

Cette page spéciale est réalisée en partenariat avec les services de la santé publique des cantons du Jura et de Neuchâtel dans le cadre d'une campagne commune de valorisation des activités de prévention et de promotion de la santé

organisée pendant toute l'année 2016.

Gros plan sur un problème encore souvent tabou, à l'occasion de la prochaine journée mondiale de la santé mentale qui a lieu chaque année le 10 octobre.

# LE MAG SANTÉ

**PRÉVENTION** Des actions pour informer, sensibiliser et former.

## Le suicide, ce tabou à briser

BRIGITTE REBETZ

«Quand on souffre du dos, on va consulter un médecin. Mais quand on a des idées noires, pas forcément. Le suicide reste encore tabou. Les personnes qui y songent sont toujours nombreuses à rester seules face à leur mal-être», observe Joanne Schweizer. D'où l'importance de les encourager à parler, à faire part de leurs états d'âme: «Aller chercher de l'aide, ce n'est pas une faiblesse, bien au contraire!», souligne la chargée de programme santé mentale pour le canton de Neuchâtel.

«**Notre public cible, c'est l'entourage au sens large.**»

FRANCINE RICHON  
COORDINATRICE DE RÉSISTE

Informer, sensibiliser, former... Depuis plus d'une décennie, les cantons du Jura et de Neuchâtel ont multiplié les pistes pour prévenir le suicide, en mettant l'accent sur la formation des professionnels confrontés à cette problématique (psychologues, médiateurs scolaires, responsables des ressources humaines dans les entreprises, etc.) et la sensibilisation des jeunes. Les enseignants sont quant à eux sensibilisés dans le cadre de la Haute Ecole pédagogique.

Résiste, l'association interjuras-



La BD «Les Autres», de Stop Suicide, parle d'addiction, de cyberharcèlement, de pensées suicidaires et du mal-être qui fragilise certains ados. DAVID MARCHON

sienne de prévention du suicide créée en 2004, favorise la collaboration entre professionnels, bénévoles et institutions en organisant des formations, des ateliers, des conférences et autres événements thématiques. «Notre public cible, c'est l'entourage au sens large», résume sa coordinatrice Francine Richon. L'association a par exemple organisé un café-parents sur le thème de «Quand mon ado va mal» et offre des formations à la demande de divers professionnels. Autre exemple, une sensibilisation a été organisée pour les maîtres d'apprentissage

«qui sont en première ligne pour constater qu'un jeune décroche», fait remarquer Francine Richon.

### Comment réagir à temps

Savoir détecter les comportements à risque et savoir comment réagir à temps peut s'avérer salvateur. L'association Résiste a d'ailleurs édité une brochure qui permet aux proches d'un individu en détresse d'évaluer la situation, reconnaître les signes alarmants, savoir à qui s'adresser pour aider la personne suicidaire et où se tourner pour être soi-même soutenu.

La politique de santé mentale sera encore renforcée au niveau jurassien, avec le développement d'un plan cantonal spécifique. Interdisciplinaire, il réunit les domaines de la psychiatrie, l'action sociale, la santé publique, la santé au travail et du monde associatif. L'objectif est d'accroître les synergies, d'établir un état des lieux pour le canton, de définir des priorités et d'apporter des améliorations au besoin.

La politique de santé mentale du canton de Neuchâtel est également décrite dans un plan cantonal, qui permet de coordonner

l'ensemble des activités afin d'en garantir la cohérence.

### Evaluer le degré d'urgence

Depuis deux ans, l'accent a été mis sur la prévention du suicide. Notamment, des formations de deux jours ont été mises en place, en collaboration avec le CNP, à la suite de nombreuses demandes émanant de professionnels régulièrement confrontés à des personnes suicidaires. Un cours qui permet à «chacun de travailler sur ses propres perceptions à l'égard du suicide, un sujet encore largement incompris», expose Joanne

Schweizer. Des jeux de rôle font découvrir comment aborder une personne en détresse, évaluer le degré d'urgence et déceler les symptômes qui nécessiteraient de l'orienter plus loin.

Dans le domaine de la prévention auprès des jeunes, les instances neuchâteloises et jurassiennes collaborent avec l'association romande Stop Suicide et Pro Juventute notamment. Parmi le matériel de prévention mis à la disposition des écoles par Stop Suicide, la bande dessinée «Les Autres» vise à promouvoir la santé mentale et le bien-être des jeunes. Une BD qui parle d'addiction, de cyberharcèlement, de pensées suicidaires ou du mal-être qui fragilise certains ados. «Cette année, des sensibilisations ont été organisées par des établissements de formation en s'appuyant sur ce livre. Celui-ci n'est pas juste distribué aux élèves sans accompagnement: c'est un outil de travail qui est destiné à ouvrir le dialogue avec les jeunes», indique Joanne Schweizer.

