GUIDE

Prévention Suicide Fribourg - PréSuiFri

Prévention du suicide auprès des jeunes du canton de Fribourg
Intervention dans les écoles



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

Suicide ?
Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg

SOMMAIRE

1 - Introduction p.3

2- Travail préparatoire p.4

3- Planification p.7

4- Budget-type p.9

5- Ressources p.10

6- Communication p.11

7- Risques et points forts p.12

8- Styles de projet p.13

Suicide
Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg

1- Introduction

Pourquoi faire de la prévention ?

En parler, c'est briser le tabou entourant la santé mentale et le suicide.

La santé mentale est un sujet encore trop peu abordé et entouré de fausses croyances. Le fait de parler de la santé mentale permet d'ouvrir une porte pour les personnes qui pourraient être concernées (ensemble nous pouvons parler de sujets sérieux) et de déstigmatiser un sujet difficile (il n'y a pas de honte ou de peur à avoir lorsqu'on traverse une période compliquée et cela peut arriver à tout le monde).
Parler, échanger autour de ces sujets est important et souvent permet aux jeunes concernées de se sentir mieux. En utilisant des termes clairs et qui nomment les ressentis, nous pouvons aussi savoir où la personne se situe : a-t-elle des idées suicidaires ? traverse-t-elle une période difficile ? et donne la possibilité d'agir en conséquence.

Le suicide concerne plus de personnes que ce que nous pourrions croire, une grande quantité de jeunes suisses partagent d'ailleurs avoir eu des idées suicidaires. Cela montre l'intérêt d'en parler avec les principales concernées, les personnes jeunes. Heureusement, avoir des idées suicidaires ne veut pas forcément dire passer à l'acte et la prévention fonctionne : le nombre de suicide a diminué de moitié depuis les années 70.

Aborder cette thématique avec les personnes concerné.e.s et proposer de l'aide, cela fonctionne ! (1)

(1) Texte tiré de l'introduction des ateliers de sensibilisation à l'intention de jeunes au Collège de Gambach, 9-23 novembre 2023

2- Travail préparatoire

Conditions cadres à la réalisation d'un projet de prévention du suicide

Certains éléments sont cruciaux au bon déroulement d'une activité de prévention au sein d'une école. Ces derniers sont listés ci-dessous et il est important de les considérer avant la mise en œuvre du projet.

Objectifs visés

La prévention du suicide dans les écoles a pour objectif de

- ouvrir la parole des jeunes et des adultes de l'établissement
- faire connaître les ressources et les aides à disposition dans le canton de Fribourg
- mobiliser des jeunes et des adultes encadrants afin de produire des messages de soutien
- créer des messages mobilisateurs sur "oser en parler quand cela ne va pas" et "rechercher de l'aide"

De plus, il est important de savoir quel type d'activité vous désirez organiser au sein de votre école, et de définir les besoins propres à votre établissement, en réfléchissant au public-cible (si ce sont des jeunes en école obligatoire, au secondaire I ou II, ou si c'est une école professionnelle).

Rôle de PréSuiFri

- **Coordination du projet**

Pour qu'un projet de prévention dans une école se déroule de la meilleure des manières, un suivi par des personnes ayant de l'expérience dans le domaine de la prévention du suicide est nécessaire. L'association PréSuiFri fait office de coordinateur et d'expert dans le déroulement d'activités de prévention et peut orienter les enseignant·e·s ainsi que les élèves sur la voie à suivre

- **Budget**

PréSuiFri prend en charge une partie des coûts au travers de la mise à disposition d'une coordination et d'intervenants en prévention. Cette participation par PréSuiFri est possible moyennant les subventions allouées par l'Etat à l'association.

- **Personnes de ressources en lien avec la suicidalité**

L'association PréSuiFri est composée de professionnel·le·s de différents horizons pouvant répondre aux questions liés à la santé mentale et au suicide. Elle connait également le réseau fribourgeois et peut orienter les demandes des professeur·e·s, élèves ou médiateur·ice·s vers les aides disponibles.

Filet de sécurité

Il est nécessaire de construire un filet de sécurité lorsque l'on touche des thématiques telles que la santé mentale. Les ressources d'aides disponibles sont en premier lieu les services présents au sein des écoles comme la médiation ou les psychologues scolaires puis le RFSM et la voie rapide, mais également l'association PréSuiFri.

