

# Jeunesse, culture et prévention du suicide : Un autre angle

Conférence – Atelier de Christina Goh / 13 sept. 2023

Avec le Programme National de Santé Mentale de Côte d'Ivoire

Palais de la Culture Bernard Dadié d'Abidjan

La prévention du suicide n'est pas que l'affaire des médecins.

Le concept de la prévention partagée consiste à réunir un certain nombre d'acteurs œuvrant dans des champs de compétences différents mais complémentaires. Chaque intervenant, dans son domaine, fait vivre la prévention du suicide au plus près des personnes et de leurs entourages.

## L'exemple Ut Fortis :

- Croisement des expertises – « L'histoire musicale d'une lutte intérieure »

<https://utfortis.christinagoh.com/le-spectacle-solidaire>

- Sollicitation et invitation de structures pas forcément liées à la prévention du suicide

- Collaboration étroite avec la science – « Cœurs d'humains, mémoires d'éléphants »

<https://utfortis.christinagoh.com/jmps-2023-suite-a-la-diffusion-de-coeurs-dhumains-memoires-delephants>

- Aide à la reconsidération globale de la santé – Rencontres Poétiques avec la synesthésie et la bipolarité

<https://utfortis.christinagoh.com/bipolarite-et-prevention-une-rencontre-avec-yann-layma>

## LES PRECAUTIONS A PRENDRE DANS LA PREVENTION PARTAGEE

Comme pour la plupart des sujets sensibles, la question ne serait pas tant « Faut-il parler du suicide ? », mais plutôt « Comment bien parler du suicide ? ».

<https://utfortis.christinagoh.com/bipolarite-et-prevention-une-rencontre-avec-yann-layma>

## 4 IDEES FAUSSES SUR LE SUICIDE

MYTHE 1 : AVOIR DES IDÉES SUICIDAIRES OU FAIRE UNE TENTATIVE DE SUICIDE, C'EST ANODIN

Non. Une idée suicidaire n'est jamais banale mais constitue une alerte.

MYTHE 2 : ON NE PEUT PAS PRÉVOIR

Non. Il existe des signes précurseurs.

MYTHE 3 : IL EXISTE UNE CAUSE UNIQUE ET FACILEMENT IDENTIFIABLE

Non. Un suicide est toujours multifactoriel.

MYTHE 4 : ON NE PEUT RIEN FAIRE

Non. « ...La prévention du suicide, ce n'est pas porter atteinte à la liberté d'autrui, c'est simplement lui témoigner que sa vie a de l'importance. »

*Extrait de « Le suicide, ultime liberté ou détresse profonde ? » de Éric Kiledjian - Dans Jusqu'à la mort accompagner la vie 2013/4 (n° 115), pages 5 à 10*

## **Le risque de la contagion suicidaire et l'effet Werther**

Les personnes exposées directement ou indirectement à un événement suicidaire sont plus à risque d'avoir des idées suicidaires, ou même de passer à l'acte. Au niveau individuel, être exposé à un suicide multiplierait de 2 à 4 fois le risque de passage à l'acte. Au niveau collectif, les exemples de suicides en séries dans les institutions (hôpitaux, entreprises, prisons, écoles, etc.), les corps de métiers (police, armée, médecins, etc.) ou les lieux à risque (voies ferrées, ponts, falaises, forêts, etc.) sont fréquents.

## **DES RESSOURCES disponibles pour les CREATEURS DE CONTENUS et DETENEURS DE L'INFORMATION. Responsabilité et nécessité de mentionner les ressources.**

### ***Attention à la rédaction d'articles ou d'œuvres traitant du suicide.***

*Exemple type de ce qui devrait être mentionné en fin d'article Presse :*

*Pour rappel, si vous êtes en détresse, en dépression, et/ou avez des pensées suicidaires, vous pouvez contacter gratuitement la ligne d'écoute nationale 143 (7j/7 et 24h/24).*

## **MONDE DE LA TRANSMISSION / DOCUMENTALISTES SCOLAIRES**

Matériel mis à disposition par l'ASSOCIATION CAMEROUNAISE DE PREVENTION ET DE LUTTE CONTRE LE SUICIDE (voir visuels ci-joints).

### **Documents généraux**

UNPS.FR / RUBRIQUE LA PREVENTION DU SUICIDE <https://www.unps.fr/documentation-r-20.html>  
QUE FAIRE APRES UN DEUIL BRUTAL OU SUICIDE D'UN PROCHE ? ; ENDETTEMENT ET SUICIDE

FACEBOOK (Avis aux influenceurs) Si vous pensez que le texte d'une publication laisse deviner une envie d'automutilation ou de suicide, il vous suffira de le signaler comme un « contenu inapproprié » classique, dans une sous-catégorie du menu déroulant. Les contenus suicidaires auront la priorité sur les autres.

### **LE STRESS PAR L'OMS**

Gérer son stress au quotidien. L'OMS publie un guide gratuit illustré et des exercices pratiques audio en 8 langues. EXERCICES QUOTIDIEN [https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/doing-what-matters-audio-audio-links-in-different-languages.pdf?sfvrsn=1f449f8d\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/doing-what-matters-audio-audio-links-in-different-languages.pdf?sfvrsn=1f449f8d_6)

## **POUR RESUMER ET EN CONCLUSION**

- OUI LE SUICIDE EST UN PROBLEME EN URGENGE DE SANTE PUBLIQUE
- OUI NOUS POUVONS CONTRIBUER A NOTRE NIVEAU A DISSIPER AU MOINS LES IDEES FAUSSES SUR LE SUJET
- S'ENGAGER DANS UNE PREVENTION ACTIVE IMPLIQUE UNE COLLABORATION ETROITE AVEC LES ORGANISMES DE SANTE HABILITES