

Prévention du suicide – Pourquoi les hommes ? / 05.09.2017

Je tiens tout d'abord à vous transmettre les salutations de la part de Mme la Conseillère d'Etat Anne-Claude Demierre, Directrice de la santé et des affaires sociales, qui nous souhaite une excellente après-midi de formation.

Mme Demierre remercie l'association Prévention Suicide Fribourg – PréSuiFri, et Patrick Haemmerle son Président, pour l'organisation de cette après-midi de formation, pour la collaboration, le travail fournis et pour le grand engagement. Ces remerciements, auxquels je m'associe, s'adresse également à vous toutes et tous, personnes qui à titre privé ou professionnel et institutions qui êtes actives dans le domaine de la prévention du suicide dans notre canton.

Il m'a été demandé de faire une brève introduction à cette thématique du suicide, en particulier consacrée au suicide des hommes.

Si au premier abord, j'ai été surpris que l'on consacre une journée de formation uniquement à ce thème, j'ai vite compris son importance en entrant dans les chiffres du Plan d'action élaboré par l'Office fédéral de la santé publique, la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé et la fondation Promotion Santé Suisse. Je suis personnellement très touché à la pensée de ces personnes qui ne peuvent plus envisager, à un moment de leur vie, autre chose que de mettre fin à leurs jours.

Quelques chiffres

Chaque année en Suisse, **1000 personnes environ décèdent par suicide** et 10'000 personnes sont prises en charge médicalement à la suite d'une tentative de suicide.

La suicidalité peut toucher chacun et chacune. Certains groupes de personnes présentent cependant un risque de suicide supérieur à la moyenne : les hommes très âgés, les personnes touchées par le chômage de longue durée, les jeunes LGBT (lesbiennes, gays, bisexuels et transgenres), les personnes en détention.

Si les femmes sont plus nombreuses à faire des tentatives de suicide, **les hommes** sont nettement plus nombreux à mettre fin à leurs jours. Et ce constat se vérifie pour toutes les classes d'âge.

Globalement, la proportion de suicides des hommes oscille dans toutes les classes d'âge entre 70 % et 80 % ; elle se situe dans l'ensemble à 73 %.

Mais comment comprendre les raisons de ce sombre record ?

La surreprésentation des hommes parmi les auteurs de suicide serait entre autres en lien avec l'image de la masculinité véhiculée par la société, souvent associée à la dureté, à la réussite et à la performance.

Dans les faits, les hommes utilisent plus fréquemment des méthodes violentes telles que la pendaison ou les armes à feu. Premièrement, les hommes ont plus facilement accès aux méthodes les plus létales (ce qui est particulièrement vrai pour les armes à feu). On peut aussi considérer qu'ils sont, d'une manière générale, plus violents et, souvent, plus impulsifs. Mais on peut aussi faire l'hypothèse que les hommes ont davantage l'intention de mourir que les femmes lorsqu'ils passent à l'acte.

Pour mettre fin à leurs jours, les hommes ont en effet recours à des méthodes plus « dures », c'est-à-dire qui présentent une forte létalité : 60 % d'entre eux se suicident par pendaison ou par arme à feu. Les femmes ont habituellement recours à des méthodes plus « douces », qui présentent des taux de létalité plus faibles, l'intoxication par exemple, et qui permettent plus souvent d'éviter une issue fatale.

La Suisse affiche l'un des taux de suicide par arme à feu les plus élevés au monde. Cette méthode de suicide est presque exclusivement pratiquée par des hommes et 30 % de ceux qui mettent fin à leurs jours le font de cette façon. En Suisse, le service militaire obligatoire des hommes constitue en particulier une source possible d'accès à des armes, en plus de la possession d'armes pour des raisons privées comme la chasse, le tir sportif ou la constitution d'une collection.

Dans les faits également, on constate que les hommes sont socialement moins bien protégés que les femmes. Ils ont un réseau social moins étendu, pouvant donc être moins à même de les soutenir durant les événements dramatiques de la vie. Ainsi, les divorces se traduisent par une augmentation plus importante des suicides chez les hommes que chez les femmes, et ce d'autant plus que ces dernières conservent plus souvent la garde des enfants. Les hommes sont également plus sensibles à la question du déclassement social. Le chômage est en effet responsable d'un risque de suicide plus élevé chez les hommes.

