peuvent en être les raisons principales

Il n'existe actuellement pas de directives obligatoires de prévention du suicide à l'école. Les établissements sont libres de mettre en place les mesures qu'ils jugent adéquates en fonction des besoins de leurs élèves.

Des études menées à l'étranger se sont penchées sur les différentes méthodes de prévention afin de comparer leur efficacité, dont l'étude SEYLE (Saving and Empowering Young Lives in Europe).

Les résultats de l'étude mettent en évidence que le programme démontrant la plus grande efficacité est le "Youth Aware of Mental health". Ce programme propose des jeux de rôles et des discussions qui permettent aux jeunes de pratiquer leur empathie et leur solidarité afin de reconnaître et de faire face à des problèmes de santé mentale.



DISCUSSION

Nos résultats ont montré que

- La prévention du suicide en milieu scolaire en Suisse est limitée et peu détudée à ce sujet ont été effectuées.
- D'autres pays, tel que le Canada, sont plus avancés quant à la prévention primaire, visant à sensibiliser les jeunes à la problématique du suicide.
- La « Youth Aware of Mental health », en permettant aux jeunes de développer des outils pour faire face aux différentes situations qu'ils rencontreront, s'est avérée efficace pour prévenir le suicide.

La Suisse dispose d'une marge de progression concernant la prévention du suicide dans le milieu scolaire. Il serait notamment envisageable de

- consacrer plus d'études à ce sujet,
- inspirer des mesures efficaces dans les pays étrangers,
- mettre en place un plan national de prévention dans les écoles.

Informers les jeunes sur les ressources et les structures d'aide à leur disposition ne suffit pas si les encadrants ne sont pas en mesure de répondre à la demande d'aide. Ainsi, des formations ciblées pour les professionnels en contact avec les adolescents sont proposées dans le cadre de la formation continue de l'Unil et l'EPFL, en collaboration avec le GRPS et avec le soutien de Stop Suicide notamment.

Outre la prévention, la postvention est également très importante puisqu'elle permet de limiter l'effet de "contagion" qui suit un suicide.

Pour résumer la situation en Suisse, il existe plusieurs offres d'intervention en cas de crises aiguës, mais une piste d'amélioration serait d'instaurer des directives de prévention dans tous les établissements scolaires, notamment pendant la scolarité obligatoire.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tout particulièrement les différentes personnes qui ont accepté de nous rencontrer pour la réalisation de ce travail. Un grand merci également à notre tuteur, Madame Jacot - Guillarmod pour son suivi.

REFERENCES

1. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
2. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
3. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
4. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
5. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
6. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
7. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
8. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
9. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.
10. Organisation mondiale de la Santé. Prévention du suicide. Mémoires de l'OMS, 2002.