Carte de prévention du suicide

à destination des jeunes

dans les établissements d'enseignement d'Indre et Loire

Livret de présentation pour les professionnels

Campagne d'information - février 2018

1. Principes relatifs à la prévention du suicide

1.1. Pourquoi prévenir le suicide dans les établissements accueillant des jeunes ?

Le suicide est une réalité, notre pays est très impacté. La Région Centre Val de Loire également. Les adolescents sont une population particulièrement à risque.

Aborder la question du suicide et du mal-être dans un établissement est un puissant levier pour favoriser plus globalement l'amélioration du climat scolaire. C'est une thématique fédératrice, qui renvoie positivement à la notion de « communauté de vie ».

Le suicide d'un jeune, ou une tentative, impacte lourdement la vie d'un établissement et plus largement son écosystème.

Le suicide n'est pas une fatalité. Prévention, repérage et orientation ciblée parviennent à réduire efficacement les tentatives de suicide, les réitérations du geste et les phénomènes de contagion. La détection précoce est le gage de cette amélioration.

Contrairement à une idée reçue aborder la question du suicide, en employant explicitement le mot «suicide» ne favorise pas le passage à l'acte : c'est un acte de prévention

1.2. Comment en parler ?

Face aux idées suicidaires, l'attitude recommandée en matière de prévention **est de ne pas atténuer le message** (en parlant seulement, par exemple, de « mal-être », de « souffrance », ou de « se faire mal »). **Les expressions « Se donner la mort », « se suicider » doivent être employées.**

A tout âge, mais tout particulièrement à l'adolescence, le sentiment de **désappartenance** est fortement suicidogène. Les transformations pubertaires, les réaménagements de la relation aux parents, la quête identitaire, l'émergence de la sexualité interrogent profondément le jeune sur sa place, son appartenance et le sens de sa vie.

La pression scolaire et familiale, les expériences amoureuses, les violences subies, la question du genre et de l'orientation sexuelle sont autant de facteurs pouvant favoriser le passage à l'acte suicidaire.

Ce passage à l'acte est le plus souvent une volonté de faire cesser la douleur plutôt que de mourir. C'est l'unique solution que le jeune trouve, à ce moment là.

Pour aller plus loin concernant le jeune en situation de crise/risque suicidaire ► Formation régionale ROCS – « Repérage et Orientation de la Crise Suicidaire » – portée par VIES 37 et l'ARS Centre Val de Loire

1.3. Pourquoi s'adresser aux jeunes eux-mêmes ?

Dans les cas de crises suicidaires à l'adolescence, les premières personnes concernées par le **repérage**, sont les **pairs**. Dans la grande majorité des cas le jeune suicidaire alerte, dans les 48 h précédant son passage à l'acte, une ou plusieurs personnes de son entourage. Malheureusement, cette alerte prend souvent des formes difficilement interprétables par les amis, les proches.

Il est donc important d'aider les jeunes à repérer ces signaux et à prévenir les bonnes personnes. Trop souvent, soit les difficultés sont minorées, soit l'entourage ne sait pas vers qui se tourner ou n'ose pas agir.

Les actions de sensibilisation et d'information des pairs sont relativement nouvelles en France, alors que les professionnels, intervenant souvent en 2ème ou 3ème ligne, ne peuvent pas toujours détecter les signaux diffus ou de faible intensité (émoticônes négatives sur les réseaux sociaux, changements d'attitudes brusques, certaines plaintes, les questions identitaires, le harcèlement, les ruptures sentimentales…).

2. Présentation générale de l'action

2.1. Origines de l'action

Localement, la démarche de conception et de diffusion d'un document de prévention pour les jeunes s'inscrit dans le cadre de la « Commission Jeunes » de VIES 37 – Réseau Prévention du Suicide d'Indre et Loire.

Le premier constat a été le nombre restreint de campagnes locales ou nationales de prévention du suicide des jeunes, et l'absence de campagne à l'attention des pairs.

L'expérience québécoise a permis d'élaborer les bases du projet : une implication des pairs, un message centré sur l'intérêt que l'on porte au jeune, une approche universelle, un message explicite.

Le groupe de travail s'est réuni pendant plus d'un an (2016/2017) afin d'adapter un document initial québécois, d'élaborer le contenu et de le tester auprès d'une trentaine de jeunes de 13 à 21 ans.

