



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**



FSSZ
Forum für Suizidprävention
und Suizidforschung Zürich

Suizidprävention
Kanton Zürich

PréSuiFri 2022

«Parler oui, mais comment?»

«Comment parler à des jeunes endeuillés par suicide? –
Postvention comme prévention»

Linda Schüpfer & Jörg Weisshaupt

Assistante HAFL &

Chef de projet prévention du suicide, membre du comité directeur FSSZ et IPSILON

Directeur de l'association trauernetz.ch



IPSILON

Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz

trauernetz





PARLER, OUI MAIS COMMENT?

Communication & Prévention du
suicide

Chaos émotionnel

Sentiments de culpabilité

Colère

*Vergiss
Mein Nie*

Soulagement

Echec

Deuil

Choc

Anesthésie
émotionnelle

Reproches



ALS BERND AUFWACHTE,
LAG EIN GROSSES
TRAUERMONSTER
AUF IHM DRAUF.

Quand il s'est réveillé, il y avait un gros monstre de deuil sur lui.



TU DOIS ENFIN LÂCHER
PRISE !

- est comme une gifle bien intentionnée.

Ce qui n'aide pas les survivant-es ...

- Éviter d'être ensemble
- Dire que l'on sait ce que l'on ressent face à ce deuil
- Éviter le nom de la personne décédée, ne plus parler de la personne décédée
- Des déclarations telles que :
"La vie continue" ; "Tu devrais te sentir mieux maintenant" ; "Je suis toujours là pour toi".

”

Nicht selten gehen Freunde auf Distanz zu den Angehörigen des Suizidopfers. Tun Sie das nicht! Stellen Sie sich dem Schmerz. Holen Sie sich Unterstützung. Sagen Sie ehrlich, wenn es Ihnen zu viel wird und Sie eine Pause brauchen. Aber kommen Sie danach immer wieder zurück.

Il n'est pas rare que les familles prennent leurs distances avec les proches de la personne suicidée.

Demandez du soutien. Dites honnêtement quand cela devient trop pour vous et que vous avez besoin d'une pause.

Mais revenez toujours après.

Groupe d'entraide Nebelmeer (mer de brouillard)



Je suis arrivé-e
jusqu'ici et j'irai
encore plus loin

Ich bin bis hierher gekommen,
und werde noch weiter gehen.

Jenniffer-Ellen, Lewe

Comment le groupe m'a-t-il aidée ?



"One day you'll see how
hard it was and how brave
you were."

- Je ne suis pas seule
- Confiance en soi face au thème du suicide
- Un peu de "normalité"
- Parler dans un espace protégé

Ce qui aide vraiment les survivants du suicide

- Faire des propositions réalistes
- Supporter la douleur ensemble
- Encourager l'auto-efficacité
- Accepter des folies
- Faire preuve de patience

Oui,
ceci me
concerne

Ja,
das geht mich
was an!



„Was ist das Tapferste,
das du je gesagt hast?“,
fragte der Junge.



„Hilfe“, sagte das Pferd.

«Quelle est la chose
la plus courageuse
que tu aies jamais
dite ?»

demanda le jeune
homme.

“Au secours”
dit le cheval

Ose !

WSPD



Welttag der Suizidprävention
Hoffnung schaffen durch Handeln

10. September

- Chaque année, plus de 800.000 personnes meurent par suicide, soit une personne toutes les 40 secondes.
- Le suicide est la 15e cause de mortalité dans le monde. Il représente 1,4 % de tous les décès.
- Le taux de suicide mondial est de 11,4 pour 100 000 habitants.
- Dans de nombreux pays européens, le suicide est la première cause de décès chez les personnes âgées de 15 à 24 ans.
- Au niveau mondial, le taux de suicide dans ce groupe d'âge est deux fois plus élevé chez les hommes que chez les femmes.
- Pour chaque suicide, 25 personnes font une tentative de suicide.
- Chaque suicide touche 135 personnes : Outre les proches parents, il s'agit de collaborateurs de services de secours et de santé, de conducteurs de train, de collègues de travail et d'école, d'amis de loisirs, etc.

tiré de IASP «Facts & Figures Powerpoint presentation»

