



Messages de soutien écrits par des jeunes pour des jeunes : le Centre de Prévention du Suicide lance une nouvelle campagne « De toi à moi »

Le Centre de Prévention du Suicide est LA référence en matière de prévention du suicide en Belgique francophone.

Le Centre de Prévention du Suicide, c'est **l'unique ligne de prévention du suicide disponible 24h/24, gratuite et anonyme en Belgique francophone (Bruxelles et Wallonie) : le 0800 32 123**. Ce sont 25 000 appels répondus par an.

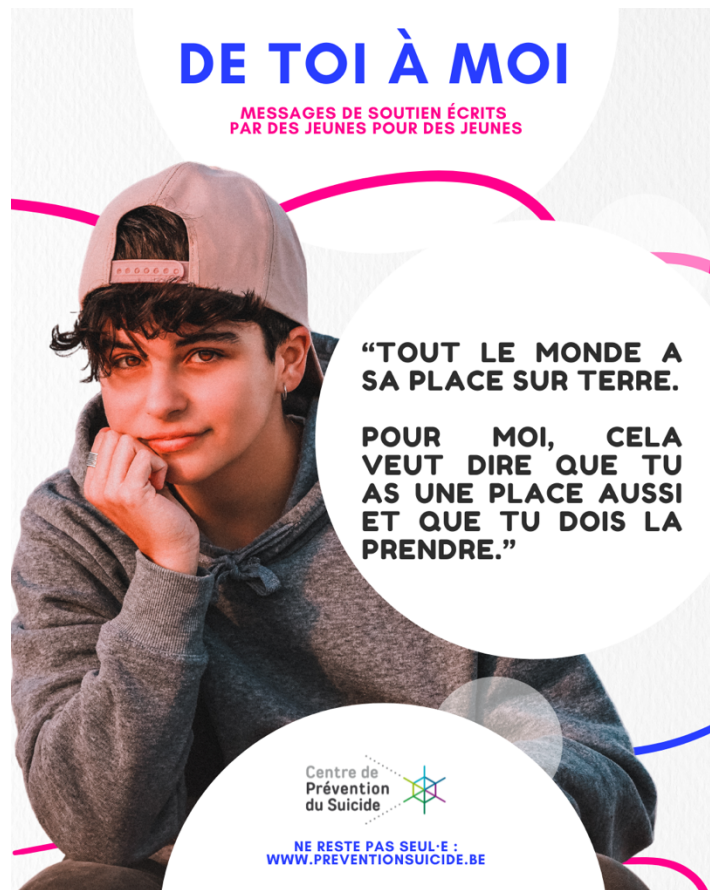
COMMUNIQUÉ DE PRESSE

06/05/2025

Le Centre de Prévention du Suicide publie des messages de soutien écrits par des jeunes pour des jeunes : « De toi à moi »

Cela fait près de 25 ans que le Centre de Prévention du Suicide organise des sensibilisations à la prévention du suicide dans des écoles secondaires. Depuis 2024, lors de sensibilisations en région bruxelloise, il demande à des jeunes âgé·e·s de 14 à 18 ans : « Que dirais-tu à un·e jeune qui a des idées suicidaires et qui a besoin de soutien ? ». Les jeunes répondent de manière anonyme et donc en toute authenticité avec leurs propres mots.

Dans le cadre de la campagne « De toi à moi », le Centre de Prévention du Suicide diffuse à présent ces messages de soutien sur [un compte Instagram \(@soutiendetoiamoi\)](#) et [un compte TikTok \(@soutiendetoiamoi\)](#) dédiés.



L'objectif de la campagne est double :

- soutenir les jeunes qui ont des idées suicidaires ;
- rappeler les ressources spécialisées proposées par le Centre de Prévention du Suicide afin que les jeunes ne restent pas seul·e·s face à leur souffrance.

