

Chaque mois, le Service de Santé des Etudiants (SSE)
de l'Université Paris-Saclay,
vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous
informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



La lettre de prévention

Février 2023

Le suicide, Et si on en parlait ?

La santé est une ressource
de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

Des chiffres qui parlent...

Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes en France :

- **Presque 3 jeunes sur 10** ont pensé qu'il vaudrait mieux qu'ils soient morts ou ont songé à se blesser.
- **44 % des 15-25 ans** ont déjà été confrontés au suicide à travers leur entourage (famille, amis, connaissances).
- Les principales raisons des pensées suicidaires chez les moins de 25 ans sont le **harcèlement (54 %)**, **les réseaux sociaux (16 %) et la solitude (14 %)**.
- **Seul 1 jeune sur 5** déclare connaître des associations qui pourraient lui apporter de l'aide en cas de détresse.
- Les 15-25ans s'accordent massivement pour dire que **la crise sanitaire a aggravé la fragilité mentale** de leur génération.

Source : D'après l'enquête "Perceptions et représentations des maladies mentales" réalisée par l'IPSOS en Janvier 2021.



*Le 05 février est la journée
nationale de prévention du
suicide.*

*Cette journée est l'occasion
pour échanger, partager et
agir ensemble.*

Il est temps de comprendre et
d'agir !



De quoi parlons-nous ?

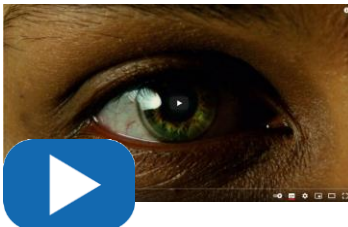
En augmentant les connaissances et en brisant les tabous liés autour du suicide, nous pourrions contribuer à une diminution de ce dernier : en parler, c'est déjà prévenir.

L'OMS définit le suicide comme un acte qui consiste à se donner délibérément la mort.

Pause musicale

Le chanteur belge Stromaé a suscité une vague d'émotion en dévoilant, dans son morceau « L'enfer », qu'il a déjà pensé au suicide.

En témoignant de son expérience personnelle, l'artiste international lève le tabou autour des pensées suicidaires et incite les autres à en parler. Rendant publique la détresse qu'il a ressentie, il montre ainsi que tout le monde peut se trouver dans une telle situation, qu'importe son âge, son statut social, ses origines etc : "J'suis pas tout seul à être tout seul (...), et si j'comptais combien on est : beaucoup".



Stromaé – L'enfer



Le terme « **tentative de suicide** » désigne tout comportement suicidaire non mortel et tout acte d'auto-intoxication, d'automutilation ou d'auto-agressions, avec intention de mourir ou pas. La tentative de suicide est le signe d'une détresse intense. **Quand une personne passe à l'acte, c'est parce qu'elle perçoit le suicide comme étant le seul moyen de mettre fin à une souffrance devenue insupportable.** Certains signaux d'alertes peuvent permettre de détecter un futur passage à l'acte. Des solutions existent. **C'est pour cela qu'il est important d'écouter, d'en parler et de savoir où chercher de l'aide.**

Le suicide est un acte multifactoriel. Il n'existe pas un risque, une cause, une raison, mais bien plusieurs éléments, étroitement associés, s'inscrivant à la fois dans une histoire personnelle, un contexte familial et un environnement social à cet instant. C'est une accumulation de facteurs de risque.

Source : *Psycom, InfoSucide, OMS*

4 fausses idées autour du suicide à déconstruire

« La personne qui en parle ne le fait pas »

75% des personnes décédées par suicide l'avaient annoncé. Une personne qui parle de ses idées suicidaires n'a pas moins de risques de passer à l'acte. Souvent même, dans le cas d'un suicide, un.e proche de l'entourage familial ou amical, un.e médecin, un.e professeur.e, un.e collègue, avait été le/la confident.e du projet suicidaire. Les personnes en parlent souvent directement ou indirectement. Les raisons qui poussent une personne à envisager le suicide sont multiples. Il est important de ne pas préjuger de la gravité ou de la sincérité des idées suicidaires.



« On ne peut pas prévoir le suicide »

C'est pas grave je peut me passer d'un logement franchement jsuis tellement dans l'incertain et ce qu'il m'arrive ne me préoccupe plus jsuis tellement pensif et déprimée et je n'est même plus le courage d'avancer

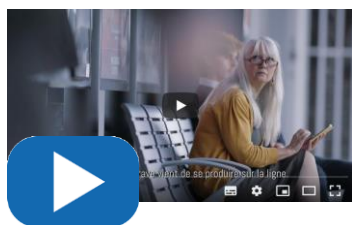
Sur 10 personnes qui se suicident, 8 donnent des messages ou des signes sur leur intention, si minimes soient-ils. Et cela peut prendre différentes formes. Ce peut être des messages verbaux directs (« je n'ai plus le goût de vivre », « je vais en finir avec tout ça » ...), mais aussi indirects (« je suis à bout », « je n'en peux plus », «

j'ai peur de ce que je vais faire », « bientôt vous allez avoir la paix » ...).