Accord de la direction

Il est essentiel d'obtenir l'accord de la direction avant l'organisation du projet, avec si possible une forte implication de sa part qui faciliterait la tenue du projet. Nous avons pu observer lors de précédentes expériences que, si la direction n'est pas ou peu impliquée dans l'élaboration des projets, des difficultés de collaboration peuvent rapidement émerger vu cette thématique sensible et pouvant être très émotionnelle, autant pour les élèves que pour les enseignant·es et adultes encadrant·es.

Intervenant·e·s et responsabilités, selon le type de projet :

Référent-e école : personne de contact avec PréSuiFri ; fait le lien entre les médiateur·ices, les enseignant·es et la direction de l'école sur la tenue des actions de prévention au sein de l'école.

Direction : rôle de garant et de soutien dans l'élaboration des activités

Médiateur·rices : sont des acteur·ices impliqué·es dans les activités de prévention et participant au filet de sécurité ; ils·elles mettent en place, si besoin, des plages de discussion pour les élèves.

Enseignant·es/adultes encadrant·es : rôle de soutien, mais aussi connaissances nécessaires pour pouvoir orienter les élèves vers les ressources disponibles (médiation, aumônerie, filet de sécurité, RFSM).
Si l'activité a lieu sur une période scolaire, durant des cours, les enseignant·es seront formé·es à accompagner les jeunes dans leur travail de prévention (MITIC, cours à options...)

Aumônerie : rôle de soutien, spécialistes du rite et du sens ; ils·elles peuvent aussi organiser des actions de sensibilisation.

3- Planification

Prévoir pour mieux organiser

Tâches des intervenant·es actif·ves dans le projet :

PréSuiFri : 1 membre du comité - GT Prévention

- coordination avec les différent-es intervenant·es
- mise à disposition du matériel de prévention
- garant de l'expertise en terme de prévention

Référent-e école (qui peut être un·e médiateur·ice)

- lien avec la direction (autorisation - présentation du projet - aspects techniques et administratifs de l'activité)
- explication du projet aux enseignant·es
- envoi du courriel aux parents d'élèves de la tenue d'actions de prévention
- organiser/planification au sein de l'école des plages horaires de la tenue des actions de prévention pour les élèves

Médiation de l'école :

- participation et soutien lors des ateliers
- promotion de la santé mentale durant la période de prévention
- évent. ouverture de plage de discussion pour les élèves avec présence active ou transmission de ressources

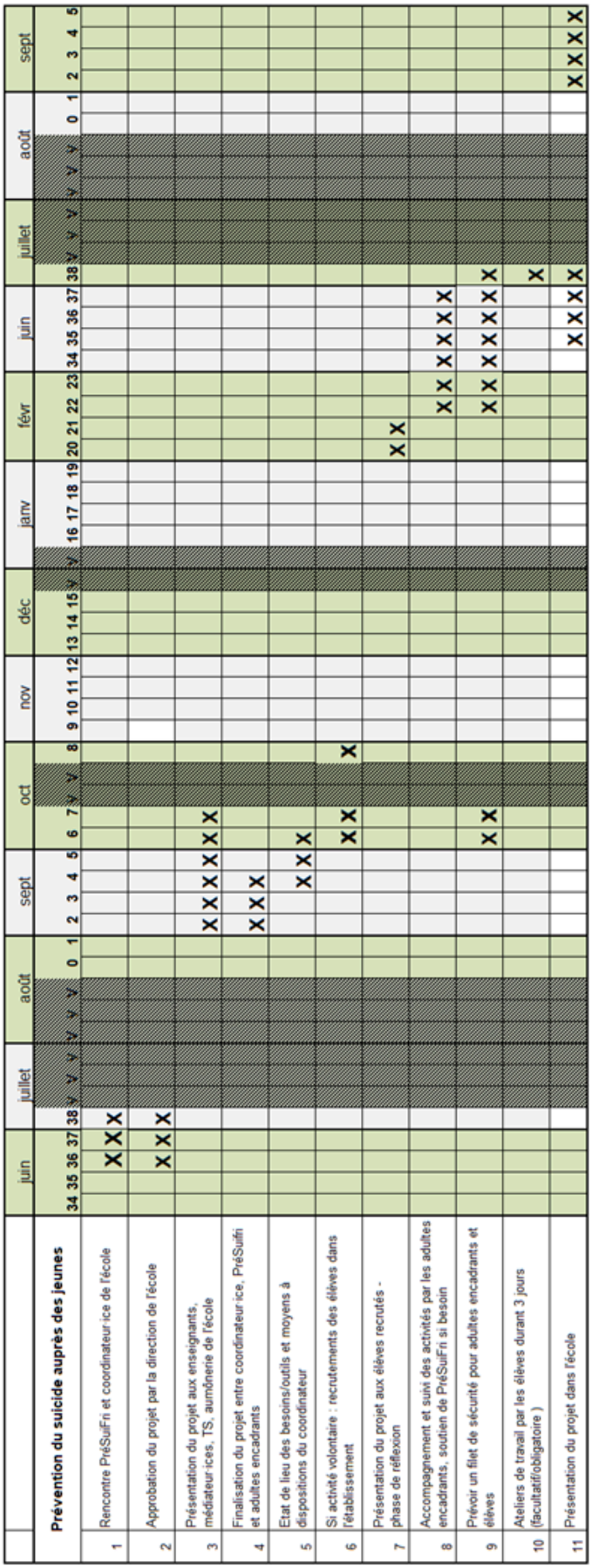
Enseignant·es/adultes encadrant·es (participation plus ou moins active en fonction du choix de l'activité) :

