

Slogan du 3114 numéro national en prévention du suicide et de
la plateforme Dites je suis là



SOMMAIRE

Focus sur la 22ème
journée d'études de la
Coordination Territoriale
de la Vienne en Prévention
du Suicide • P. 2

Tentatives de suicide
chez les 18-24 ans : une
étude de Santé Publique
France • P. 3

Les podcasts Doctolib
"Une histoire en soi" : des
interviews en santé
mentale • P. 4

Mots croisés en santé
mentale # 2 • P. 5

Contact • P. 5

L'ASEPT POITOU,

est heureuse de vous partager la **8e édition** de sa Newsletter. Ce document est à destination des sentinelles et de nos partenaires, nous vous invitons à nous contacter pour nous proposer de **traiter des sujets qui vous intéressent et/ou vous interrogent.**

Ce mois-ci nous abordons la **santé mentale des jeunes.**

Nous vous souhaitons une bonne lecture et restons à votre écoute. À bientôt!

Cette newsletter est réalisée grâce aux financements des CPAM de la Vienne et des Deux-Sèvres, de la MSA Poitou (membres fondateurs de l'ASEPT POITOU), de l'ARS Nouvelle-Aquitaine et de la CFPPA des Deux-Sèvres.

FOCUS SUR LA 22ÈME JOURNÉE D'ÉTUDES DE LA COORDINATION TERRITORIALE DE LA VIENNE EN PRÉVENTION DU SUICIDE



CENTRE HOSPITALIER
Henri Laborit

Organisée le 30 janvier 2024 à la Hune (Saint-Benoît), par la coordination territoriale en prévention du suicide de la Vienne, cette nouvelle édition s'inscrit dans le cadre de la 28e journée nationale de prévention du suicide.

Ce sont près de **650 personnes** qui ont fait le déplacement pour se rendre à cet événement dont le sujet était **la crise suicidaire**. Les différents intervenants ont donc abordé la crise suicidaire chez l'enfant et l'adolescent (éléments à retrouver en page 3), les particularités de la crise suicidaire chez l'adulte et la personne âgée, ainsi que les témoignages comme outil de prévention du suicide. Nous vous proposons un focus sur cette dernière thématique.

Papageno

Dr Emilie Sauvaget, a présenté les témoignages comme outil de prévention du suicide et le projet "Les Ulysses". Le programme **Papageno est un dispositif de prévention de la contagion suicidaire, de promotion de l'entraide et de**

l'accès aux soins. L'effet Papageno concerne **tout impact protecteur** contre le suicide en présentant, par exemple, des témoignages de personnes ayant surmonté une crise suicidaire sans passage à l'acte, en abordant les aides existantes et en offrant un message d'espoir et de rétablissement pour les personnes en souffrance. Ce programme reprend **les recommandations de l'OMS** pour apprendre aux médias (entre autres) à mieux communiquer autour d'un geste suicidaire. L'intérêt étant d'utiliser la communication des médias et des nouvelles technologies de l'information (comme les réseaux sociaux dont les jeunes font beaucoup l'usage) comme **véritable outil de prévention en remplaçant les identifications à risques par des identification protectrices**. Des études démontrent également le rôle important des célébrités dans la prévention du suicide quand elles communiquent sur leur vécu et les ressources qui ont permis de surmonter cette situation. En effet, après la sortie de la **chanson du rappeur américain Logic, 1-800-273-8255** (qui correspond au numéro de téléphone du Centre national américain de prévention des suicides), CNN rapporte une **diminution du nombre de suicides et une nette augmentation des nouveaux appels** à ce même numéro aux États-Unis.

Enfin, le projet "**les Ulysses**", s'inscrit également dans la prévention du suicide par le souhait de pouvoir **présenter des témoignages vidéos et une bande dessinée**. Outils qui contribuent à réduire la stigmatisation, à encourager la recherche d'aide, à offrir un soutien émotionnel et à favoriser le processus identificatoire positif. **Le mot clé de ce projet est l'espoir!**

Si vous êtes en souffrance, le 3114, numéro national de prévention du suicide est disponible de façon gratuite et confidentielle, 7j/7 et 24h/24.



