

SOCIÉTÉ Le suicide, principale cause de décès des jeunes, reste un sujet tabou

Le suicide est la première cause de décès des 15-44 ans en Belgique. Au Centre de prévention du suicide, les jeunes sont de plus en plus présents sur la ligne d'écoute gratuite et anonyme 0800/32.123, ainsi que dans les consultations d'accompagnement des patients en crise suicidaire.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

La crise du covid a mis en lumière – et accentué – l'ampleur des niveaux d'anxiété et de dépression parmi la population belge, en particulier chez les plus jeunes. Même si le contexte sanitaire a évolué entre-temps, un Belge sur cinq dit encore souffrir de troubles anxieux (18 %) ou dépressifs (20 %). Selon les dernières estimations d'Unicef Belgique, 16,3 % de nos jeunes âgés de 10 à 19 ans ont été diagnostiqués avec un trouble mental en 2022. Soit un sur six...

En mars 2024, le quatrième bulletin Belhealth de Sciensano, sondant la santé et le niveau de bien-être (ou, en l'occurrence de mal-être) de la population, révélait qu'un Belge sur dix dit avoir sérieusement envisagé le suicide au cours de l'année écoulée, tandis que 0,6 % a tenté de mettre fin à leurs jours au cours de la même période. Toujours selon cette enquête longitudinale (réalisée à intervalles réguliers), ce sont les jeunes de 18 à 29 ans qui sont les plus nombreux à rapporter des idées suicidaires (19 %), en particulier les jeunes femmes (23 %).

Une recrudescence inquiétante dont

fait aussi état le Centre de prévention du suicide (CPS). Sa ligne d'écoute gratuite et anonyme 0800-32.123 a enregistré une hausse substantielle des appels (33.000 l'an dernier, soit +43 % par rapport à 2022), y compris de la part de jeunes (environ +15 %), voire des très jeunes (10-12 ans) élaborant le scénario d'un potentiel passage à l'acte suicidaire. L'an dernier, les psychologues cliniciens spécialisés du CPS, qui accueillent dans un délai de maximum 72 heures les personnes en crise suicidaire ou les familles endeuillées par suicide, ont aussi eu davantage de consultations : 2.000 en 2023, dont un peu moins de la moitié (700 à 800) concernaient des adolescents ou jeunes adultes.

Nommer et questionner les idées suicidaires

« Les raisons d'un passage à l'acte suicidaire sont variées et ne sont pas uniquement liées, comme on pourrait le penser, au harcèlement scolaire », indique le CPS. « Les jeunes se confient, notamment, sur la difficulté à parler de leur souffrance à leur entourage, car ils ont peur qu'elle ne soit pas prise au sérieux. Ils craignent également



Poser la question du suicide permet un premier soulagement de tension, un peu comme une cocotte-minute

Dominique Nothomb
Directrice du CPS



d'être un "poids" ou un "fardeau" pour leur famille, leurs amis, etc. Une souffrance qui n'est pas exprimée ou entendue s'accroît et rend le quotidien insupportable. C'est la raison essentielle pour laquelle il est nécessaire d'encourager un dialogue entre un proche et un jeune en crise suicidaire. Une brochure et une vidéo de sensibilisation, préparées à l'occasion de la Journée internationale de prévention du suicide ce 10 septembre, expliquent comment susciter le dialogue, pratiquer l'écoute active sans juger ni minimiser mais aussi aborder les pensées suicidaires.

Car contrairement aux idées reçues, parler ouvertement du suicide ne provoque pas le passage à l'acte suicidaire. Au contraire, insiste le Centre de prévention du suicide : il faut pouvoir nommer et questionner la présence d'idées suicidaires afin que la personne en crise sente que son interlocuteur est disposé à l'écouter et que le sujet n'est pas tabou. « Poser la question du suicide permet un premier soulagement de tension, un peu comme une cocotte-minute », souligne la directrice du CPS, Dominique Nothomb. « Vient ensuite l'étape des res-

sources spécialisées permettant d'exprimer son ressenti, qu'il s'agisse de la personne en crise suicidaire ou de l'adulte qui a recueilli cette confession. » A noter qu'outre la ligne d'écoute et la consultation de psychologues cliniciens spécialisés, le Centre dispose également d'un forum où les échanges peuvent se faire par écrit après modération.

L'éléphant dans la pièce

La prévention est cruciale quand on sait que le suicide est la principale cause de mortalité des 15-44 ans : près de 27 % des décès chez les hommes et les femmes de 15 à 24 ans, 24 % chez les hommes de 25 à 44 ans et 13 % chez les femmes âgées de 25 à 44 ans. En raison de l'augmentation du nombre de décès liés à des causes concomitantes aux âges plus élevés, la part des décès par suicide diminue avec l'âge, précise Sciensano. Avec 7,39 suicides pour 100.000 habitants (contre 4,37 en moyenne dans l'UE), la Belgique détient le taux de suicide apparent le plus élevé chez les femmes (1,7 fois plus que le taux moyen des pays de l'UE) et le second chez les

témoignages « Il n'y a pas de prévention digne de ce nom »

A.-S.L.