Conseil et accompagnement des survivants et direction de groupes d'entraide

(ZH : projet partiel du groupe à risque survivants)

trauernetz

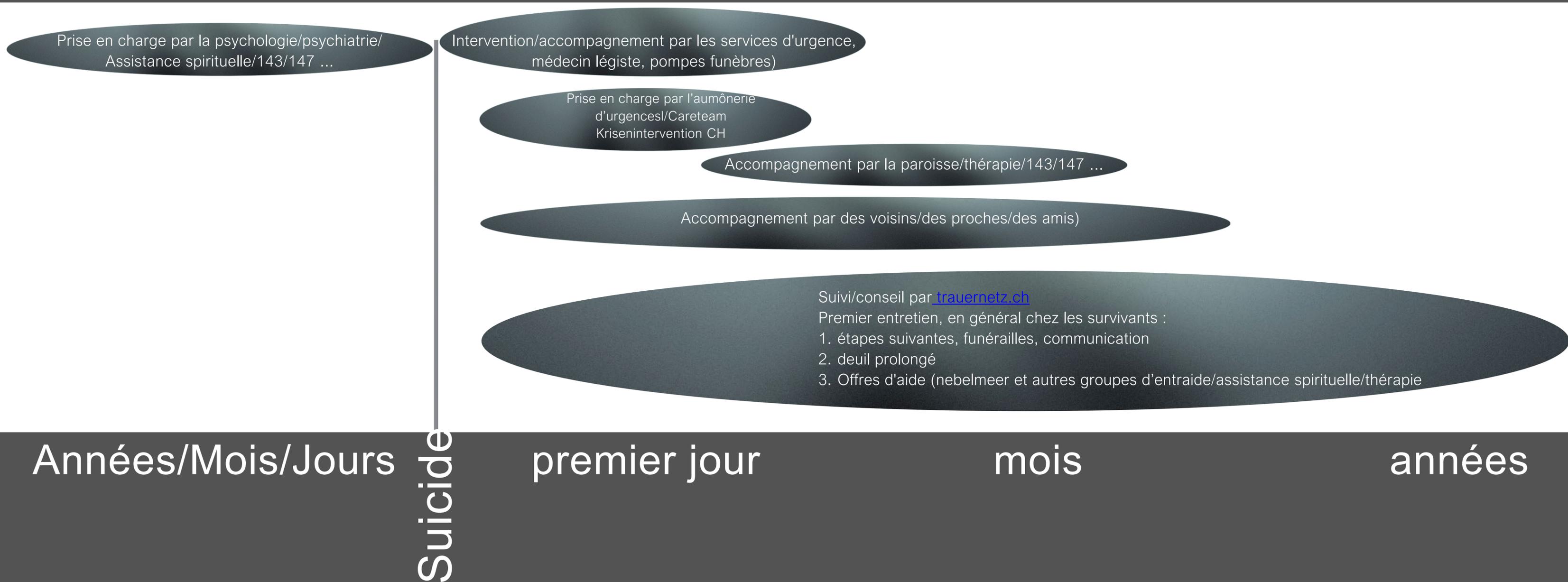


nebel
meer.net
Perspektiven für suizidbetroffene Jugendliche

**Refugium**
Verein für Hinterbliebene nach Suizid

- Aide à l'entraide
Formation et mise en réseau pour les personnes concernées ...
... proches : entretiens de triage et groupes d'entraide animés
... groupes professionnels : Formation de multiplicateurs & conseil

Complément aux offres actuelles pour les survivants



Postvention après un suicide

Un suicide déclenche souvent chez les proches, les collaborateurs et les amis une situation de charge émotionnelle élevée qui peut, dans certaines circonstances, entraîner des dommages durables.

Un soutien proactif peut s'avérer utile/nécessaire pour surmonter le suicide ou la tentative de suicide.

4 niveaux de suivi :

- Collaborateurs/amis
- Supérieur hiérarchique
- Proches
- Système (entreprise/institution/association/communauté/famille ...)

Postvention

Niveau : Supérieurs/enseignants



Le soutien aide à surmonter l'événement :

- comprendre sa propre réaction, en parler
- échanger avec une personne de confiance
- connaître ses propres limites
- reconnaître le deuil
- Suis-je capable de travailler ?
- Réduire les réactions de stress
- éviter les cauchemars et les flashbacks
- Retrouver une vie normale (structure journalière aidante)
- Aider à s'aider soi-même : sport dans la nature, ...
- Oser demander de l'aide professionnelle pour soi-même !

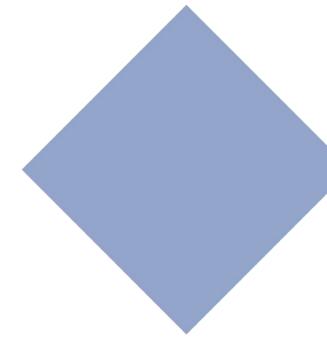
Postvention Niveau : Proches



Il est très important de faire preuve d'une grande retenue et de délicatesse envers les proches !

