

# TROISIEME BILAN DES EFFETS DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA CRISE SUICIDAIRE

*Le Centre de Prévention du Suicide publie un troisième bilan sur les effets de la crise sanitaire sur la crise suicidaire.*

*Comment les personnes en crise suicidaire se sentent-elles alors que nous affrontons, en ce début de janvier 2022, la troisième année en présence du COVID-19 ? Qu'est-ce qui a changé par rapport à 2020, l'année où nous avons entamé notre premier confinement ? Comment le Centre de Prévention du Suicide continue-t-il à gérer la crise sanitaire ?*

## **Introduction : crise suicidaire et résumé des bilans précédents**

### · La crise suicidaire :

Les personnes qui mettent fin à leurs jours arrivent à la conclusion qu'il n'y a pas d'autres possibilités que celles du suicide pour faire cesser une souffrance devenue intolérable. Elles sont dans un grand état de fragilité les empêchant d'envisager d'autres options que celles qui, jusque-là, se sont avérées inopérantes. Se donner la mort est donc un acte grave qui est l'aboutissement d'un long processus où chaque tentative de trouver une issue favorable a échoué.

Au Centre de Prévention du Suicide, nous partons du principe qu'il existe toujours d'autres solutions pour réouvrir le champ des possibles et ainsi permettre aux personnes de se projeter à nouveau favorablement dans l'avenir.

### · Résumé des bilans précédents (publiés le 25 juin et le 16 novembre 2020) :

Avec prudence, et tout en rappelant que le suicide est toujours multifactoriel, nous avons conclu que la crise sanitaire amplifiait le processus de la crise suicidaire. Les conséquences socio-économiques de la crise participent à une augmentation des facteurs de risque suicidaire (instabilité des systèmes de sécurité, faillites, pertes d'emploi, etc.). Les individus et la collectivité en ressortent donc fragilisés.

Au Centre de Prévention du Suicide, nous avons fait le constat en 2020 que l'activité s'est intensifiée aussi bien sur la ligne 0800 32 123 que dans les consultations pour l'accompagnement de la crise suicidaire.

Les personnes en crise suicidaire ont témoigné de leur détresse profonde auprès de nos bénévoles et psychologues. Nous avons ainsi insisté - via nos campagnes, sensibilisations et formations - sur la nécessité pour ces personnes d'être accompagnées, car c'est le lien à l'autre qui nous permet de retrouver du sens et surtout de traverser les crises les plus difficiles.

## **Troisième bilan : constatations**

Nous présentons nos constatations en ce début d'année 2022 et présentons en fin de bilan nos conclusions pour améliorer la prévention du suicide.

La présence persistante du COVID-19 dans nos vies n'a pas réduit les activités du Centre de Prévention du Suicide, au contraire. Ainsi, 2021 fut une année tout aussi intense en activités.

- **Hausse des appels sur la ligne 0800 32 123**

La ligne 0800 32 123 est une ligne traditionnellement très sollicitée. Avec la crise sanitaire du COVID-19, les appels ont fortement augmenté.

En 2021, nous avons reçu exclusivement près de 22.000 appels (0800 + secrétariat).

Ces chiffres d'appel sur la ligne 0800 32 123 sont en augmentation de 20% par rapport à 2020.

La tendance de croissance est fortement amorcée depuis 2019 : les données 2020 d'appels sur la ligne 0800 32 123 étaient déjà en augmentation de 24% entre 2019 et 2020.

- **Augmentation des demandes d'accompagnement de la crise suicidaire**

En 2020, et en comparaison à 2019, on constate une augmentation de 50,9% des consultations pour la crise suicidaire. L'activité ne change pas en 2021, ce qui indique un nombre de patients toujours aussi important nécessitant un suivi pour idées suicidaires.

- **Les adolescents sont particulièrement vulnérables**

Les adolescents sont de plus en plus présents sur la ligne 0800 32 123 et dans les consultations pour l'accompagnement de la crise suicidaire. Ce public n'était pas autant représenté avant 2020, année où la crise sanitaire a commencé. Comment expliquer ce changement ? Comment la crise impacte-t-elle particulièrement les adolescents ?

De manière générale, les adolescents sont à une période de la vie où ils vont se tester et se mettre en danger. Dans la majorité des cas, les pulsions de vie sont triomphantes car les adolescents savent qu'ils ont l'avenir devant eux et que leurs perspectives sont nombreuses. Ils ont la possibilité de se construire et de faire des choix.

En cette période de crise sanitaire, ces perspectives leurs apparaissent moindres. Ils entendent beaucoup parler de l'avenir de manière très négative avec un futur qui leur sera potentiellement dérobé (instabilité financière qui réduit les opportunités futures, réchauffement climatique qui met en danger la planète, etc.).

Alors que l'adolescence est un âge où on envisage justement l'avenir, ils se retrouvent malheureusement présentés face à une vision sombre.

En parallèle, ils n'ont pas toujours accès à un environnement social solide, qui leur permet de faire des expériences. Les études ne se mélangent plus à un côté étudiantin festif, où ils peuvent se faire des amis et faire des activités en groupe. Ils ont ainsi tendance à moins voir l'école comme un élément positif et porteur d'un futur, d'où le danger d'un décrochage scolaire.