Stop Suicide mène une campagne de prévention d'un mois qui a démarré le 10 septembre, journée mondiale de prévention du suicide. Sous le slogan «Là pour toi», Stop Suicide vise à faire savoir aux jeunes en détresse qu'ils peuvent trouver de l'aide. Sa campagne s'adresse aussi à chacun d'entre nous: en écoutant, reconfortant et accompagnant une connaissance fragilisée, nous pouvons contribuer à prévenir un acte désespéré. Car le manque d'estime de soi, le sentiment d'être seul, l'impression de ne plus compter pour personne peuvent conduire au suicide. ●

## Vivre avec une maladie psychique

«Malgré ma formation de médecin, pendant longtemps je ne voulais pas accepter le diagnostic de la maladie de mon fils: des troubles schizo-affectifs. (...) Il a fallu beaucoup de temps pour comprendre, accepter et changer d'attitude à son égard.» Ce témoignage recueilli par A3 Jura, Association de familles et amis de personnes souffrant de maladie psychique, révèle combien il est difficile d'être confronté à un trouble de cette nature, mais aussi qu'il est possible «de retrouver la sérénité et un mode de vie acceptable et valable».

### Groupes d'entraide, sorties et rendez-vous festifs

Plusieurs associations travaillent en réseau dans les cantons de Neuchâtel et du Jura pour accueillir, accompagner et valoriser les compétences des personnes souffrant durablement dans leur santé psychique ainsi que leurs proches.

L'Anaap (Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique) peut apporter de l'aide en cas de problèmes existentiels, administratifs ou sociaux. Dans ses trois antennes (Neuchâtel, La Chaux-de-Fonds et Fleurier), elle propose des ateliers – animés par des personnes elles-mêmes atteintes d'un trouble –, des groupes d'entraide, des sorties, des rendez-vous festifs, un souper hebdomadaire où chacun met la main à la pâte.

Sa philosophie centrée sur la personne privilégie une approche humaniste où les individualités et les différences sont respectées. L'association, fondée voici 24 ans, organise aussi des conférences axées sur la santé mentale, un congrès biennal et «vérifie que les droits des patients en hôpital psychiatrique soient respectés», indique Nadia Nicoli, coordinatrice de l'Anaap. Les trois antennes sont dotées de permanences psychosociale et téléphonique.

### Réunir patients et proches

Info-Entraide Jura et Info-Entraide Neuchâtel, les centres cantonaux de compétences et de ressources pour l'entraide autogérée, visent quant à eux à «susciter l'intercompréhension», selon les termes de la responsable jurassienne Hasnia Belgacem-Laville.

Leur rôle est de promouvoir les interactions entre les différents acteurs sur le terrain ou les groupes d'entraide. Dans le Jura, par exemple, trois fois par an des rencontres sont organisées pour réunir patients et proches dans le but d'échanger: parler avec d'autres confrontés à la même problématique permet souvent de mieux comprendre et d'accepter les difficultés quotidiennes. Des programmes qui permettent aux uns et aux autres d'apprendre à vivre avec leur maladie psychique. ●

## A l'agenda ce prochain mois

Dans le cadre de sa campagne de prévention 2016 – #LAPOURTOI – l'association Stop Suicide organise une soirée de prévention à Neuchâtel le 6 octobre. Ce sera l'occasion de découvrir un spectacle réalisé par des jeunes avec du théâtre, de la danse et de la vidéo, mais aussi de s'informer et d'échanger sur la prévention du suicide. Plus d'infos: <http://lapourtoi.ch>

L'Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique (ANAAP) et le Service de la santé publique organisent, dans le cadre de la Journée mondiale de la santé mentale, un stand d'informations à La Chaux-de-Fonds (place de la Gare), lundi 10 octobre, de 9h à 12h. Plus d'infos: [www.anaap.ch](http://www.anaap.ch). Le Service de la santé publique tiendra également un stand à Neuchâtel, à la place Pury, lundi 3 octobre. Du matériel d'information et de sensibilisation attendra en particulier les jeunes.

Une formation «Devenir maman dans le canton de Neuchâtel» adressée aux femmes non francophones du canton, ainsi que divers ateliers (activités physiques et repas mères-enfants), séances d'informations sur l'alimentation, l'hygiène dentaire et permanences Croix-Rouge sont organisés par l'Association Recif. Plus d'infos: <http://recifne.ch> ou [2300@recifNE.ch](mailto:2300@recifNE.ch) ou par téléphone au 032 968 62 42.

Le Mouvement de la condition paternelle

Neuchâtel propose des groupes de parole et du soutien aux pères qui rencontrent des difficultés. Prochaine rencontre: jeudi 20 octobre, 20h, à La Pinte neuchâteloise (Grenier 8, La Chaux-de-Fonds). ●

### RESSOURCES CANTONALES

**PROGRAMME CANTONAL «SANTÉ MENTALE»**  
Service de la santé publique,  
[joanne.schweizerrodrigues@ne.ch](mailto:joanne.schweizerrodrigues@ne.ch), 032 889 52 35, [www.ne.ch/promotionsante](http://www.ne.ch/promotionsante). Un inventaire des acteurs de la promotion de la santé se trouve à cette même adresse.

**ANAAP** Association neuchâteloise d'accueil et d'action psychiatrique: [www.anaap.ch](http://www.anaap.ch), 032 721 10 93. Centre neuchâtelois de psychiatrie (CNP): [www.cnp.ch](http://www.cnp.ch), téléphone central 032 755 15 00.

**PARLONS-EN** [www.suicide-parlons-en.ch](http://www.suicide-parlons-en.ch), permanence les mardis et mercredis de 16h à 18h30 au 079 698 89 18.

**147 / 143** Lignes d'aide et d'écoute jeunes/adultes.

**EN CAS D'URGENCE** Centre d'urgences psychiatriques (CUP): 032 755 15 15. Campagne «Là pour toi» de Stop Suicide: <http://lapourtoi.ch>