La question du tabou, de la culpabilité et de la honte est toujours très présente chez les survivants. Lorsqu'on les interroge à ce sujet, ils disent que les comportements suivants les ont le plus aidés :

- Être là pour les survivants, et pas seulement dans les premiers temps
- Ne pas poser de questions par curiosité
- Ne pas formuler de reproches
- Ce qui blesse le plus les survivants, c'est lorsque les gens s'éloignent d'eux et parlent dans leur dos.

A solid blue diamond shape is positioned to the left of the main title text.

Dysfonctionnements dans la communication familiale après un suicide 1/2

- Le défunt en tant que personne est "passé sous silence".
- Pas de discussions ouvertes sur le suicide et ses conséquences
- Maintien du secret sur les circonstances du décès vis-à-vis de certains membres de la famille
- Reproches et accusations à l'encontre de certains membres de la famille

Dysfonctionnements dans la communication familiale après un suicide 2/2



Les proches peuvent se reprocher ...

- de ne pas avoir correctement évalué la gravité de la situation du suicidant.
- de ne pas avoir été suffisamment proche de la personne décédée lors de sa plus grande crise suicidaire.
- d'avoir été la cause de l'acte suicidaire, par exemple en raison de conflits.

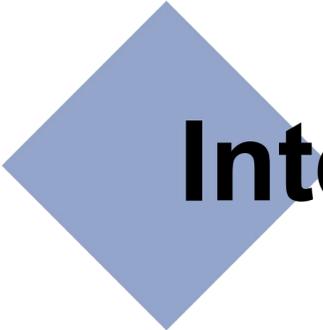
Aspects relationnels qui peuvent influencer sur l'émergence d'un deuil compliqué

- Ne pas «lâcher prise»
- Se consacrer trop intensément aux souvenirs et aux objets ayant appartenu à la personne décédée.
- Trouver du réconfort dans les souvenirs et les objets
- Représentation mentale de la personne décédée fortement activée
- Représentation mentale de la personne décédée désactivée
- "Affaires en cours" non résolues et conflits avec la personne décédée
- Thèmes relationnels révélés seulement après le décès
- Héritage à l'adolescence

A blue diamond shape is positioned to the left of the title text.

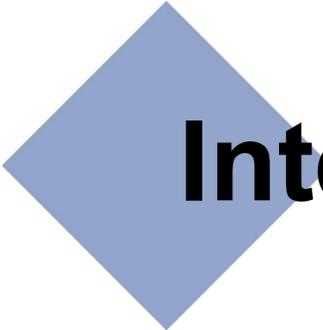
Effets d'un deuil prolongé

- Remise en question par le traumatisme des convictions fondamentales en matière de sécurité, de morale et de comportement interpersonnel.
- La personne traumatisée se perçoit comme vulnérable et endommagée.
- Les règles qui régissaient jusqu'à présent la vie en commun dans le monde sont ébranlées.

A blue diamond shape is positioned to the left of the main title, partially overlapping it.

Interventions lors d'un deuil

- Programmes de prévention
- Thérapies individuelles
- Thérapies de groupe
- Thérapies psychodynamiques
- Thérapies cognitivo-comportementales
- Thérapies basées sur Internet
- Programmes familiaux systémiques
- **Groupes d'entraide**
- Entraide sur Internet

A solid blue diamond shape is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the title text.

Intervention lors d'un deuil

Une relation solide et basée sur la confiance est la base essentielle d'un accompagnement constructif du deuil et d'une intervention de crise.

www.parler-peut-sauver.ch



Parle des idées suicidaires.
” Parler peut sauver

LANGUE ▼ + AAA

N° DE TÉL. D'URGENCE



ADULTES **143**
JEUNES **147**

> POUR EN SAVOIR PLUS

> POUR EN SAVOIR PLUS

JE TRAVERSE UNE CRISE

JE M'INQUIÈTE POUR QUELQU'UN

PERDU UN PROCHE PAR SUICIDE



Vous traversez une crise

> NOS CONSEILS D'AIDE.



Pour les proches

> NOS CONSEILS D'AIDE.

ACTUALITÉ

Soutien direct des survivants après un suicide par un spécialiste via la police cantonale (projet partiel du groupe à risque "survivants")



Chers proches

Pourquoi la police est-elle ici?

Quelles sont les choses à faire dans les prochains 2 jours?