La validation de chaque étape du projet a été assurée par le Dr Marc FILLATRE, psychiatre, Président de VIES 37, Vice-Président de l'Union Nationale de Prévention du Suicide. L'ARS 37 Centre Val de Loire, et de nombreux autres partenaires, ont été destinataires, au fur et à mesure, des avancées des travaux.

Cette action « **Carte de prévention du suicide à destination des jeunes, dans les établissements d'enseignement »** s'inscrit dans le cadre des recommandations et constats nationaux, du Plan Bien-Etre et Santé des Jeunes, des articulations encouragées entre les secteurs du sanitaire et de l'éducation, des orientations du Projet Régional de Santé de l'ARS Centre Val de Loire et de sa déclinaison départementale.

2.2. Objectifs de l'action

L'objectif principal de l'action est de prévenir le passage à l'acte suicidaire des jeunes. **C'est une action de sensibilisation et d'information, à l'échelle de l'Indre et Loire, durant le deuxième semestre de l'année scolaire 2017/2018.**

Les objectifs spécifiques sont :

- Sensibiliser les jeunes d'une communauté à la réalité des risques suicidaires, pour leurs proches et pour eux-mêmes.
- Les aider à reconnaitre les signes de risques de passage à l'acte, et s'autoriser à en parler.
- Savoir à qui demander.

Les objectifs opérationnels :

- Large distribution d'une information sur les signes des risques de suicide et la conduite à tenir, sous forme d'une carte (format carte postale), aux collégiens, lycéens, apprentis et étudiants de 1er cycle, en février 2018.
- Deux affiches par établissement d'enseignement reprenant le slogan de la carte.
- Un livret d'accompagnement pour les professionnels des établissements.
- La pérennisation de cette campagne.

Pilotage de l'action : Coordinatrice de VIES 37 et coordinateur de la MDA 37.

Groupe de travail : documentaliste de la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé – antenne 37, infirmière du Service de Santé Universitaire, infirmière responsable départementale de l'Education Nationale, documentaliste du Bureau d'Information Jeunesse, responsable du service social du CROUS Orléans-Tours, psychologue aux Apprentis d'Auteuil, accueillante de la MDA 37, psychologue libérale, psychologues de la DDEC 37.

Validation : Dr Marc FILLATRE, psychiatre, thérapeute familial, CHRU, Président de VIES 37, Vice-Président de l'UNPS.

Conception graphique : FRAPS et Carole VENUAT.

Impressions : Conseil départemental d'Indre et Loire et Maison des Adolescents.

2.3. Destinataires de la Carte

Diffuseurs :

- DDSEN qui se chargera de la diffusion auprès des établissements publics
- DDEC qui se chargera de la diffusion auprès des établissements privés catholiques
- FDMFR qui se chargera de la diffusion auprès des MFR
- Directions des CFA
- SSU qui se chargera de la diffusion aux départements universitaires
- Directions des établissements agricoles
- Direction du Lycée Horticole des Apprentis d'Auteuil
- FRAPS Antenne 37
- CROUS

Public ciblé :

Les jeunes (du secondaire, apprentis et étudiants de premier cycle) sont la cible prioritaire de cette action de sensibilisation et d'information.

2.4. Calendrier

Diffusion en **février 2018**, pour coïncider avec les journées Nationale (5/02/2018) et Départementale (8/02/2018) de prévention du suicide.

3. Présentation de la carte

Le document s'inspire d'une carte postale de prévention diffusée initialement au Québec par l'Association québécoise de Prévention du Suicide –AQPS http://www.aqps.info/tesimportant/

La présente carte décrit des signes d'alerte et incite à communiquer auprès d'une personne ou d'une structure ressource pour toute question relative au suicide. Elle met l'accent sur l'importance de parler du suicide, de communiquer auprès de ses proches, mais aussi de leur dire « combien ils comptent » pour nous.

Elle mise sur les proches d'une personne ayant des pensées suicidaire,
proches qui peuvent être de puissants facteurs de protection.

A noter : les journées nationale et départementale de prévention du suicide auront justement pour thématique cette année **« Acteurs visibles et invisibles de la prévention du suicide** ». L'affiche et le programme de la journée départementale du 8 février sont joints à cette campagne.