La 1^{ère} idée qui m'est venue quand on m'a demandé d'intervenir sur le thème de ce jour est une pensée d'Anselm Grün, écrivain allemand, théologien, économiste et moine-thérapeute, qui écrit (« L'art de vivre en harmonie ») : « Chacun d'entre nous a subi des blessures au cours de sa vie. Mais, si j'en crois mon expérience, beaucoup semblent, aujourd'hui, ne plus voir qu'elles. Il existe une tendance malade à ressortir toutes les blessures de l'enfance dans le but de pouvoir les surmonter. Derrière cette attitude se cache la volonté de perfection et de performance. Nous croyons qu'il nous faut tout faire pour supprimer nos blessures, que nous devons éradiquer tout ce qui nous rend malades. Mais ce chemin est

une impasse. La voie véritable est celle qui nous conduit à nous réconcilier avec nos blessures ».

Pour Hildegarde von Bingen, sainte et docteure de l'Eglise à laquelle renvoie le texte de Grün, devenir vraiment un être humain c'est pouvoir « transformer ses blessures en perles ». Cette transformation consiste à considérer ses blessures comme quelque chose de précieux, car elles nous permettent de nous ouvrir aux autres, d'entrer en contact avec mon être véritable et d'éprouver la paix intérieure.

Mais, et vous serez sans doute d'accord avec moi, transformer ses blessures en perles est loin d'être une voie facile. Pour relier cette réflexion à la thématique de ce jour, dans ce monde de prétendue communication qui privilégie toujours plus le paraître et qui génère beaucoup de solitude et d'enfermement, les hommes seraient-ils donc moins capables, ou alors moins enclins à une telle introspection ? Evidemment je n'ai pas de réponse à cette question.

Toujours est-il que l'on sait les hommes plus réticents à se faire soigner, en particulier lorsqu'il s'agit d'exprimer une souffrance morale ou des idées suicidaires. Et il est possible que les dépressions masculines soient sous-diagnostiquées. La dépression pourrait donc être moins fréquemment décelée et prise en charge chez les hommes et de ce fait conduire plus souvent à une issue fatale par suicide. Par ailleurs, on sait que les hommes consomment plus d'alcool et de drogues que les femmes, ce qui pourrait favoriser la survenue d'un passage à l'acte.

Importance des facteurs de protection

Parmi les facteurs de protection contre le suicide, l'OMS mentionne notamment l'existence de relations personnelles solides, de croyances religieuses ou spirituelles, la résilience. Une bonne santé psychique – qui suppose des ressources individuelles, sociales et sociétales – s'avère dans l'ensemble être un facteur de protection contre le risque de suicide.

Il est donc important d'agir en amont.

Le Service de la santé publique est en train d'élaborer pour la DSAS un plan cantonal de promotion de la santé mentale qui vise à renforcer les ressources de la population du canton de Fribourg. Il a également pour but de faire reconnaître à tous les acteurs des domaines de la politique, de l'économie, de la sécurité, de l'éducation, de la santé, du social et de la culture l'importance d'une bonne santé mentale.

Je tiens encore à mentionner la création récente du site www.santépsy.ch en collaboration avec tous les cantons latins et la CORAASP (Coordination romande des associations d'action en santé psychique).

Cette plateforme commune d'information et de promotion de la santé mentale a pour objectifs de :

- ✓ Sensibiliser la population aux questions de santé psychique
- ✓ Réaliser un portail d'informations générales sur la santé psychique
- ✓ Répertorier et rendre accessible les offres de prestations existantes en Suisse romande

Si ce site vous intéresse, quelques cartes de visite en français et en allemand du site santépsy sont à votre disposition.

Enfin, je tiens à vous signaler la formation que le RFSM met en place pour 2018, en lien avec PréSuiFri, le groupement romand de la prévention du suicide, et avec l'appui du SSP ; il s'agit d'une formation continue sur la thématique « faire face au risque suicidaire : mieux identifier, évaluer et prendre en charge des personnes à risque suicidaire ». Cette formation s'adresse aux professionnel-le-s de la santé mentale, de la police, des secours, des services des urgences, aux éducateurs, aux assistants sociaux, ainsi qu'à toute personne en contact avec des personnes en crise suicidaire.

Je vous remercie de votre attention.