Liebe Angehörige

Un erwartet ist eine Ihnen nahestehende Person verstorben. Wir sprechen Ihnen unser herzliches Beileid aus und möchten mit diesen Informationen Unterstützung anbieten.

Warum ist die Polizei hier und warum stellt sie Fragen?

Bei sogenannten aussergewöhnlichen Todesfällen – zum Beispiel bei Unfällen, Suiziden oder Todesfällen mit unklaren Todesursachen – hat die Polizei den gesetzlichen Auftrag, festzuhalten, was geschehen ist, und zusammen mit einem Arzt oder einer Ärztin und der Staatsanwaltschaft die Todesursache zu ermitteln. Dazu muss die Polizei Informationen sammeln und Fragen stellen, auch wenn dies für die Hinterbliebenen belastend sein kann. Wir orientieren zudem die nächsten Angehörigen und unterstützen Sie bei Bedarf auch gern bei der Einleitung der notwendigen Schritte. Sprechen Sie uns einfach an!

Welche Aufgaben kommen in den ersten zwei Tagen auf Sie zu?

- Stellen Sie folgende Dokumente, falls vorhanden, bereit: Schriftenempfangsschein, Reisepass, Identitätskarte, Ausländerausweis, Familienbüchlein.
- Kontaktieren Sie das Zivilstandsamt der Wohngemeinde der verstorbenen Person. Dabei werden Sie auf weitere relevante Informationen hingewiesen, und es werden Ihnen die nächsten Schritte aufgezeigt.

- Beantragen Sie den amtlichen Todesschein beim Zivilstandsamt am Wohnort der verstorbenen Person. Den Todesschein benötigen Sie für die Orientierung von Versicherungen, Banken, Krankenkassen usw.
- Informieren Sie Angehörige und Arbeitgeber des/der Verstorbenen.
- Bei ausländischen Staatsangehörigen: Veranlassen Sie eine allfällige Überführung der verstorbenen Person ins Heimatland, falls dies so gewünscht wird.

Achten Sie auf sich und Ihre Nächsten!

Einen nahestehenden Menschen zu verlieren, kann extrem belastend und schmerzhaft sein. Es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen und seine Gedanken und Gefühle mit Vertrauenspersonen auszutauschen. Manchmal ist es einfacher, Hilfe bei Personen zu suchen, die vom Geschehen nicht betroffen sind. Auf der Rückseite finden Sie Adressen von Organisationen, die Sie gerne unterstützen.

Offres d'entretien

Gesprächsangebote (24h)

Dargebotene Hand
Auch E-Mail-Beratung innert 48 Stunden

Tel. 143 / www.143.ch

Pro Juventute
Für Kinder und Jugendliche

Tel. 147 / www.147.ch

Unterstützung in Krisen (24h)

Kriseninterventionszentrum der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (KIZ)
Militärstrasse 8, 8021 Zürich

Tel. 044 296 73 10

Kriseninterventionszentrum der integrierten Psychiatrie Winterthur (KIZ)
Bleichstrasse 9, 8408 Winterthur

Tel. 052 224 37 00

Institut für Notfallmedizin
Rämistrasse 100, 8091 Zürich

Tel. 044 255 11 11

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (KJPP)
Neumünsterallee 9, 8032 Zürich

Tel. 043 499 26 26

Selbsthilfegruppen

Refugium
Verein für Hinterbliebene nach Suizid

Groupes d'entraide

www.verein-refugium.ch

Nebelmeer
Perspektiven nach dem Suizid eines Elternteils

www.nebelmeer.net

Verein Regenbogen
Eltern, die um ein Kind trauern

www.verein-regenbogen.ch

lifewith
Wenn ein Geschwister stirbt

www.lifewith.ch

Selbsthilfe Schweiz

www.selbsthilfeschweiz.ch

Weitere hilfreiche Webseiten

Trauernetz
Trauerbewältigung allgemein

Sites utiles

www.trauernetz.ch

Suizidprävention Kanton Zürich

www.suizidpraevention-zh.ch

RoadCross
Beratung für Hinterbliebene nach einem Verkehrsunfall

www.roadcross.ch

Manuel

Dès le 10. September sur (D):