Plus globalement la personne exprime des sentiments de désespoir ou de n'avoir aucun but, de se sentir piégée ou de faire face à une douleur insupportable ou d'être un fardeau pour les autres. Le suicide est le résultat d'un processus très souvent non spontané qui peut être toujours observable qui comprend le développement des idées suicidaires ainsi que la fixation sur ces idées jusqu'à l'élaboration d'un plan précis.

« Parler du suicide encourage le passage à l'acte »

Un petit mot peut sauver une vie (UNPS)



Un court film pour initier les démarches d'aides aux personnes en situation de mal-être ou de suicide.

De nombreux suicides peuvent être évités en parlant haut et fort du suicide ; ensemble agissons pour accueillir, écouter ou accompagner toutes celles et ceux qui sont tourmentés par l'envie de s'ôter la vie ou par le suicide d'un proche.

Lire la vidéo



Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide à une personne qui va mal n'a jamais contribué à un passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est l'occasion pour la personne en souffrance de se sentir reconnue, et ainsi faciliter une demande d'aide et de soutien. Les personnes en crise suicidaire sont soulagées de pouvoir partager le fardeau de telles pensées. Parler du suicide, oui, mais pas n'importe comment ! On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louer la personne qui s'est suicidée en qualifiant son geste d'héroïque.



« Le suicide est un choix personnel à respecter, ça ne sert à rien d'intervenir »



Choix ou non-choix, le suicide est le résultat d'intenses souffrances devenues intolérables. La personne ne choisit pas de mourir mais elle cherche à ne plus souffrir. L'état psychologique dans lequel elle se trouve alors, ne lui permet plus, la plupart du temps, d'accéder à une vision très objective de la situation dans laquelle elle se trouve.

La lassitude de vivre est alors liée à une impression de vide, à une perte d'appartenance et d'identité, à un sentiment d'une extrême inutilité, à une profonde détérioration de l'estime de soi. La décision de se tuer est donc surtout à interpréter comme une impossibilité à continuer à vivre comme jusqu'alors, sans aucune perspective de changement. La personne qui pense au suicide se sent dans une impasse et considère qu'elle n'a pas le choix. Elle croit qu'il n'y a pas d'autres possibilités pour arrêter de souffrir. Il est donc important de montrer à son ami.e, son frère ou sa sœur, son ou sa collègue etc.... qu'on est présent.e pour lui/elle/iel.

Source : InfoSuicide.org (Centre de Prévention de Suicide Paris).

Campagne de prévention du suicide

Février 2023

Dans le cadre de la Journée nationale de prévention du suicide, Le Service de Santé des Etudiants (SSE) organise des actions de prévention, afin de sensibiliser et d'informer, étudiant.e.s et personnels, sur ce sujet.

Webinaires (grand public)

- **Posture empathique, repérage du risque suicidaire et orientation**
Mardi 7 février 2023, 18h-19h
Animé par SOS Suicide Phénix
[Je m'inscris ICI](#)
- **Le numérique : ressource possible de prévention du suicide ?**
Jeudi 23 février 2023, 17h-18h
Animé par Marion Haza, psychologue clinicienne
[Je m'inscris ICI](#)

Ateliers (grand public, priorité aux étudiant.e.s)

- **Ciné-Débat « Comment prévenir le suicide ? ».**
Projection du court-métrage « Petit matin » de Lucile Delzenne (17min32), suivit d'un temps de débat
Lundi 13 février 2023, 18h-19h30 - animé par l'Association Entr'Actes
Lieu : Salle Polyvalente de la MaPS (bâtiment 399)
[Je m'inscris ICI](#)
Attention : Places limitées à 30 personnes maximum.
- **Deuil après suicide : Et si on en parlait !** - animé par SOS Suicides Phenix
Lundi 20 février 2023, 12h-14h
Lieu : Salle du Grand Conseil bâtiment Breguet (CentraleSupélec)
[Je m'inscris ICI](#)
Attention : places limitées à 12 personnes. Collation offerte.



Nouvelle série sur la prévention du suicide

En collaboration avec Marion Haza, psychologue clinicienne, le SSE sort sa nouvelle série d'information et de sensibilisation sur le suicide chez les jeunes. Cette dernière sera composée de 6 épisodes d'1 à 2 min abordant les sujets suivants :



1. **Les idées suicidaires, c'est quoi ?**
2. **Repérages, signes**
3. **A qui en parler ?**
4. **Être jeune adulte aujourd'hui (difficultés et ressources)**
5. **Être étudiant aujourd'hui (difficultés et ressources)**
6. **Solidarité, comment aider un proche ?**

La série sera disponible en mars 2023 sur les réseaux sociaux de l'Université et le site internet.