- création d'un espace de travail et tout en étant attentif·ve aux besoins des élèves
- accompagnement de la production par les élèves d'un travail/support en lien avec la thématique
- capacité à orienter les élèves vers les ressources disponibles liées à la santé mentale (médiation, TS, RFSM)

Il n'est pas demandé aux enseignant·es d'accompagner des jeunes qui ne vont pas bien, mais de **savoir les guider vers les ressources nécessaires.**

Si des enseignant·es participent activement au projet, une formation préalable obligatoire leur sera proposée.

Exemple de planification pour activités de 2 jours de travail avec des apprentis sur une base volontaire



	Prévention du suicide auprès des jeunes	juin				juillet		août							sept					oct						nov				déc					janv							févr							juin							juillet				août							sept				
		34	35	36	37	38	V	V	V	V	V	0	1	2	3	4	5	6	7	V	V	8	9	10	11	12	13	14	15	V	V	16	17	18	19	20	21	22	23	34	35	36	37	38	V	V	V	V	V	V	0	1	2	3	4	5
1	Rencontre PréSuiFri et coordinateur ice de l'école			X	X	X																																																			
2	Approbation du projet par la direction de l'école			X	X	X																																																	
3	Présentation du projet aux enseignants, médiateur ices, TS, aumônerie de l'école													X	X	X	X	X	X																																					
4	Finalisation du projet entre coordinateur ice, PréSuiFri et adultes encadrants													X	X	X																																						
5	Etat de lieu des besoins/outils et moyens à dispositions du coordinateur															X	X	X																																				
6	Si activité volontaire : recrutements des élèves dans l'établissement																	X	X			X																																
7	Présentation du projet aux élèves recrutés - phase de réflexion																																			X	X																		
8	Accompagnement et suivi des activités par les adultes encadrants, soutien de PréSuiFri si besoin																																					X	X	X	X														
9	Prévoir un filet de sécurité pour adultes encadrants et élèves																	X	X																			X	X	X	X	X	X												
10	Ateliers de travail par les élèves durant 3 jours (facultatif/obligatoire)																																																					
11	Présentation du projet dans l'école																																							X	X	X	X	X	X											X	X	X

4- Budget-type

Activités de sensibilisation à l'intention de jeunes

Budget-type pour des activités de sensibilisation à l'intention de jeunes dans des classes d'un collège. Les actions dans les classes sont animées par une personne formée. Ces ateliers sont organisés par l'association PréSuiFri grâce aux subventions cantonales.
Le travail des médiateur·ices et du·de la référent-e de l'établissement est pris en charge par l'école/collège.