Le suicide est la première cause de décès chez les jeunes en Belgique

En Belgique, selon Sciensano : « *Le suicide est la première cause de décès chez les jeunes. Dans la tranche d'âge 15-24 ans, plus d'un décès sur quatre est dû à un suicide.* »

Les jeunes sont de plus en plus présents sur la ligne d'écoute unique 24h/24 de prévention du suicide 0800 32 123 (proportion de 15% d'appels en plus depuis 2020) et dans les consultations psychologiques (4 consultations sur 10 ont des jeunes patients).

Les jeunes en question sont des adolescents, mais également des enfants.

En effet, ils ont parfois 10 ans et appellent la ligne d'écoute 0800 32 123 pour faire part d'idées suicidaires. Cette réalité est interpellante et demande une mobilisation de la société toute entière.

Leila, 17 ans, a consulté le Centre de Prévention du Suicide pour idées suicidaires

A 17 ans, Leila a été accompagnée par le Centre de Prévention du Suicide pour idées suicidaires : « *Un jour, ça n'allait pas du tout. Je me suis dit... Au lieu d'en finir, je peux demander de l'aide. Comme c'était compliqué pour moi de téléphoner, avec la famille près de moi, j'ai envoyé un email. Le Centre de Prévention du Suicide m'a répondu très vite et on m'a donné rendez-vous.* »

Elle parle d'une douleur qui s'apaise : « *A la fin du rendez-vous, je me sentais un peu libérée d'un poids. C'est dur de mettre des mots sur ce qu'on ressent ou de visualiser, comme ça, mais il faut le vivre pour le comprendre.* »

Elle parle d'un parcours thérapeutique qui lui permet d'aller beaucoup mieux aujourd'hui : « *J'avais la sensation d'avoir plein de nœuds qui au fur et à mesure se sont dénoués. Je me suis sentie vraiment écoutée.* »

Si on lui demande pourquoi un jeune pourrait être autant en souffrance, comme cela a été son cas, elle évoque plusieurs raisons : « *C'est une accumulation de tout ce qui se passe dans la vie. Cela se passe dans l'inconscient aussi. Ce n'est pas juste le harcèlement. Cela peut être des parents qui se disputent, ou une personne qui nous dit 'T'es moche' sur Internet. C'est un bête exemple, mais les réseaux jouent aussi. La famille... Il y a plein de soucis, il n'y a pas toujours un truc en particulier.* »

Aujourd'hui, Leila a 18 ans et va beaucoup mieux. Elle n'est plus suivie par le Centre de Prévention du Suicide. Elle poursuit des études et fait du sport. Elle dit, avec confiance : « *Il y a toujours une autre possibilité que le suicide. Oui, c'est très difficile, je le sais, mais demander de l'aide est une clé pour s'en sortir et pour se sentir mieux.* »

Le Centre de Prévention du Suicide a demandé à Leila, 18 ans, de commenter les messages écrits par les jeunes pour les jeunes dans le cadre de la campagne « De toi à Moi ».

Pourquoi des messages écrits par des jeunes pour des jeunes ?

Pour Leila : « *C'est plus facile de parler à un jeune qui pense comme toi que de parler à un jeune qui ne vit pas ce que tu vis. L'adulte part au travail, nous on est en cours. C'est des mentalités et des époques différentes. On se sent plus compris par un ami que par des parents.* »

Les messages de la campagne « De toi à moi » écrits par les jeunes contiennent des messages récurrents.

- « **Nous sommes là pour t'écouter** » : Beaucoup de jeunes l'écrivent d'une manière ou d'une autre, comme une invitation à être écouté-e. Leila pense que cela vient du fait qu'il est parfois dur de comprendre dans une école qui est un ami et qui ne l'est pas, et donc qui peut écouter un-e jeune : « *On*

ne se rend pas toujours compte de qui est sympa autour de nous. Cela dépend de la classe dans laquelle on est. Parfois on tombe sur une personne plus méchante et on s'imagine qu'elle représente tout le monde. La personne gentille est juste à côté mais on ne la voit pas. »