TENTATIVES DE SUICIDE CHEZ LES 18-24 ANS : UNE ÉTUDE DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE

COVID-19 et santé mentale des jeunes



Henrietta FORE, ancienne directrice générale de l'UNICEF, déclare que « la santé mentale fait partie intégrante de la santé physique et que nous ne pouvons plus continuer à la considérer autrement ». Depuis 2020, on constate une **hausse des passages aux urgences pédiatriques de 30 à 40 % des moins de 15 ans pour des troubles de santé mentale** (anxiété, gestes suicidaires, anorexie mentale...). Bien que les enfants semblent avoir échappé aux pires effets de la COVID-19 sur la santé physique, il en résulte un véritable bouleversement dans leurs vies qui a généré de considérables inquiétudes pour leur santé mentale et leur bien-être.

Le baromètre de Santé Publique France

La dégradation de la santé mentale des jeunes est également constatée par de nombreux professionnels de santé sur le terrain, par l'Education Nationale et confirmée par le système de surveillance de Santé Publique France. Le 05 février 2024, à l'occasion de la Journée Nationale en Prévention du Suicide, Santé Publique France a diffusé les résultats alarmants de son dernier baromètre. Dans cette étude, il ressort que **depuis 2014, le nombre de jeunes de 18 à 24 ans ayant eu des pensées suicidaires a doublé. Entre 2017 et 2021, le nombre de tentatives de suicide chez les 18-24 ans a également doublé.** Autrement dit, **“les jeunes pensent davantage au suicide et passent de plus en plus à l'acte”** (Le point).

Les résultats de l'étude Enabee sur la santé mentale des 3-11 ans révèle que **13% des 6-11 ans présentent un trouble probable de santé mentale.** De plus, Claire Hédon, Défenseure des Droits, alerte également sur l'augmentation significative des troubles anxieux et phobies sociales dans son rapport annuel sur les droits des enfants de 2021. En effet, **1 jeune sur 5 de 15-24 ans présente un syndrome dépressif.**

Enfin, la Professeure Priscille Gerardin, psychiatre de l'enfant, explique que le stress, la peur et le climat anxigène post pandémie sont maintenus par des événements récents tels que les guerres ou les événements climatiques. Au regard des rapports convergents et accablants sur la santé mentale des jeunes, **le Sénat vote à l'unanimité en janvier 2024, l'inscription de la santé mentale des jeunes comme grande cause nationale.**

Travail, harcèlement, réseaux sociaux, vie familiale : quel impact sur notre santé mentale ?

Nombreux sont les paramètres pouvant avoir un effet sur notre santé mentale et peuvent engendrer des troubles passagers ou durables. C'est le cas du **harcèlement scolaire, de la pression au travail, d'un cadre familial insécurisant...** Doctolib vous propose de retrouver les **témoignages** de Franck, Camille et bien d'autres, **sous forme de podcasts**. Dans ces interviews audio, les témoins abordent leur vécu et le soutien dont ils ont pu bénéficier auprès d'un psychologue. En fin d'émission, des thérapeutes nous apportent un éclairage sur ces problématiques.



Un des épisodes aborde le sujet des **réseaux sociaux et la manière dont ils influencent l'estime de soi**. En effet, être exposé à une large audience entraîne admiration mais aussi critique. Franck s'adresse chaque jour à près de 2 millions d'abonnés sur les réseaux. Dans son interview, il évoque l'impact que cela a eu sur sa santé mentale et comment il y a fait face. Finalement, comment affirmer sa véritable identité et s'accepter quand le monde qui vous entoure est à la fois un miroir et un tribunal ? **Une conversation inspirante sur la quête de soi, l'acceptation, et le pouvoir de la résilience.**

Un autre podcast traite de la problématique du **harcèlement scolaire**. De plus en plus d'élèves affirment avoir été **victime de harcèlement scolaire**, un phénomène qui empoisonne notre jeunesse. Cameron, jeune auteure et créatrice de contenus, nous raconte son vécu et comment elle s'est reconstruite. En seconde partie, Manuela Braud, psychologue et chercheuse en Science de l'Éducation nous apportera un **éclairage et des conseils sur l'impact du harcèlement scolaire sur la santé mentale**.



Retrouvez ces témoignages et bien d'autres sur Doctolib et les plateformes de streaming <https://www.doctolib.fr/sante/mois-de-la-sante-mentale/>

