



Détresse existentielle et suicide

Table des matières

Introduction.....	2
Le suicide en chiffres	2
Le réseau Entraide Valais : intervenir face à la détresse existentielle	3
Programme valaisan d'intervention face à la détresse existentielle	3
Les 4 axes du programme réseau entraide	3
Le suicide : La pointe de l'iceberg	4
L'entraide : une compétence sociale inhérente à chacun	5
Le principe du Réseau Entraide	5
Envie d'aider ?	6
Bibliographie et ressources	7
Réseau Entraide.....	7
Pars Pas.....	7
143 La Main Tendue	9
Centres de compétences en psychiatrie et psychothérapie (CCPP)	9
Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et l'adolescent (CDTEA)	10
Sites	10
Bibliographie.....	10



Introduction

Après avoir été traité comme un problème religieux, légal puis sociologique, la suicidalité est aujourd’hui considérée comme un thème et une mission de santé publique. De par sa complexité, cette thématique soulève de nombreux débats politiques et éthiques. La question du suicide ne saurait en effet être abordée sous le seul angle médical, d'une part parce que la suicidalité n'est pas reconnue en soi comme une maladie (au sens de l'art. 118, al. 2, let. b de la Constitution Suisse) et d'autre part parce qu'elle ne peut être attribuée ou réduite au seul individu.

Les dispositions prises face à ce phénomène représentent un enjeu pour la société dans son ensemble, que ce soit sous la forme d'une démarche de prévention du suicide ou, au contraire de sa promotion par la revendication du libre choix et de l'assistance au suicide. C'est pourquoi l'Organisation Mondiale de la Santé, les Nations Unies comme les autorités sanitaires nationales qui encouragent les programmes nationaux de prévention du suicide estiment que celle-ci n'est pas uniquement du ressort médical mais devrait résulter de la coopération et de la coordination d'un grand nombre d'acteurs.

Le suicide en chiffres

En Suisse, le suicide est la cause de 1 à 2% des décès enregistrés. 10% des Suisses commettent une ou plusieurs tentatives de suicides au cours de leur vie, et une personne sur deux fait état de pensées suicidaires.

Entre 1300 et 1400 personnes décèdent chaque année en Suisse suite à un suicide (environ 1000 hommes pour 400 femmes), ce qui représente quatre décès par suicide chaque jour, soit un taux de suicide de 19,1 pour 100'000 habitants. Ces chiffres placent malheureusement notre pays parmi les pays présentant un taux de suicide supérieur à la moyenne. En considérant la diminution des décès dus aux accidents de la route et de ceux liés au sida, le suicide devient la première cause de mortalité chez les hommes âgés de 15 à 44 ans.

Selon certaines estimations, entre 15'000 et 25'000 personnes font une tentative de suicide chaque année en Suisse, dont 10'000 (environ 4000 hommes et 6000 femmes) seulement sont recensées et traitées sur le plan médical. Notons que ces chiffres ne tiennent pas compte des comportements autodestructeurs ou autos agressifs habituels, comme la consommation excessive d'alcool ou de drogues.

On ne dispose guère de connaissances scientifiques permettant d'expliquer pourquoi la Suisse enregistre un taux de suicide relativement élevé par rapport à ses voisins. En effet, les facteurs qui exposent les individus à un risque plus élevé de tentative de suicide ou de suicide sont complexes, concomitants et imbriqués. Il n'existe donc pas d'explication unanimement admise sur ce phénomène.

Pour plus d'informations sur la problématique du suicide en Suisse :

Office fédéral de la santé Publique (15 avril 2005). **Le suicide et la prévention du suicide en Suisse – Rapport répondant au postulat Widmer.** (02.3251)
<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/14149/14173/index.html?lang=fr>

Début du document



Le réseau Entraide Valais : intervenir face à la détresse existentielle

Programme valaisan d'intervention face à la détresse existentielle

Dans le Canton du Valais, sous l'impulsion des autorités cantonales et du cadre offert par la nouvelle loi sur la santé, les divers acteurs associatifs et institutionnels se sont réunis pour fonder un réseau d'intervention face à la détresse existentielle, le « Réseau Entraide », qui est entré en fonction durant le deuxième semestre 2008. Ce programme est organisé autour de 4 axes :