www.trauernetz.ch

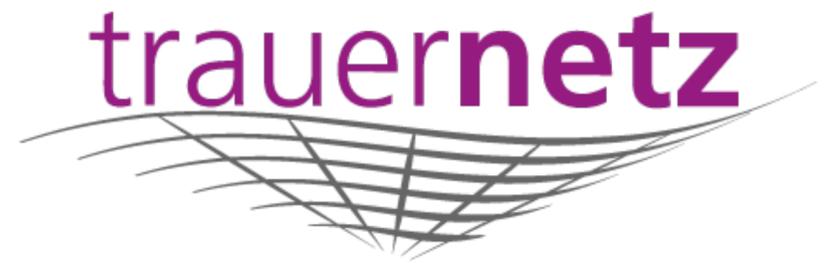
1. Chapitre : Crise et suicide
2. Chapitre : comprendre les personnes suicidaires
3. Chapitre : Entraide guidée pour les survivants
4. Chapitre : description des différentes réunions de groupe
5. Chapitre : thèmes des réunions de groupe
6. Chapitre : Matériel supplémentaire

trauernetz

Perspectives pour personnes concernées par le suicide

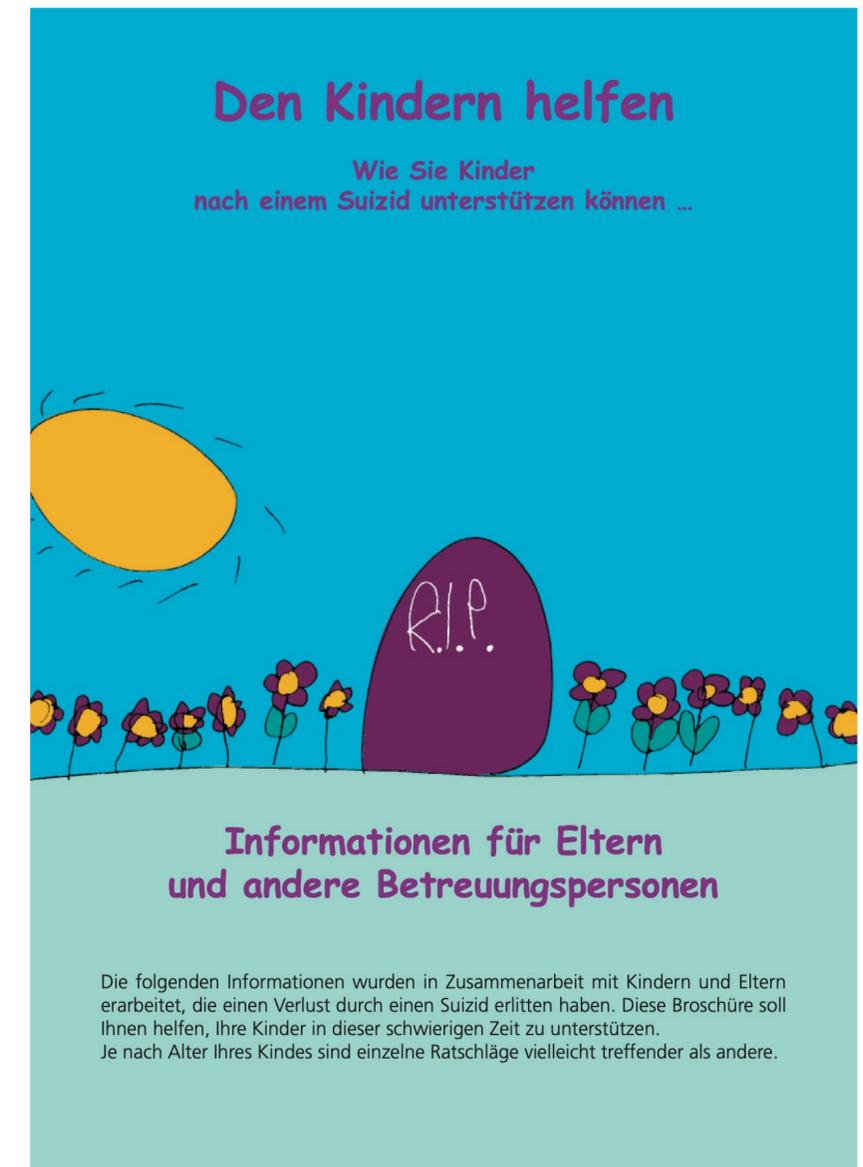
Manuel pour
entraide et
thérapie

Références



Livre «En parler»

Brochure: Aider les enfants



Exposition itinérante

Suicide – et après?

Ce qu'un suicide peut
provoquer chez les
survivants, dans l'
entourage et chez les
aidants

«Je sais maintenant que je
peux le faire. Encore et encore,
s'il le faut.

Papa - tu as manqué tellement
de choses!» (Vera Rohner)





La postvention est au plus haut degré de la Prévention du suicide !



Merci de votre collaboration!