- **« Les problèmes ne durent pas mais le suicide est définitif »** : Leila commente : *« Le jour où ça ne va pas, on ne sait pas quand ça ira mieux. On ne sait pas si c'est dans deux jours, dans cinq mois... Le temps semble très long. »*

Il est donc important dans ces moments-là de chercher de l'aide : *« Il ne faut pas baisser les bras et parler à quelqu'un. »*

Beaucoup de jeunes ne font pas la distinction entre un problème et une solution. Leila explique : *« Ca ne résoudra pas les problèmes de t'enlever la vie, mais au moment même, le suicide te semble une solution alors que ça n'en est pas. C'est juste que tu ne vois pas d'autres options. En vrai, tu es dans un tunnel, tu ne vois que le noir en face de toi, et tu ne vois pas qu'à côté il y a des portes de sortie. »*

- **« Tu ne sais pas à quel point tu es aimé-e »** : Leila nous dit avoir pensé ne pas être aimée quand elle est arrivée au Centre de Prévention du Suicide : *« Tu ne vois rien autour de toi quand tu ne vas pas bien. Tu as la sensation que tout le monde s'en fout. En réalité, tu ne vois pas. Tu es dans ta bulle et dedans, la vie est moche... Mais en fait, les gens autour de toi, ben ils t'aiment. Tu es juste trop occupé à voir que du noir. »*
- **« Tu es plus fort-e que tu ne le penses »** : *« On est dans un monde où tout le monde se compare à plus que soi, c'est vraiment inconscient, donc tu te sous-estimes parce que tu te compares. Tu te dis 'il y a mieux que moi, moi je suis nul-le' alors que non, c'est juste que chacun est différent. Il faut arrêter de se comparer. »*
- **« Tu peux gravir la montagne »** : Beaucoup de messages mentionnent une montagne à gravir, un Everest à franchir. Alors qu'on pourrait croire qu'il s'agit d'une vision de la vie assez pessimiste, Leila sourit et précise : *« Non, c'est le documentaire. »* Le documentaire en question ? Celui de Inoxtag, qui a passionné les jeunes et qui est fort recommandé par eux : *« En fait, il a beaucoup d'argent et il est accompagné, c'est sûr... Mais voir qu'un Youtubeur qui n'a jamais monté aucune montagne se donne un but aussi grand et arrive à monter l'Everest ? On se dit okay, moi aussi je peux faire des trucs de ouf. C'est l'idée que rien n'est impossible. On peut y arriver avec un but et de la détermination. Il a aussi à peu près notre âge. Cela me donne de l'espoir. »*

Une source d'inspiration donc, mais qui, attention, doit être regardée avec un certain recul : *« Le documentaire est incroyable. Ça m'a inspiré et beaucoup de gens autour de moi aussi. Mais après on fait aussi des comparaisons. On n'a pas tous les moyens de faire un challenge comme ça. »*

Autre point tiré de ce documentaire, la consommation de réseaux sociaux :
« En fait tu le regardes et tu te dis, purée, je suis là sur TikTok toute la journée... D'ailleurs, il donne un message à la fin à ce sujet. Il parle de se déconnecter des réseaux. Il dit qu'on ne doit pas toujours être sur son téléphone. C'est compliqué quand on est H24 sur son téléphone. Il y a plein de trucs à faire à côté mais on ne voit pas toujours quoi faire tellement on est dedans. »

- **« Fais quelque chose qui te fait du bien » :** Pour Leila, il faut avoir le temps de faire une activité qui peut améliorer le bien-être, ce qui n'est pas toujours possible pour les jeunes : *« Je pense qu'on a pas trop le temps dans cette vie où on a cours tous les jours de faire ce qu'on aime. On aimerait bien mais on a autre chose à faire, comme aller en cours, étudier, dormir. »*

On lui demande si elle sait quelle activité peut lui faire du bien, et elle répond : *« Là oui. Aujourd'hui, je sais ce que j'aime. Mais quand ça va pas du tout, tu oublies tout ce que t'aimes. C'est après que tu reprends du plaisir à faire ce que tu aimais. »*