3. Présentation de la carte

Le choix du format carte postale est fait pour s'adresser à un public jeune. Il fait écho aux supports de communication utilisés actuellement pour sensibiliser cette population (marketing / prévention …). Le format carte incite à des phrases courtes, à un texte accrocheur et à mettre en évidence les informations essentielles. Le message à transmettre (suicide d'un proche) n'est pas celui que l'on a forcément envie d'entendre, ni le plus facile à exprimer. La carte se veut colorée pour être attractive.

Le RECTO de la carte

Le message principal : **Nous pouvons tous être concernés par la question du suicide et il est important d'en parler**

La chaîne humaine symbolise le lien entre nous tous, l'impact dans la communauté humaine de ce qui arrive à chacun. Elle fait aussi écho au sentiment de **désappartenance** du jeune suicidaire.

Le slogan « T'ES IMPORTANT POUR NOUS – Le suicide n'est pas une option » et le sous titre « Pour toi ou un proche PARLES-EN » permettent une accroche **simple, explicite, impliquante**.

Ils sont directement repris de l'expérience québécoise

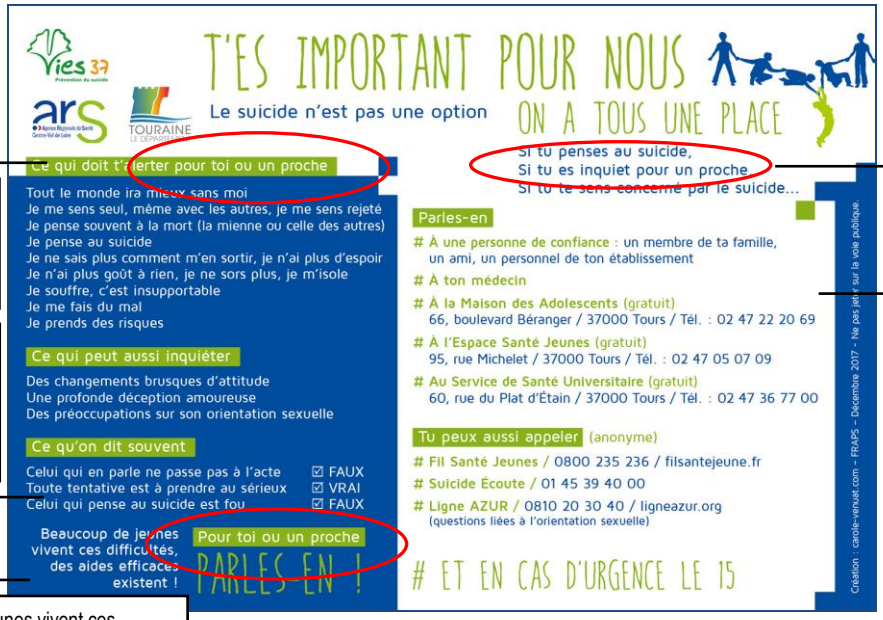
Les couleurs vives et la sobriété graphique du RECTO favorisent **l'attractivité et la lisibilité**.

3. Présentation de la carte

Le VERSO de la carte

Les messages principaux : **Connaître les signaux, les personnes et lieux ressources**

L'espace est coupé en deux. **A gauche LES SIGNAUX**, **à droite QUE FAIRE ?**
Cet ordre de lecture a été choisi pour amplifier l'idée de **responsabilité** et de **causalité**.



Les signaux ont été sélectionnés parmi **les symptômes les plus déterminants** (non exhaustifs)

Le vrai/faux a été testé sur un panel de jeunes, ce qui nous a permis de le conserver tant ces idées reçues sont encore actuelles.

L'expression « beaucoup de jeunes vivent ces difficultés » est particulièrement importante. En effet le jeune suicidaire s'isole et, petit à petit, en arrive à se croire « différent », que personne ne peut le comprendre. C'est à ce moment que le risque de passage à l'acte est le plus fort, lorsqu'il remet en cause son appartenance à un groupe et, plus globalement, à l'humanité.