Forums de sensibilisation et d'information par Nightline France

- **Jeudi 9 février 2023, 11h30 à 14h00** – Restaurant Universitaire Auguste Escoffier, Campus Palaiseau
- **Jeudi 16 février 2023, 11h30 à 14h00** – Restaurant Les Cèdres, Campus Orsay vallée
- **Jeudi 23 février 2023, 11h30 à 14h00** – Restaurant BioPharmaChimie, Campus Orsay Plateau

Consulter la page du programme : <https://www.universite-paris-saclay.fr/evenements/campagne-de-prevention-au-suicide-2e-edition>

Ecoute, accompagnement et orientation par le SSE

Tout au long de l'année, les psychologues du SSE sont à votre disposition pour des consultations de prévention :

- **Téléchargez la plaquette en français / Download the brochure in English**
- **Prise de rendez-vous en ligne ici** selon votre composante de rattachement. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail.
- **Plus d'info sur le service ici**

La cellule HarcèlementS :

- En cas de problème, vous pouvez faire appel à la cellule de veille et d'écoute de l'Université : harcelements@universite-paris-saclay.fr
- Vous êtes victime, témoin ou proche de victime de harcèlement ou de discrimination dans le cadre universitaire ? **Vous pouvez faire un signalement en toute confidentialité dans le formulaire suivant.**

Assistantes sociales :

- Prise de rendez-vous sur <https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>
- Secrétariat : 01 69 15 70 64

Nightline Saclay :

- Nightline est un service d'écoute téléphonique nocturne pour les étudiant.e.s, par des étudiant.e.s.
- Ligne Nightline Saclay : par téléphone au 01 85 40 20 10 ou par **tchat en ligne**.
- Ouvert tous les soirs de 21H à 2H30 du matin.

Les bénévoles Nightline ne sont pas des psychologues. Pour un soutien professionnel, merci de consulter les psychologues du SSE.



Autres contacts et ressources utiles

Numéros verts

31 14 : Numéro national de prévention du suicide

- Opérationnel depuis le 1er octobre, ce numéro vert est gratuit, accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.
- En cas de risque suicidaire imminent, appelez le SAMU (15) ou le 112 (numéro européen).



39 19 : Violences Femmes Info

Écoute, informe et oriente les femmes victimes de violences, ainsi que les témoins de violences faites à des femmes. Traite les violences physiques, verbales ou psychologiques, à la maison ou au travail, et de toute nature (dont les harcèlements sexuels, les coups et blessures et les viols). Ne traite pas les situations d'urgence (ce n'est pas un service de police ou de gendarmerie).

- Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile
- Ouvert 24h sur 24 et 7 jours sur 7
- Appel anonyme
- Appel ne figurant pas sur les factures de téléphone



Ressources documentaires

Guide de soutien psychologique aux étudiants

Téléchargez le guide [ICI](#)

Kit de (sur)vie pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres (Nightline)

Téléchargez le guide [ICI](#)





Flash info santé mentale

Le Programme PrISSM (prévention, information, sensibilisation en Santé Mentale) se déploie sur les campus ! Dans le cadre de la prévention par les pairs, en collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE Université Paris Saclay propose un programme de Prévention Information et Sensibilisation des étudiant.e.s à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres.

La santé mentale nous concerne tous. Comme pour la santé physique, nous devons en prendre soin. Avoir une bonne ou une mauvaise santé mentale a, en effet, un impact sur les individus et la société. Les troubles de la santé mentale débutent souvent avant l'âge de 24 ans et toucheraient un individu sur quatre, selon l'OMS. Être sensibilisé à ces notions permet de mieux distinguer le normal du pathologique, de repérer la détresse psychologique – la sienne ou celle d'autrui –, de connaître la conduite à tenir et les ressources adaptées vers lesquelles s'orienter.



Public concerné

- Sensibilisation ouverte à tous les étudiant.e.s des 9 composantes universitaires (carte étudiante valide).
- Groupe de 16 personnes maximum.

Durée & Horaires

- 10h00 réparties en 1 journée (9h00 à 13h00 et 14h00 à 17h00 – accueil dès 8h30) + une demi-journée de suivi et partage d'expériences (3h00) organisée à partir de juin.
- Pause déjeuner offerte et délivrance d'un justificatif d'absence.

Lieux, dates et inscriptions ICI

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsaclay

aller plus loin...

UNPS
PSYCOM
3114

Désormais, la prise de rendez-vous auprès des professionnels du Pôle Santé du Service de Santé des Etudiants (SSE) se fait directement en ligne. Merci de prendre rendez-vous dans votre établissement de rattachement sur votre intranet. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé par mail.