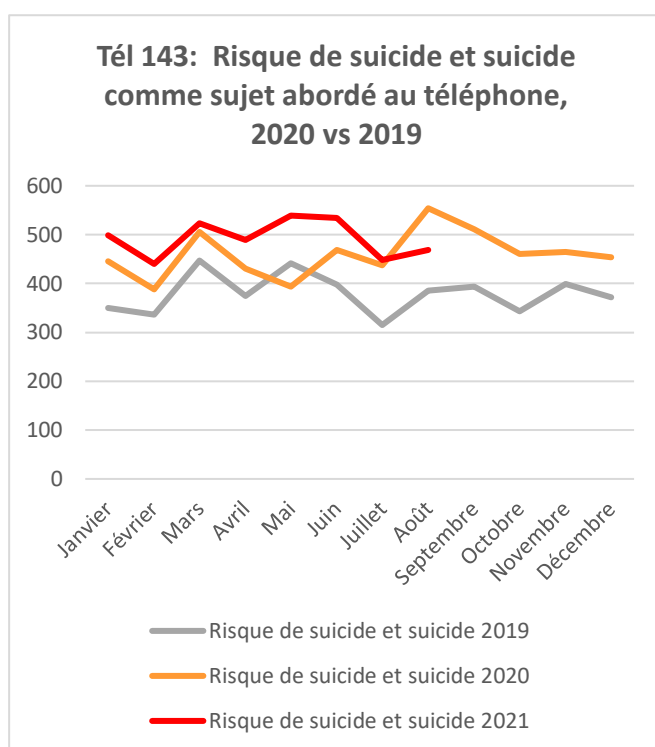


Communiqué à l'occasion du 10 septembre 2021, Journée mondiale de la prévention du suicide

Tél 143 : les pensées suicidaires nettement plus fréquentes qu'avant la pandémie

La Main Tendue est beaucoup plus souvent confrontée au thème des pensées suicidaires depuis le début de la pandémie. On constate une augmentation de plus de 30% par rapport au premier semestre de 2019 et de plus de 10% par rapport à la même période en 2020. En particulier chez les mineurs, Tél 143 enregistre une augmentation significative des entretiens ne pouvant être interprétée que comme la partie visible de l'iceberg. La Main Tendue est l'une des plus anciennes organisations actives dans le domaine de la prévention du suicide, par le biais de nombreuses activités et la présence d'expert·e·s au niveau local et national.



Forte présence du thème des pensées suicidaires

Bien que les mentions de nombreux thèmes soient retombées aux niveaux prépandémiques au cours de l'été, celles liées à celui du suicide demeurent élevées. Plus précisément, ce thème revient environ 16 fois par jour en 2021, contre 13 à la même période en 2019.

Le nombre d'entretiens téléphoniques menés avec des mineurs (40% en plus par rapport au premier semestre 2019, soit une hausse de 5,7% par rapport à 2020) et, des jeunes adultes âgés jusqu'à 40 ans (12,8% de plus par rapport au premier semestre 2019, soit + 2% par rapport à 2020) a également augmenté de manière notable. Or que les personnes de ce groupe d'âge – statistiquement plus enclines à rechercher de l'aide via le canal du tchat – décrochent leur téléphone laisse supposer une souffrance particulièrement importante.

Les destins derrière les statistiques

Les enfants et des adolescents expriment des témoignages de parcours difficiles, voire tragiques tels que des crises d'angoisse, de l'automutilation, des pensées suicidaires, une perte de sens, un manque de perspective et le sentiment d'isolement. Nous entendons aussi la détresse des adultes en charge de jeunes gens lorsqu'ils se sentent impuissants devant l'urgence. Ou de personnes qui doivent faire face au suicide d'un ami ou d'un collègue.

Les causes des pensées suicidaires sont multiples. Nous constatons qu'aux effets de l'isolement social dû à la pandémie s'ajoutent de grandes inquiétudes par rapport à l'avenir de la planète, la crainte de ne pas réussir à retrouver un emploi ou le stress lié aux discriminations et à la violence. Facteurs pouvant également intensifier les tendances suicidaires. Outre les causes génétiques et biologiques, les principaux éléments déclencheurs selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) sont les suivants¹ :

- **Solitude, désespoir et discrimination**
- Obstacles à l'accès aux soins médicaux
- Stigmatisation sociale
- Difficultés financières ou chômage

Le suicide peut être évité : « l'écoute magique » aide !

En offrant une oreille attentive et empathique aux personnes qui souhaitent partager leur désespoir, leurs inquiétudes et leur stress relationnel, La Main Tendue inscrit son action au premier plan.

Au niveau national, La Main Tendue participe à la révision du plan d'action de l'OFSP pour la prévention du suicide et fournit des rapports réguliers sur la santé émotionnelle des personnes en demande d'aide. En outre, Tél 143 participe à des événements régionaux de prévention^{2,3,4}, s'engage au sein de réseaux de lutte contre le suicide^{5,6}, donne des conférences⁷ et organise des cours pour mener des entretiens en adéquation avec la demande des entreprises et des institutions⁷.

La volonté d'adopter une attitude empathique et celle « d'être là et d'écouter » au bon moment revêtent aujourd'hui plus que jamais une importance capitale et peuvent apporter une contribution significative à la prévention du suicide.

Informations complémentaires (en F, D et E)

Sabine Basler, secrétaire générale de l'association
031 301 91 91 ou verband@143.ch

Références

1. <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/aktionsplan-suizidpraevention/suizide-und-suizidversuche/risiko-und-schutzfaktoren-zu-suiziden.html>
2. https://www.ag.ch/de/verwaltung/dgs/gesundheit/gesundheitsfoerderungpraevention/psychische-gesundheit/aktionstage_2021/aktionstage_1.jsp
3. <https://leben-was-geht.ch/ausstellung/-en-contact-avec-les-endeuillées-après-un-suicide>
4. <https://www.hin hoeren-so.ch/>
5. <http://www.suizidpraevention-kantonbern.ch/>
6. [Réseau contre le suicide Argovie \(suizid-netz-aargau.ch\)](http://www.suizid-netz-aargau.ch)
7. Contact auprès des postes régionaux à retrouver sur www.143.ch sous « votre région »

Tél 143 – là pour tout le monde depuis plus de 60 ans

La Main Tendue est une organisation à but non lucratif, apolitique, non confessionnelle, certifiée Zewo, financée à 35 % par des contributions institutionnelles et à 65 % par des dons. Tél 143 est un contact de premier secours émotionnel facilement accessible pour les habitant·e·s de Suisse et de la Principauté du Liechtenstein.

Environ 680 bénévoles, formés et encadrés par des professionnels, sont à l'œuvre au sein des 12 postes régionaux répartis dans toutes les régions linguistiques de Suisse. Le service est gratuit, anonyme et disponible 24 heures sur 24. L'aide est offerte par téléphone, par courriel ou par tchat – le moyen le plus simple pour effectuer une première prise de contact est de vous rendre sur www.143.ch/fr