Description	**Charge estimée**
Coordination / séances préparatoires - bilan	PréSuiFri
Ateliers de sensibilisation pour 10 classes	PréSuiFri
Etablissement scolaire : Médiateur·ices Coordinateur·ice de l'établissement (pour 10 classes)	30h à 35h
Total	35h

5- Ressources

Soutien durant les ateliers

- voie rapide du RFSM: à destination des médiateur·ices scolaires, en coordination avec PréSuiFri
- numéro d'urgence psychiatrique : 026 308 08 08 (RFSM)
- médiateur·ices
- service de psychologie si existant
- aumônerie
- REPER
- PréSuiFri

Soutien général, post-intervention, permanent

- Ciao.ch
- 147 (assistance Pro Juventute, pour enfants, jeunes et parents, appel, mail ou tchat en ligne)
- RFSM (026 308 08 08)
- 143 et www.143.ch (La Main tendu, appel, mail ou tchat en ligne)
- SantéPsy : santepsy.ch
- Stop suicide : www.stopsuicide.ch
- 142 (numéro de téléphone, service d'aide aux victimes de violences)

6- Communication

Listes de documents de communication disponibles

Pour faciliter et harmoniser la gestion du projet, nous mettons à disposition des exemples de lettres et emails types, que vous pourrez utiliser pour communiquer avec la direction, les enseignant·es, les élèves et parents d'élèves. Ceux-ci seront transmis lors la validation du projet entre PréSuiFri et l'établissement scolaire.

Liste des documents disponibles :

- exemples de lettres, mails envoyés selon les publics (enseignants, parents, direction d'école)
- appel à participation (élèves, enseignant·es)
- informations des ateliers / actions de prévention aux enseignant·es
- informations aux parents (si mineurs, secondaire 1)
- planification (Gantt)
- documents d'explication du projet pour les directions d'école
- descriptif des étapes du projet
- si présence d'un support à la discussion, celui-ci est propriété de PréSuiFri (animateur·ices-médiateur·ices qui l'auront créer) mais fera l'objet d'une transmission avec les logos de l'association et de l'établissement scolaire

7- Risques et opportunités

Risques :

- dévier de la cible de prévention par un projet flou, peu circonscrit
- rencontrer des difficultés dans la mise en oeuvre du projet vu la thématique clivante au sein de la société
- craindre les répercussions des contenus abordés lors des ateliers

Opportunités :

- déstigmatiser la santé mentale et sensibiliser directement et indirectement des jeunes et des adultes
- stimuler la créativité des jeunes, mobiliser individuellement et collectivement les ressources
- sensibliser aux réseaux de soutien au niveau cantonal

8- Styles de projet

Proposition de projets possibles

Vous trouvez ici quelques idées de projets qui ont déjà été réalisés dans les écoles du canton. Bien évidemment, d'autres projets sont possibles selon vos envies et besoins, et nous serons ravis de répondre à vos questions.

Secondaire I - CO

- ateliers de création d'affiches durant les cours d'éthique dédiés à la prévention de la santé mentale des adolescents
- ateliers de sensibilisation à l'intention des jeunes

Secondaire II - Collèges, Ecoles professionnelles

- ateliers de création d'une page Instagram dédiée à la prévention de la santé mentale
- ateliers de création d'une BD orientée sur la sensibilisation
- ateliers de création d'une vidéo de sensibilisation
- ateliers de sensibilisation à l'intention des jeunes (animation PréSuiFri)

Ateliers pour les adultes encadrants

- ateliers spécifiques dédiés aux personnes accompagnant des jeunes, sur la prévention et la gestion de la santé mentale (enseignant·es, parents d'élèves...)

Exposition : contenus possibles

- chemin d'idées reçues à (dé)construire
- roll-up PréSuiFri en lien avec le projet-pilote à disposition
- affiches, montgolfières, BD, vidéo à dispositions (créations d'élèves)

Exemples de travaux réalisés

Planche de BD



Exemples de travaux réalisés

Affiches





Créations originales





Page Instagram gambach_smile

Prévention Suicide Fribourg

www.fr-preventionsuicide.ch/fr/

info@fr-preventionsuicide.ch

Copyright © 2026 PréSuiFri, tous droits réservés

Rédaction : Oberson Emeline et Oberson Nathalie
Charmey, septembre 2026

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
WWW.FR.CH

Suicide
Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg