

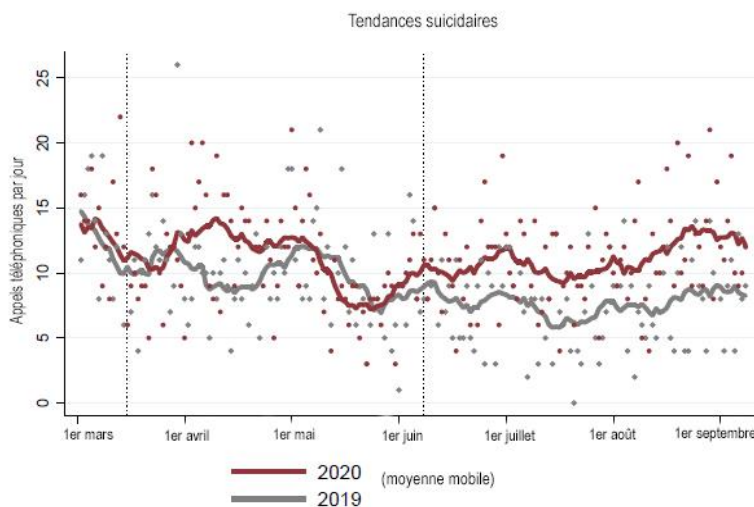
Communiqué à l'occasion du 10 septembre 2020, Journée mondiale de la prévention du suicide

Augmentation des pensées suicidaires suite à la pandémie du Coronavirus : Tél 143 et Twitter s'engagent dans la prévention du suicide

Durant la situation extraordinaire de 2020, La Main Tendue a enregistré 1'786 fois le thème du suicide au cours des conversations téléphoniques. La comparaison avec la même période de l'année précédente montre une augmentation de 5 % et la tendance est croissante. Comme les pensées suicidaires sont souvent cachées et souvent partagées via les médias sociaux, Tél 143 a développé, en coopération avec Twitter, des messages-guides pouvant contribuer à prévenir le suicide. Si certains mots clés sont utilisés dans une recherche sur Twitter, un message apparaît dans les trois langues nationales indiquant que La Main Tendue est disponible pour tous et toutes 24h sur 24.

Intensification des tendances suicidaires pendant la pandémie

Du 1^{er} mars au 30 juin 2020, dans toute la Suisse 1'768 entretiens ont été menés avec des personnes qui envisageaient de mettre fin à leur vie. Par rapport à la même période l'année dernière, où l'on avait enregistré 1'645 entretiens, cela représente une augmentation de 5 %. Les analyses quotidiennes de la « COVID-19 Science Task Force » du Conseil fédéral effectuées sur la base des données de 8 postes



Source: Prof. Marius Brühlhart et son équipe, Université de Lausanne

régionaux de La Main Tendue le confirment. Malheureusement, il est à craindre que les conséquences économiques de la pandémie ne fassent encore augmenter un peu plus le nombre de personnes désespérées, notamment du fait des menaces de réduction de salaires, de licenciements et de faillites. À cette occasion, il vaut donc la peine de le rappeler à tout le monde : Tél 143 est là pour toutes les personnes qui ne voient plus d'issue à leur situation. C'est précisément pour ces personnes que La Main Tendue a été fondée il y a plus de 60 ans !

Des « Twitter Search Prompts » au service de la prévention du suicide

Les pensées suicidaires étant souvent dissimulées, mais aussi fréquemment partagées via les médias sociaux, Tél 143 a développé, en coopération avec Twitter, des « Search prompts » qui visent à contribuer à la prévention du suicide. Un « Search prompt » est un message déclenché automatiquement par certains termes de recherche. Ce dernier s'affiche lorsque l'utilisateur effectue une recherche selon des mots-clés indiquant des préoccupations existentielles ou des pensées suicidaires. Le « Search prompt » de Twitter généré indique alors – dans les trois langues nationales – que La Main Tendue est toujours présente pour tous et à tout moment.