Les 4 axes du programme réseau entraide

1. Identification et mise en réseau collaborative des partenaires : il s'agit de réunir dans une même intention et sous un label identique les institutions publiques et privées du canton des domaines sociaux, médicaux et pédagogique, et de créer ainsi un réseau d'intervention opérationnel, qui devienne un véritable outil de travail d'utilité publique pour le canton du Valais.
2. Formation et développement des compétences du réseau : il s'agit de développer des compétences spécifiques en matière d'intervention collaborative et participative entre les différentes institutions partenaires pour faire face à la détresse existentielle.
3. Campagne publique d'information et de sensibilisation : il s'agit de permettre à la population valaisanne de bénéficier des prestations de ce réseau, mais également d'engager un véritable débat de société sur la question de l'entraide avec les personnes en détresse.
4. Evaluation, développement et recherche : il s'agit de pérenniser les actions entreprises dans le cadre de ce programme et de développer des moyens pour évaluer l'impact de ces dernières.

De nombreux acteurs du paysage socio-sanitaire valaisan ont rejoint ce programme :

- le Réseau Santé Valais par ses Institutions Psychiatriques du Valais Romand et le Psychiatrische Zentrum Oberwallis,
- la Haute Ecole Spécialisée valaisanne – HES,
- AddictionValais, anciennement la Ligue Valaisanne contre les toxicomanies – LVT,
- le Service Cantonal de la Jeunesse – SCJ,
- le Centre pour le Développement et la Thérapie de l'Enfant et de l'Adolescent (ainsi que les médiateurs scolaires) – CDTEA,
- la Société Médicale du Valais – SMV,
- le Groupement des Psychiatres Valaisans – GPV,
- les associations de bénévoles *Pars Pas* et *La main tendue 143*, SOS-Jeunesse 147, *Chez Paou*, *Emera*, *les Restos du Cœur*,
- l'AVEP (Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique),
- les Urgences Médicales 144,
- le groupement valaisan des Centres Médico-Sociaux – CMS,



- l'Association valaisanne des EMS – AVALEMS,
- la Société Valaisanne des Pharmaciens – SVPH,
- les pédopsychiatres, les pédiatres, MonDoc (médecins généralistes et internistes),
- Alpagai,
- le secrétariat à l'égalité et à la famille,
- la LAVI,
- la médecine du travail de la CIMO,
- la Police,
- le Diocèse de Sion,
- le Nouvelliste, Canal 9, Radio Rottu Oberwallis, le Walliser Bote, Rhône FM,
- le Service de Presse de l'Etat du Valais.

La démarche étant centrée sur un processus dynamique, évolutif et participatif, la liste des institutions et associations partenaires du Réseau Entraide est constamment amenée à être modifiée, en fonction de l'évolution du paysage socio-sanitaire valaisan ainsi que de l'implication des acteurs concernés dans ce processus.

Il convient de mentionner que le programme se développe en parallèle dans les deux régions linguistiques du canton, dans le Valais Romand sous le label « **Réseau Entraide** » et dans le Haut Valais sous le label « **Netzwerk Krise und Suizid** »

Le suicide : La pointe de l'iceberg

Le suicide est l'aboutissement d'un processus, qui s'inscrit dans un contexte global élargi de souffrance existentielle. Un programme de prévention du suicide ne doit pas cibler ses interventions uniquement autour de l'acte suicidaire, mais élargir son champ d'action aux déterminants de la souffrance existentielle qui sont en amont de l'état de crise aigu. Le Réseau Entraide a donc pour mission de réunir de manière coordonnée la large palette de ressources déjà existantes afin de comprendre cette souffrance et soutenir sa prise en charge, qu'il s'agisse d'une détresse ou d'une crise existentielle de l'individu ou de l'individu dans la société.

