

Communiqué de Presse du Groupe Romand Prévention Suicide (GRPS) et de Stop Suicide

Lausanne, le 20 avril 2020

COVID-19 : rester vigilant face au risque suicidaire

Les milieux actifs dans le domaine de la prévention du suicide souhaitent exprimer leur préoccupation dans le contexte actuel et encourager les personnes en détresse psychologique, notamment celles qui ressentent des idées suicidaires, à faire appel aux différentes aides existantes en Suisse romande. Dans ce but, le Groupe Romand de Prévention du Suicide et STOP SUICIDE appellent les médias à se saisir de cette problématique en mettant en avant les ressources d'aide à disposition et des pistes de solutions pour soutenir un proche malgré la distance.

La crise sanitaire qui nous touche bouleverse radicalement notre mode de vie et nos habitudes. Ces changements brutaux peuvent mettre à mal notre bien-être et notre santé mentale. Nous n'avons pas encore le recul nécessaire pour évaluer les effets de cette crise sanitaire sur la santé mentale en général et le risque suicidaire en particulier, mais il est nécessaire de prendre toutes les mesures préventives afin d'en limiter l'impact. Les recommandations pour contenir la propagation du Covid-19 doivent être appliquées en y intégrant des mesures de prévention du suicide.

◆ **Faciliter et encourager l'accessibilité au système de soins ou à toute structure d'aide et de soutien :**

Afin de gérer la pandémie, il a été nécessaire d'intégrer de nouvelles recommandations de prise en charge et d'adapter l'organisation des soins afin de faire face à l'afflux de personnes atteintes du coronavirus. Ces nécessités, se traduisant par des limitations ou des obstacles aux soins, ont eu comme répercussion une diminution des demandes de soins pour les autres problèmes de santé.

Face à ce mouvement, nous encourageons les personnes en souffrance et leurs proches de ne pas hésiter à faire appel aux structures d'aide habituelles, et nous recommandons aux professionnels de la santé d'intégrer systématiquement dans l'ensemble des dispositifs de soins une évaluation de la souffrance psychique et d'une éventuelle crise suicidaire, afin d'améliorer l'accès aux soins en santé mentale.

◆ **Renforcer les liens sociaux :**

La distanciation physique, nécessaire pour lutter contre la pandémie, peut renforcer l'isolement social et le sentiment de solitude, et devenir une source de souffrance psychique. Les personnes ayant des idées ou des comportements suicidaires peuvent se retrouver isolées et se renfermer dans leur détresse psychique. Il est reconnu que les liens sociaux jouent un rôle-clé dans la prévention du suicide. La distance physique n'est pas synonyme de distance sociale même si elle la rend plus compliquée.

Il est donc recommandé de maintenir voire renforcer les contacts avec les personnes qui nous entourent. Ceux-ci peuvent se faire par téléphone, par visioconférence, par message ou tout autre moyen de communication.

◆ **Parler ouvertement et directement du suicide et ne jamais rester seul :**

Une personne en crise suicidaire, en souffrance psychique intense, n'est souvent pas capable de communiquer clairement sa détresse. Le partage de celle-ci sera d'autant plus compliqué dans le contexte actuel, où l'ensemble de la population est confronté à l'incertitude, à la perte de repères, voire à un sentiment d'insécurité. De plus, le suicide reste toujours un sujet tabou avec beaucoup de fausses idées et de préjugés, renforçant ces difficultés.

Il est dès lors important de rappeler que le suicide n'est pas une fatalité, et qu'un geste suicidaire est l'expression d'une souffrance intense liée à des causes multiples. En parler ouvertement et directement permet de sortir la personne en souffrance de son isolement et ainsi d'ouvrir des possibilités d'aide et de soutien afin de lui permettre la résolution de sa crise.

Il est aussi important de ne pas rester seul lorsqu'on est en contact avec une personne en crise, au risque d'être pris trop intensément par la situation. Le recours à une tierce personne (idéalement un professionnel) est donc vivement recommandé.

Ressources d'aide

Lignes d'aide générales (24h/7j)

- ◆ La Main Tendue : 143
- ◆ Conseils + aide Ados (Pro Juventute) : 147

Autres ressources et numéros d'urgences sur stopsuicide.ch/besoindaide

RAPPEL : Les meilleures pratiques pour la médiatisation du suicide pendant la crise du Covid-19

- ◆ **Ne mentionnez pas la méthode** et évitez de donner des détails sur les circonstances du décès (lieu, déroulement...)
- ◆ **Nuancez les liens de causalité** : un geste suicidaire est toujours le résultat d'une accumulation de problèmes auxquels on ne parvient pas à trouver de solution satisfaisante. Il est infondé d'attribuer une cause unique et directe à un suicide, et cela peut, en outre, renforcer l'identification des lecteurs avec la situation décrite. **Montrer la complexité de la situation** permet au contraire d'atténuer l'identification et de limiter une potentielle imitation.
 - Évitez les formulations du type « La maladie l'a poussé au suicide » ou « Il se suicide parce que ... »
 - Mentionnez les différents facteurs qui s'accumulent : stress, isolement, fatigue, anxiété...
- ◆ **Informez sur les ressources d'aide** générales et celles dédiées à la gestion de la situation sanitaire (voir au verso)
- ◆ **Sensibilisez** à ce que chacun.e peut faire pour s'apaiser et prendre soin de soi et de ses proches. Pour cela, n'hésitez pas à prendre l'avis des expert.e.s !

Personnes de contact

STOP SUICIDE : Léonore Dupanloup // leonore@stopsuicide.ch // 079 105 58 24

GRPS : Yves Dorogi // yves.dorogi@chuv.ch