- **« Tu fais une différence dans ce monde même si tu t'en rends pas compte » :** Leila nous parle d'une bulle, qu'elle-même a bien connue, qui empêche de voir la réalité telle qu'elle est : *« Les gens se sentent seuls et cela place dans une bulle. Dans cette bulle, on change de point de vue. On se dit que tout le monde s'en fout, ce qui n'est pas vrai. J'étais une personne hyper joyeuse. Mais quand j'allais mal, je me disais que personne n'était mon ami, que les gens me parlaient mal... Et aujourd'hui je me dis, mais pourquoi je pensais ça ? ».*

Dernier message pour les jeunes : « Tu mets ta pierre à l'édifice. Tu n'es pas un fantôme sur cette planète. Tu comptes vraiment. »

Il faut accompagner les jeunes qui ont des idées suicidaires

Le Centre de Prévention du Suicide fait écho aux messages des jeunes : Vous comptez. Vous avez votre place dans ce monde. Souffrir n'est pas un choix. Vous avez le droit d'être aidé·e.

Il ne faut donc pas hésiter à demander de l'aide.

Au Centre de Prévention du Suicide, les jeunes peuvent appeler la ligne d'écoute 0800 32 123 (gratuite, anonyme, 24h/24, 7j/7), s'inscrire sur notre forum (via le site) ou demander une consultation psychologique. Le Centre de Prévention propose des consultations en français, anglais, arabe et espagnol. Les jeunes sont les bienvenu·e·s.

Le Centre de Prévention du Suicide invite également parents et proches de jeunes à nommer et évoquer les idées suicidaires. Discuter de la thématique avec un·e jeune ne provoquera pas un geste suicidaire mais fera comprendre que le sujet n'est pas tabou et que il ou elle trouvera toujours une écoute sans jugement auprès de la personne qui lui en parle.

Enfin, parler du sujet permet surtout de comprendre ce que le ou la jeune ressent.

Une brochure pour parents et proches de jeunes ainsi que de nombreux outils de prévention du suicide sont disponibles sur le site du Centre de Prévention du Suicide : www.preventionsuicide.be

Le Centre de Prévention du Suicide peut proposer des témoins aux médias. Il a cependant pour souci primordial de vérifier préalablement que leur état mental et physique ne soit pas menacé par l'exposition médiatique de leur souffrance. Nous favoriserons toujours leur bien-être plutôt que la visibilité médiatique. C'est pourquoi nous serons particulièrement attentifs aux personnes qui pourront témoigner. Nous demandons la compréhension des médias à ce sujet.

CONTACT PRESSE – Centre de Prévention du Suicide :
Déborah Deseck (Chargée de Communication)
0470 057 407 - deborah.deseck@preventionsuicide.be
www.preventionsuicide.be

EN SAVOIR PLUS :



Le Centre de Prévention du Suicide est la référence en matière de prévention du suicide en Belgique francophone.

Depuis 55 ans, il est le phare dans la tourmente pour la population, mais également les organisations qui accueillent les personnes suicidaires.

Le Centre de Prévention du Suicide en Belgique francophone, c'est **l'unique ligne de prévention du suicide disponible 24h/24, gratuite et anonyme : le 0800 32 123**. Une équipe de 75 bénévoles et de 13 professionnels qui répondent à 25 000 appels par an.

En Belgique, 2000 personnes se suicident par an. C'est pourquoi le Centre de Prévention du Suicide propose une prévention du suicide à 360° afin d'agir avant, pendant et après une crise suicidaire.

Les services du Centre de Prévention du Suicide incluent des consultations psychologiques, un forum en ligne gratuit et anonyme, des formations et des sensibilisations, des interventions suite à un passage abouti ou non, la mise en place de protocole de prévention du suicide, etc.

Le Centre de Prévention du Suicide, c'est 100 personnes engagées et mobilisées à la prévention du suicide. Nous sommes un point d'appui et de lumière quand tout bascule.