Les changements sont très nombreux, et ils doivent vite s’y habituer. Perspicaces, ils comprennent aussi que les adultes autour d’eux subissent les conséquences de la crise sanitaire. Ces adultes n’ont pas toujours les réponses à leurs questions. « Quand cela va-t-il se terminer ? Quand allons-nous reprendre une vie dite normale ? ». Une des conséquences, outre l’angoisse générée, est la peur de s’exprimer et de devenir un « poids », une difficulté en plus pour leur entourage.

La souffrance que les adolescents ressentent ne s’exprime donc pas toujours. Cela entraîne un isolement que les bénévoles et psychologues constatent au Centre de Prévention du Suicide. A noter que nous faisons une différence entre un isolement physique et un isolement psychologique : un adolescent peut être entouré physiquement par les membres de sa famille tout en s’enfermant dans le silence.

- Les demandes pour tiers augmentent

On remarque également une augmentation en 2021 des demandes pour tiers, c’est-à-dire celles adressées par un proche aux bénévoles de la ligne 0800 32 123 ou aux psychologues spécialisés dans l’accompagnement de la crise suicidaire. La question qui préoccupe les proches est principalement “Comment aider cette personne que j’aime et dont les pensées suicidaires me semblent de plus en plus présentes ?”.

Le fait que les demandes pour tiers arrivent au Centre de Prévention du Suicide est positif en soi parce que cela veut dire que nos campagnes de sensibilisations et nos efforts pour faire connaître nos services portent, dans une certaine mesure, leurs fruits mais cela veut dire aussi qu’il y a une nécessité de plus en plus grande à rendre le suicide moins tabou et à se débarrasser des idées reçues. Beaucoup de proches sont encore persuadés qu’ils ne peuvent pas aborder le sujet du suicide car en parler provoquerait un geste suicidaire, ce qui est faux.

- Les consultations pour le deuil après suicide sont en augmentation

Le contexte inédit a aussi augmenté les consultations pour l’accompagnement du deuil après suicide. De plus en plus de personnes sont donc endeuillées par suicide, un deuil qui est très traumatique et qui nécessite un accompagnement particulier.

- La précarité sociale est fort présente dans les appels et consultations

L’isolement est un des facteurs de risque important en terme de suicide. C’est une question qui préoccupe énormément les appelants et les patients, parfois plus que la précarité financière.

## **Le suicide ne doit plus être un sujet tabou**

- **Le suicide concerne tout le monde.**

Il touche toutes les tranches d'âge et toutes les classes de la société. Les gens qui ont l'air joyeux et heureux peuvent avoir des pensées suicidaires, de même que les personnes qui ont du succès.

Stromae, en chantant sur ses idées suicidaires, a d'ailleurs démontré qu'une personne avec du succès, bénéficiant d'une renommée mondiale, peut ressentir une véritable détresse. Son intervention a permis de mettre le sujet sous les projecteurs, ce qui est primordial... Le suicide, et sa prévention, est depuis trop longtemps un sujet tabou. On a peur de l'évoquer, on a peur même de le nommer...

- **Parler aux personnes qui ont des idées suicidaires du suicide ne va pas provoquer un geste suicidaire.**

Nous avons parlé des adolescents qui s'enferment dans un silence. **De nombreux parents, pensant bien faire, pensent qu'aborder le suicide avec leurs enfants va provoquer un geste suicidaire. Ce n'est pas le cas : il s'agit d'une idée reçue.** Nous conseillons aux parents d'en parler aux adolescents qui les entourent, car une personne qui ne pense pas au suicide ne passera pas à l'acte en entendant parler du sujet. Par contre, une personne qui a vraiment des idées suicidaires va être extrêmement soulagée de pouvoir parler de sa souffrance et sentir que le dialogue est ouvert autour d'elle.

- **Renvoyer vers les ressources spécialisées est nécessaire.**

**Rappelons, encore et toujours, qu'une souffrance qui ne s'exprime pas s'intensifie. Nous insistons pour que les personnes en crise suicidaire ne restent pas seules et soient accompagnées.** Alors parlons du sujet autour de nous, sans jugement, et avec bienveillance, et ne manquons pas de renvoyer vers les ressources spécialisées comme celles proposées par le Centre de Prévention du Suicide. Notre ligne 0800 32 123 est gratuite et anonyme. Nous proposons également des accompagnements pour la crise suicidaire et pour le deuil après suicide, ainsi que des formations et interventions en collectivités.

- **Nous avons besoin d'entendre un discours plus porteur d'espoir !**

Nous entendons trop parler de l'avenir de manière négative. Il manque un discours porteur d'espoir : « Les difficultés sont bien présentes, mais nous allons surmonter les épreuves. ». C'est un message que nous devons tous entendre mais particulièrement les adolescents pour qui l'avenir se construit maintenant.

**Ensemble, prévenons le suicide !**

Ligne d'écoute (anonyme et gratuite) : 0800 32 123

RDV avec un psychologue spécialisé dans l'accompagnement de la crise suicidaire :  
0476 53 00 84

Plus d'infos : [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)