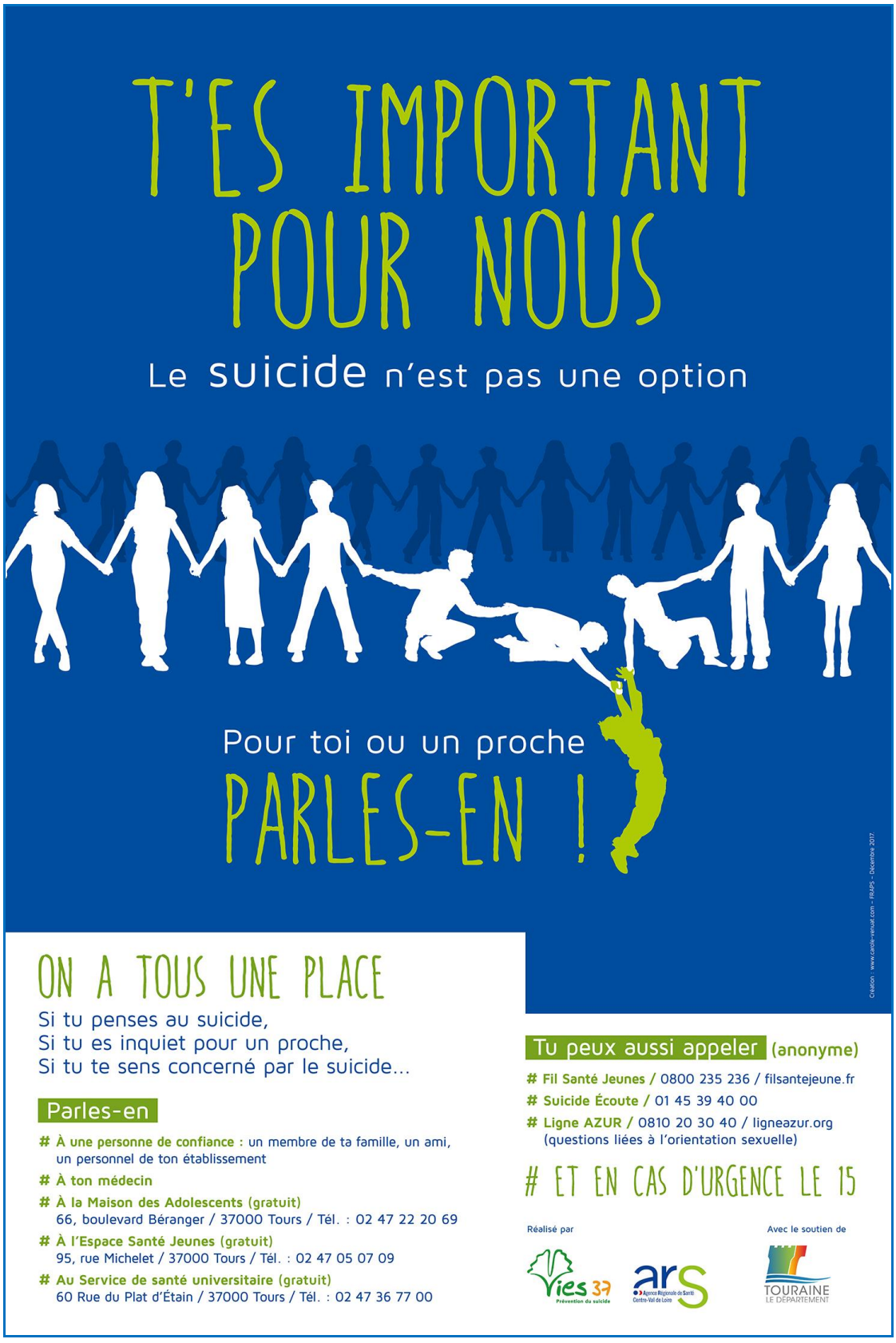
Le « **pour toi ou un proche** » est rappelé plusieurs fois, la carte étant aussi à destination des pairs

Les structures ressources : Toutes garantissent un accompagnement rapide et de qualité des jeunes présentant des idées suicidaires. **Pour autant, n'étant pas des services d'urgence, la référence importante au SAMU(15) a été indiquée et mise en avant**.

L'Equipe Mobile de Prévention du Suicide (EMPS) portée par le CHRU, n'a pas été indiquée volontairement. Il s'agit en effet d'une équipe uniquement mobilisable par les professionnels.

Pour les contacter :
Par mail (de préférence) : cell.mob-ados@chu-tours.fr
Tél : 06.35.45.51.80.
Site : cellmob37.psrc.fr

Une **affiche** 30 X 40 cm accompagne la campagne d'information. Elle reprend le message principal, la chaine humaine et la liste des structures ressources du département. Deux affiches sont prévues par établissement, dont une à poser à proximité des cartes.



4. Comment utiliser cette carte ?

Les modalités de mise à disposition des cartes de prévention dans l'établissement sont laissées à la libre appréciation du chef d'établissement.