La détresse existentielle est multiforme et omniprésente dans toutes les couches de la société. Elle peut certes conduire à des souffrances physiques et psychiques extrêmes et favoriser toute sorte de maladies somatiques et psychiatriques et donner lieu à des conduites à risque graves, y compris le suicide, mais elle ne doit pas être confondue ni réduite à ces seuls états aigus qui n'en constituent que la pointe de l'iceberg. Ces états les plus extrêmes exigent des interventions professionnelles urgentes avec des moyens et des compétences spécifiques qui sont à disposition du Réseau Santé Valais (RSV). Les hôpitaux de Sion, Sierre, Martigny et l'hôpital du Chablais à Monthey, ainsi que l'hôpital psychiatrique de Malévoz assurent pour le Valais romand un service d'urgences 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, pouvant intervenir à la demande du médecin régulateur (144), du psychiatre de piquet disponible via le 144, des médecins de garde dans les communes, des services de police et de la population. Les urgences médicales et psychiatriques sont l'affaire du Département de Psychiatrie du RSV et relève de sa seule compétence.

La mission qui est confiée aux intervenants du Réseau Entraide est d'intervenir en amont des crises aiguës. Il s'agit d'offrir une écoute attentive et compatissante à toute personne en

détresse afin de créer avec elle un lien chaleureux, de confiance réciproque et une collaboration respectueuse de sa dignité humaine. Il s'agit également de repérer dans son réseau familial et social les liens significatifs existants qui peuvent être réactivés et renforcés car ils sont souvent la meilleure réponse à l'isolement, au sentiment de solitude et de rejet qui nourrissent toutes les formes de détresse. En outre, les intervenants font usage des compétences distribuées au sein du réseau pour aider la personne en détresse dans sa recherche de solutions.

L'entraide : une compétence sociale inhérente à chacun

Bien que le rapport de l'Office Fédéral de la Santé Publique sur « Le suicide et la prévention du suicide en Suisse » (avril 2005) ait par exemple mentionné que la question du suicide ne soit pas à considérer comme une problématique liée à une maladie, celle-ci n'en demeure pas moins confiée à la médecine et la psychiatrie lorsqu'elle s'exprime de façon aiguë, urgente ou extrême.

En effet, présentant un risque potentiel de passage à l'acte, l'appréciation comme la prise en charge de ces comportements ultimes de détresse existentielle sont confiés à la psychiatrie. Mais paradoxalement, à trop vouloir professionnaliser ce type d'intervention, notre société laisse croire à tort que seuls des experts spécialistes puissent intervenir en la matière, alors qu'il s'agit effectivement d'une compétence sociale inhérente à l'être humain.

Ce programme repose sur un concept de prévention qui n'appartient pas exclusivement au domaine de la médecine, et plus spécifiquement de la psychiatrie, mais qui concerne tous les acteurs de la société. L'objectif est d'éviter la surmédicalisation d'une problématique liée à des enjeux multiples et complexes (individuel, social, culturel, etc.). Il s'agit d'augmenter les compétences et de résigner les responsabilités en amont, au niveau de la société et du réseau informel de l'individu en souffrance existentielle : famille, amis, collègues, voisinage etc.

Le principe du Réseau Entraide

De nombreux acteurs agissent pour faire face à la détresse, aux comportements suicidaires et à leurs conséquences. Chacun d'eux le fait au mieux des compétences et des ressources qui lui sont proches. L'intention initiale du Réseau Entraide consiste à réunir ces partenaires en vue de la création d'un réseau d'intervention, susceptible de rassembler et de potentialiser les compétences des uns et des autres, et cela dans le but d'offrir une disponibilité, une prise en charge et un soulagement optimal à la personne en souffrance.

Le maître mot du Réseau Entraide est la coordination, entre la personne en détresse, la personne en contact de cette personne en détresse, ou la population et plusieurs cercles d'intervenants, qui vont s'activer en fonction de la gravité du cas. Ce réseau repose sur une logique à plusieurs niveaux d'intervention possibles, en apportant des réponses circonstanciées à la personne en proie à des difficultés existentielles. Ce réseau tient compte à la fois de la complexité de la problématique (enjeux sous-jacents multiples, d'ordre culturel, individuel, social ou autres), du risque de surmédicalisation et des ressources et compétences naturelles d'entraide existantes au sein de la population comme des institutions publiques.

[Début du document](#)



Envie d'aider ?