La solidarité pour soutenir la prévention du suicide

La vague de solidarité qui a traversé notre pays pendant le confinement a impressionné beaucoup d'entre nous. Manifester de la solidarité fait la différence – que ce soit par de l'écoute ou en posant des questions pour marquer son intérêt – lorsqu'une personne exprime des craintes voire des pensées

suicidaires (par exemple, par rapport à la crise économique). **Voici 10 conseils importants pour prendre soin des personnes en situation de détresse :**

10 Conseils pour aborder les personnes qui sont présumées ou ouvertement suicidaires

- **Poser ouvertement des questions sur les pensées suicidaires** : en parler peut apaiser la situation.
- **Prendre les déclarations au sérieux** : il est erroné de croire qu'une personne parlant souvent de suicide ne passera pas à l'acte.
- **L'écoute, une aide essentielle** : offrez une écoute neutre à la personne suicidaire.
- **Soulager - ne pas systématiquement chercher à résoudre les problèmes** : le simple fait de pouvoir s'exprimer constitue un soulagement important pour la personne concernée.
- **Partager la responsabilité** : cherchez du soutien au sein de l'entourage ou auprès de spécialistes. Ne restez pas seul !
- **Adopter une position claire, sans toutefois juger** : « Je comprends que tu te sentes / vous vous sentiez désespéré face à cette situation. Mais je veux t'/vous aider à rester en vie. Ensemble, nous pouvons tenter de rendre un changement possible ».
- **Reconnaître ses propres limites** : s'il est possible de s'engager de manière intense auprès d'une personne en situation de détresse sur le court terme, un niveau élevé d'engagement sur le long terme risque de vous conduire à un surmenage. S'il est louable de vouloir aider l'autre, il faut pouvoir reconnaître vos propres limites pour vous protéger.
- **Pas de secrets** : l'aide d'urgence passe avant la confidentialité. Protéger la personne devient prioritaire lorsque le danger est grand. Il vaut mieux agir pendant qu'il est encore temps. Cela vaut également pour les craintes et pensées suicidaires exprimées au sein du cercle familial.
- **La sécurité passe avant tout** : n'hésitez pas à être actif pour protéger la personne en mettant hors de portée tout objet dangereux comme les cordes, les couteaux, les armes à feu, les drogues ou les médicaments.
- **Cherchez de l'aide auprès de professionnels** : les tendances suicidaires ont de nombreuses causes possibles. En cas de danger aigu, adressez-vous à des professionnels. Les services d'ambulance se déplacent pour ce type d'urgence (Tél 144).

Source : résumé des 12 conseils proposés par le Forum sur la prévention du suicide et la recherche sur le suicide du canton de Zurich, www.fssz.ch

Liens utiles

www.parler-peut-sauver.ch – La campagne de prévention du suicide de Confédération et cantons
www.comment-vas-tu.ch – La campagne pour tous qui souhaitent savoir parler de leurs sentiments
www.santepsy.ch – Pour la promotion de la santé mentale dans les cantons romands

Plus d'informations

Sabine Basler, Secrétaire générale de l'Association Suisse Tél 143 – La Main Tendue
031 301 91 91 ou verband@143.ch. Renseignements en français, en allemand, et en anglais.

Tél 143 - présent pour vous aussi pendant la pandémie

La Main Tendue est une organisation à but non lucratif, apolitique, non confessionnelle, certifiée Zewo, financée à 40 % par des contributions institutionnelles et à 60 % par des dons. Tél 143 est pour les habitant-e-s de Suisse et de la Principauté du Liechtenstein un contact de premier secours émotionnel facilement accessible. Dans les 12 postes régionaux répartis dans toutes les régions linguistiques de Suisse, environ 670 bénévoles, bien formés et encadrés par des professionnels, sont à l'œuvre. 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 de commencer est de vous rendre sur le site www.143.ch.