Le groupe projet recommande uniquement :

1/ **Informer** préalablement les personnels de l'établissement. Ce livret peut être joint à cette information. Carte, affiche et livret sont disponibles en version numérique sur le site http://vies37.psrc.fr/ ou sur simple demande samuel.guerin@montjoie.asso.fr.

Les personnels peuvent aussi, à cette occasion, être informés de la tenue et du programme de la journée départementale de prévention du suicide du 8 février 2018.

2/ Diffusion / mise en place à partir du 5 février 2018
(les kits – cartes/affiches/livrets – seront fournis en janvier 2018 aux directions départementales respectives pour ventilation)

3/ **Disposition** : Le groupe projet préconise **un lieu de passage, avec un présentoir et l'affiche à proximité**. Il est important de ne pas craindre de présenter le document dans un lieu suffisamment exposé. Sa présence dans un bureau, par exemple, n'est pas suffisante.

4/ La présence de la carte et de l'affiche dans les **internats** est aussi particulièrement importante.

S'agissant d'une campagne d'information la diffusion auprès des élèves et étudiants peut se faire en laissant la carte en libre-service et/ou en l'accompagnant d'une action d'information.

VIES 37 et la MDA 37 peuvent vous conseiller sur son utilisation. N'hésitez pas à les contacter.

5. Diffusion

Diffusion de 10 000 cartes dans l'Indre et Loire, en février 2018, avec la répartition suivante :

	Nombre d'établissements	Nombre de jeunes inscrits	Nombre de cartes	Nombre d'affiches
Collèges publics	54	23560	2400	102
Collèges privés	18	5172	520	36
S/total Collèges	*72*	*28732*		
Lycées d'enseignement général et technologique publics (hors BTS et prépa)	10	11938	1200	20
Lycées d'enseignement général et technologique privés (hors BTS et prépa)	9	2960	300	18
S/total LEGT	*19*	*14898*		
Lycées d'enseignement professionnel publics	11	4356	450	22
Lycées d'enseignement professionnel privés	7	618	100	14
S/total LEP	*18*	*4974*		
Lycées d'enseignement agricole publics	3	780	100	6
Lycées d'enseignement agricole privés	1	90	50	2
S/Total LEA	*4*	*870*		
MFR	8	1008	150	16
BTS (publics)	NC	1303	150	10
BTS (privés)	NC	827	100	10
S/total BTS		*2130*		
Classes prépa	NC	822	200	10
CFA	13	5291	600	26
S/Total (hors université)		*58725*		
Université François Rabelais (plus de 30 filières)		26159	1300	30
Total		***84884***	***7620***	***322***

Source WWW.Economie-Touraine.com - Observatoire de l'économie et des territoires de Touraine
Ne sont pas comptabilisés les jeunes scolarisés dans l'enseignement spécialisé (IME-ITEP)

Les kits de diffusion comprennent :

- Un lot de cartes.
- Deux affiches par établissement.
- Un livret par établissement.
- Une affiche et un programme de la journée départementale 2018 par établissement.

De plus, 2 200 exemplaires supplémentaires de la carte sont disponibles à la FRAPS pour le CROUS, la PJJ, les FJT, le BIJ, l'ESJ, les MECS, les ITEP, etc. et pour les établissements d'enseignement qui souhaitent d'avantage d'exemplaires.

► FRAPS 37 - documentation doc.antenne37@frapscentre.org
68 rue Walvein 37000 TOURS
Tél : 02 47 37 69 85 - Fax : 02 47 37 28 73

Le taux de diffusion, retenu du collège jusqu'aux classes préparatoires, est **d'1 carte pour 10 élèves**. A l'université, en raison du nombre de jeunes, du coût et de la complexité de diffusion, le taux retenu est d'1 carte pour 20 étudiants (en favorisant le 1er cycle).

Un stock de 170 affiches est disponible à la FRAPS Antenne 37 et à la MDA 37.

6. Evaluation

La procédure d'évaluation de cette action comprend trois volets :

1/ Courant mars 2018, un questionnaire numérique d'évaluation sera envoyé aux directions des établissements.

Il portera sur :

- La diffusion et l'attrait (nombre de cartes présentées, nombre de cartes restantes).
- Les échos de la campagne de prévention dans l'établissement.
- Les éventuelles difficultés rencontrées.

2/ La synthèse des questions et remarques qui auront été adressées à la MDA dans le cadre de la diffusion.