L'organisation du réseau permet de définir plusieurs niveaux d'intervention, allant de la sentinelle en contact avec une personne confrontée à des aléas difficiles de l'existence, à une prise en charge médicalisée dans les situations où la détresse représente un danger imminent pour la personne concernées ou ses proches. Chacun de ces niveaux est à la fois encadré par des intervenants formés à cet effet et dispose d'une ligne d'appel permanente permettant un encadrement immédiat dans les situations d'urgence ou particulièrement intenses. Les personnes engagées dans chacun de ces niveaux bénéficient d'une formation adaptée spécialement mise sur pied par le programme « Réseau Entraide » autant que d'un encadrement direct par un référent.

Plusieurs offres de formation sont proposées, allant du module de sensibilisation ouvert à toute personne ou corps professionnel intéressé par la problématique, au module de spécialisation pour les professionnels de la santé et du social, en passant par un module de formation à la pratique de réseau et des interventions pour les intervenants qui constituent le Réseau Entraide. Des formations plus spécifiques sont proposées à la demande, comme les sensibilisations scolaires aux problématiques de la détresse existentielle, en lien avec l'association Paraspas, sous forme d'atelier « bien-être et souffrance ».

Offre de formation disponible sur le site : www.reseau-entraide-vs.ch / rubrique « Envie d'aider ? »

Début du document



Bibliographie et ressources

Réseau Entraide

www.revs.ch, coordination@revs.ch

Pars Pas

L'association valaisanne de prévention du suicide, « Pars Pas », fondée en 2002 réunit des intervenants bénévoles dans le but de venir en aide aux personnes et aux proches confrontés à la problématique du suicide. Elle a, depuis sa création, amorcé un débat public sur le problème du suicide dans le canton du Valais tout en mettant en œuvre un réseau de bénévoles sensibilisés à cette problématique. Pars Pas met sur pied des groupes de soutien pour proches endeuillés suite à un suicide, des entretiens individuels sur demande et des sensibilisations sur mandat du Réseau Entraide Valais.

Téléphone : 027 321 21 21 Ecoute et soutien – tous les jours - 8h00-20h00

E-Mail : aide@parspas.ch ou info@parspas.ch

Site: www.parpas.ch

MODALITES D'INTERVENTIONS DES ATELIERS DE SENSIBILISATION AUPRES DES ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES

Suicide, souffrance et bien-être

Le présent document a pour but d'informer les établissements sollicitant l'association Parpas pour des sensibilisations auprès des adolescents et jeunes adultes. Il fixe les conditions et le déroulement de ses interventions sur le thème « Suicide, souffrance et bien-être ».

Les actions de sensibilisation de l'Association sont planifiées et organisées sous mandat du Programme cantonal de prévention de la détresse existentielle et du suicide. Leurs objectifs envers un public d'adolescents et de jeunes adultes se résument ainsi :

- Aider à prendre conscience que la tentation du suicide représente un danger potentiel face à la détresse existentielle
- Repérer les facteurs de protection
- Orienter les jeunes recevant des confidences, les informer sur les ressources existantes.

NB : les actions de sensibilisation ne sont pas des séances de thérapie. Elles ne sont pas appropriées pour accompagner des jeunes présentant un risque considéré comme important de commettre un acte suicidaire.

Si vous rencontrez une telle situation, vous pouvez contacter la ligne d'écoute de l'Association (027/321 21 21). Le répondant pourra vous orienter.



SEANCES DE SENSIBILISATION

Public cible

Adolescents et jeunes adultes :

- Le choix de participer à un atelier « Suicide, souffrance et bien-être » peut être proposé, pas imposé. Il doit faire partie des choix premiers de l'élève.
- La présence des maîtres de classe ou d'un responsable pendant la séance est souhaitée.
- Un élève ou un jeune qui résiste à y participer doit en être dispensé.

Afin de préserver l'efficacité de la prévention, **nous demandons aux responsables de l'organisation dans l'établissement demandeur de veiller à ce que ces directives soient appliquées.**

La participation sous contrainte d'un élève réfractaire peut induire des résultats contre productifs.

Intervenants

- Directrice de l'association Parspas
- Membre témoin de l'Association (lorsque possible)

Contenu

- Différence entre « aller bien » et « être au top niveau » : les frustrations et insatisfactions font partie de l'existence
- La crise intime (existentielle) : une étape normale du développement
- Comment gérer une crise ? Les facteurs de protection
- Posture et ressources des pairs qui reçoivent des confidences
- Personnes ressources : où s'adresser ? informations sur le Réseau valaisan de prévention du suicide.
- Témoignage, utilisé comme support pédagogique (en direct ou support vidéo)

Les intervenants cherchent à instaurer un climat favorisant, de manière équilibrée, la libre expression des émotions présentes et l'acquisition d'éléments rationnels pour gérer les situations de crise.