On ne considère pas assez le suicide comme un risque. Quand on a des enfants ou des ados, on envisage parfois le pire qui puisse leur arriver : une agression, un accident, l'addiction aux drogues, voire même un attentat terroriste. Mais le suicide, on n'en parle pas... jusqu'au jour où... » A ces mots, la voix d'Hélène se brise, comme sa vie et celle de son mari l'ont été quand leur fille de 20 ans s'est jetée d'un pont.

« Je me rends compte trois ans plus tard à quel point j'étais ignorante sur le

sujet, et Lou aussi », insiste la maman endeuillée. « Ce que j'essaie de transmettre aujourd'hui autour de moi, c'est que le suicide n'est pas un choix ou une décision. C'est un moment où la personne en crise suicidaire entrevoit cette issue comme une solution à une souffrance devenue insupportable. Un peu comme si la maison brûlait et qu'au dernier étage, il n'y avait plus d'autre option que de sauter dans le vide. Mais il y a toujours d'autres possibilités. Il faut se faire aider, s'accrocher, chercher des pistes thérapeutiques. Le suicide n'est jamais la solution. Je sais que c'est

difficile à entendre pour les gens qui sont dans une telle souffrance, mais il y en a tellement qui s'en sont sortis ! J'ai lu quelque part que 80 % des gens qui ont fait une tentative de suicide étaient contents que leur geste n'a pas abouti. »

La « question abyssale du pourquoi »

Si le sujet du suicide était davantage abordé dans l'espace public, dans les écoles, dans les médias et par les pouvoirs publics ou la recherche plus avancée, certains signes auraient peut-être alerté les parents de la jeune fille, considère Hélène. Et encore... « C'était quelqu'un de très solaire et très apprécié, elle réussissait tout ce qu'elle entreprenait et malgré ça, elle avait cette souffrance en elle. C'est un message important à faire passer : quand on ressent un tel mal-être, il faut l'exprimer pour qu'il soit entendu et guéri. Il ne faut pas essayer de vivre avec ni le dissimuler », enjoint Hélène tout en précisant que personne n'est à l'abri : « Les traumatismes peuvent évidemment augmenter le risque de suicide, mais ce n'est pas une cause nécessaire. Lou n'avait pas subi de harcèlement à l'école ni de violence sexuelle. Et pourtant il y a eu suicide. Ses amis avec qui elle était en vacances nous ont dit qu'elle était dans un état second. Elle a marché pendant une demi-heure seule sous un soleil écrasant avant de commettre l'irréparable. »

La « question abyssale du pourquoi », Hélène et son mari se la sont posée mille fois. Les psychologues spécialisés du Centre de prévention du suicide les ont sauvés, dit-elle, en leur permettant de reconstruire l'histoire de leur fille, les aidant à mieux la comprendre.

« Je pensais que la dépression, ça se voyait »

Jean-Louis et Nadège témoignent d'un vécu similaire. Leur cadette, Lucie, n'avait que 12 ans quand elle s'est ôtée la vie il y a trois ans. Et ici aussi, très peu de signes de son mal-être ne transparaisaient avant son geste fatidique. « Je pensais que la dépression, ça se voyait », explique Nadège, qui a travaillé deux ans comme infirmière dans un service de psychiatrie, tandis que son mari journaliste dit avoir appris le

terme de « dépression souriante ». Quelques jours avant de se pendre, la jeune fille partait encore dans des éclats de rire avec son papa qui la filmait en train de danser la macarena dans les champs.

« Lucie avait laissé un testament dans sa chambre où elle écrivait : "Si vous saviez ce qui se cache derrière mon masque sourire, je n'en pouvais plus". Elle nous dédouane en disant qu'elle nous aime mais qu'on n'aurait rien pu faire parce qu'elle pensait qu'il n'y avait pas de solution et se sentait trop seule. Elle l'écrit noir sur blanc. Pourquoi ? Parce que de nouveau, il n'y a pas de prévention digne de ce nom », accuse Nadège. « C'est pour ça que la brochure du Centre de prévention du suicide est très bien faite. Elle encourage à parler à quelqu'un, et pas forcément à ses parents parce qu'il peut y avoir une espèce de honte à ressentir un tel mal-être dans une famille et un contexte aimants. »

« On voyait bien qu'elle était plus irritable, mais on pensait que c'était normal, que c'était lié à l'adolescence et aux hormones, on lui disait que ça passerait », regrette aujourd'hui la maman de Lucie. « C'est une hypothèse, mais je pense qu'elle ne voulait pas nous en parler pour nous protéger », complète Jean-Louis. « Une jeune nous a écrit pour nous dire que si elle en parlait dans sa famille, c'était comme faire état d'un moule cassé et qu'elle avait peur aussi que ce soit contagieux. »

« Le suicide est toujours multifactoriel et hélas les études manquent pour cerner au mieux les causes du mal-être chez les jeunes », déplore encore le couple qui interpelle le monde politique à mieux financer la recherche et la prévention. Chaque année, pour l'anniversaire de Lucie qui correspond, par ironie du sort, à la journée internationale du suicide, Nadège et Jean-Louis publient sur les réseaux sociaux un diaporama avec des photos et vidéos de jeunes morts par suicide, avec leurs prénoms et leur âge : « C'est un moyen pour nous de faire quelque chose et de donner un sens. Les parents nous remercient en disant que leur enfant est utile. Ne fût-ce qu'en levant le tabou du suicide. »

Lou avait 20 ans, une énergie solaire et des amis, mais son mal-être était profond.

© D.R.