3/ Un questionnaire plus détaillé, réalisé auprès d'un panel d'établissements (public, privé, SSU…), abordant l'impact sur les demandes adressées aux professionnels par les jeunes.

Un focus groupe est aussi envisagé entre mars et mai 2018 auprès d'une dizaine de jeunes volontaires.

L'évaluation sera conduite par la « Commission Jeunes » de VIES 37 et sera disponible en juin 2018 sur le site http://vies37.psrc.fr/

L'Union Nationale de Prévention du Suicide est informée de cette action.

7. Références

ALVIN Patrick. **L'envie de mourir, l'envie de vivre. Un autre regard sur les adolescents suicidants**. Paris : Editions Lamarre, 2011, 256 p.

BECK François, FIRDION Jean-Marie, LEGLEYE Stéphane, SCHILTZ Marie-Ange, « **Risques suicidaires et minorités sexuelles : une problématique récent**e », Agora débats/jeunesses, 2/2011 (N° 58), p. 33-46. http://www.cairn.info/revue-agora-debats-jeunesses-2011-2-page-33.htm

BIRRAUX Annie, LAURU Didier. **L'énigme du suicide à l'adolescence**. Paris : Albin Michel, 2012, 341 p.

GARCIA Christian, VELTCHEFF Caroline. **Oser le bien-être au collège**. Paris : Le Coudrier, 2016, 173 p.

LAFLEUR C, SEGUIN M, **Intervenir en situation de crise suicidaire,** Canada, Presses de l'Université de Laval, 2008.

LAMBIN Michèle**. Aider à prévenir le suicide chez les jeunes**. Montréal : CHU Sainte-Justine, 2010, 337 p.
Les jeunes et l'éducation pour la santé par les pairs. In La santé en action. INPES, n°421

SEGUIN Monique **Postvention en milieu scolaire** http://www.aqps.info/media/documents/postvention.pdf

Ecrire en santé publique. Guide d'aide à la rédaction en promotion de la santé. SFSP, 2006, 208 p.

SUICIDE Connaître pour prévenir : dimensions nationales, locales et associatives février 2016 http://drees.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/ons2016_mel_220216.pdf

Plan Stratégique Régional de santé 2012-2016 – Région centre http://www.ars-centre.fr/pdf/02_PSRS.pdf

Plan d'action Bien Etre et Santé des jeunes – novembre 2017 http://cache.media.education.gouv.fr/file/11_-_novembre/06/9/Plan_BienEtreJeunes_29novembre2016_674069.pdf

Interview Dr FILLATRE www.lanouvellerepublique.fr/Indre-et-Loire/Actualite/Sante/n/Contenus/Articles/2016/02/25/Le-suicide-tue-plus-que-la-route-2633727 /

Vers un juste équilibre, Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves - Guide du personnel scolaire - Version provisoire 2013. Edité par l'Ontario http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/supportingmindsfr.pdf

Sites Internet :

VIES 37 http://vies37.psrc.fr/

Union Nationale de Prévention du Suicide www.unps.fr

CONTACTS

Pour toutes questions sur les références :

► **Centre de ressources documentaires de la FRAPS Antennes 37 : doc.antenne37@frapscentre.org**

Pour toutes questions sur la diffusion des documents:

► **Samuel GUERIN – Coordinateur MDA 37 Co-pilote de la Commission Jeunes de VIES 37**
samuel.guerin@montjoie.asso.fr
66 bd Béranger 37000 TOURS 02.47.22.20.69. ou 06.23.93.11.25.

Le groupe projet souhaite tout particulièrement remercier :

Le Président du Conseil départemental d'Indre et Loire et ses services techniques pour le soutien logistique.

La FRAPS et Carole VENUAT pour la conception graphique.

Rodolphe DARD pour sa générosité.

Vies 37 Prévention du suicide

Président : Dr Marc FILLATRE
02 47 47 91 26
Coordonnateur : Marie-Claude SALLUSTRO
02 34 38 94 84
Secrétariat : Amandine CALTAGIRONE
02 34 38 94 84
vies37@chu-tours.fr
http//vies37.psrc.fr

mda 37 Maison des Adolescents D'INDRE-ET-LOIRE

66 Boulevard Béranger (rdc) 37000 Tours
02 47 22 20 69
www.mda37.fr
Coordinateur : Samuel GUERIN
06 23 93 11 25