Un atelier de sensibilisation dure idéalement entre 60 et 90 minutes.

Administration

Conditions financières

Contribution minimum demandée à l'établissement pour :

- | | |
|---|-----------|
| - 1 atelier de sensibilisation | Fr. 150.- |
| - 2 ateliers dans la même demi-journée | Fr. 250.- |
| - Supplément par atelier dans la même journée | Fr. 100.- |

Les montants indiqués ci-dessus ne couvrent évidemment pas les coûts réels des actions de sensibilisation. Les établissements bénéficiant d'un budget permettant d'assurer une contribution plus importante nous aideront à subvenir aux coûts réels de la prévention du suicide auprès des jeunes



Répondante de l'Association

Valérie Gay-Crosier

Directrice de Paraspas

Association valaisanne

pour la prévention du suicide

Case postale 2287, 1950 Sion 2

Secrétariat : +41/27 322 21 81

Direction : +41/76 319 21 81

L'association Paraspas vous remercie de mettre tout en œuvre pour donner un impact positif aux actions de prévention que vous organisez. Si vous rencontrez des difficultés pour faire appliquer les directives de ce document, n'hésitez pas à contacter notre répondante. Elle cherchera, avec vous, la meilleure solution.

143 La Main Tendue

L'association se positionne comme institution bénévole mais de qualité professionnelle d'écoute téléphonique (tél. 143) en faveur de personnes désemparées en Valais. Vis-à-vis des interpellateurs elle vise, dans le respect de la personne et de ses convictions, à desserrer leur angoisse, à clarifier leur situation et, si besoin est, à les orienter vers d'autres personnes ou institutions spécialisées.

Téléphone : 143 Ecoute 24h/24h – 365 jours par an.

E-Mail : Service d'aide par courriel disponible sur le site

Site: <http://valais.143.ch>

Centres de compétences en psychiatrie et psychothérapie (CCPP)

Les Centres de Compétences en Psychiatrie et Psychothérapie ont pour but de coordonner et organiser l'ensemble des ressources et prestations extrahospitalières en psychiatrie-psychothérapie (pour enfants, adolescents, adultes, personnes âgées). Grâce à des équipes multidisciplinaires (médecins, psychologues, infirmières, physiothérapeutes, ergothérapeutes, diététicienne, assistantes sociales), les CCPP ont mis en place toute une diversité de prestations à même de répondre aux besoins des personnes souffrant de maladie psychique.

Un numéro unique pour tous les centres : 0800 012 210



Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et l'adolescent (CDTEA)

Le Centre pour le développement et la thérapie de l'enfant et de l'adolescent offre, par le biais de psychologues, de logopédistes et de psychomotriciens, des entretiens et des thérapies à des jeunes de la naissance jusqu'à l'âge de 20 ans. L'office effectue de la prévention, des consultations ainsi que des traitements auprès d'enfants et d'adolescents dont le développement est entravé ou menacé de l'être.

Sierre : 027 606 98 60

Sion : 027 606 48 25

Martigny : 027 606 98 30

Monthei : 027 606 98 00

Il est évidemment toujours possible de s'adresser au médecin traitant qui saura, au besoin, conseiller et orienter vers les ressources les plus appropriées.

En cas d'urgence, s'adresser directement au 144 (urgences médicales, y compris psychiatriques), au 117 (police) ou encore au 112 (numéro d'urgence européen).

Sites

- www.ciao.ch

Site d'information pour les jeunes, qui peuvent poser leur question de manière anonyme et un spécialiste répond dans les 2 jours.

- www.stopsuicide.ch

Site qui informe sur les questions de suicide et de santé mentale chez les jeunes

Bibliographie

- **Les autres – Stop suicide**, Kalonji, Genève, 2013. BD dont toutes les histoires montrent des jeunes confronté-e-s à des situations difficiles et qui met en valeur le rôle précieux de l'entourage.

Début du document