Publié par:
REISO.org
REVUE D'INFORMATION SOCIALE

Et si on parlait des Autres aux jeunes ?

Chez les 15-29 ans en Suisse, le suicide est toujours la première cause de mortalité. Pour promouvoir la santé mentale des jeunes, Stop Suicide et cinq associations romandes ont créé la bande dessinée « Les Autres ».

Par **Sophie Lochet,** coordinatrice de Stop Suicide, et **Romane Pascal,** stagiaire BD

Toucher les jeunes où qu'ils soient, avec un outil familier, beau, avec des histoires dans lesquelles ils puissent se reconnaître et trouver un chemin pour sortir de leurs difficultés ou de leur mal-être. Voilà le défi que s'est lancé l'association Stop Suicide il y a plus de trois ans, et qui aboutit aujourd'hui.

Arrêter de souffrir seul

L'album Les Autres se divise en deux parties bien distinctes : BD et info. D'abord six histoires dessinées portant sur des thèmes délicats : addiction dans la famille, anorexie, contrainte sexuelle, harcèlement, idées suicidaires, questionnements sur l'orientation sexuelle… Ces histoires montrent des jeunes confrontés à des situations difficiles et mettent en valeur le rôle des personnes de leur entourage qui les aident à un moment donné dans leur parcours. Ensuite, la partie informative d'une dizaine de pages comprend des conseils ainsi que des numéros et lieux d'aide dans toute la Suisse romande en cas de mal-être psychique. L'album est un outil complet de prévention, à la fois ludique et éducatif. Elle montre qu'il y a des moyens d'arrêter de souffrir seul, et que chacun peut contribuer à aider son entourage.

En effet, si « les autres » ne peuvent pas tout résoudre, parler de sa souffrance et être écouté sont des premiers pas essentiels. Cette bande dessinée a donc un double objectif : toucher les jeunes qui souffrent, leur montrer qu'il existe des solutions pour aller mieux, mais aussi parler à leur entourage. Nombreux sont ceux qui ne savent pas comment réagir face au mal-être d'un·e ami·e, d'un·e collègue ou d'un·e membre de leur famille. Une écoute attentive, une attitude de soutien ou une simple présence peuvent aider, il suffit parfois de peu de choses pour oser aller vers l'autre.

Les Autres peut se suffire à lui-même. En le lisant, un jeune pourra peut-être reconnaître une situation qui lui est familière, mettre un nom sur ses difficultés, savoir où demander de l'aide. Cet outil pourrait également être utilisé par des professionnels qui travaillent avec les jeunes, en s'appuyant sur l'une ou l'autre des histoires pour provoquer le débat autour de questions délicates.

Les compétences réunies du réseau de santé mentale

L'association Stop Suicide, comme beaucoup d'autres acteurs du réseau de la prévention, ne peut agir seule. Son champ d'action et d'expertise est limité à la problématique du suicide des jeunes, à la prévention primaire, et aux ressources humaines et financières de l'association. Les problématiques qui touchent les jeunes et qui peuvent parfois les mener jusqu'au suicide nous concernent tous, et impliquent un grand nombre d'acteurs. C'est pourquoi nous avons souhaité travailler avec le réseau de santé mentale en Suisse romande et le renforcer à travers cet outil commun.

Les Autres a été créé en partenariat avec cinq autres associations suisses : le Centre LAVI, Addiction Suisse, Association Boulimie Anorexie, la Fondation LGBT - TOTEM et Action Innocence. Chaque histoire renvoie à une problématique traitée par une de ces associations partenaires, une histoire porte sur les idées suicidaires. Les scénarii ont été élaborés conjointement par chaque association, Stop Suicide et le dessinateur JP Kalonji.

Renforcer le travail d'équipe en matière de santé mentale chez les jeunes et développer les complémentarités entre les associations sont des objectifs affichés de ce projet. Le réseau romand de prévention sera également mobilisé pour la diffusion, les 2400 exemplaires déjà commandés indiquent qu'il existe une demande forte d'outils innovants et partagés à destination des jeunes.

Cibler les jeunes particulièrement exposés

Le premier tirage de la BD sera diffusé gratuitement grâce aux financeurs qui ont subventionné le projet, particulièrement l'association Courir pour Aider (Meinier Genève) qui a versé l'intégralité des bénéfices de sa course en 2013 pour ce projet. Les Autres sera diffusé à partir du 10 octobre 2013 dans les lieux fréquentés par les jeunes : foyers, maisons de quartiers, mais aussi dans un vaste réseau d'associations qui accueillent des jeunes souffrants ou en difficultés en Suisse romande. Notre association diffusera également des exemplaires aux jeunes rencontrés lors des ateliers et actions de terrain que nous organisons tout au long de l'année.

2400 exemplaires de la BD ont déjà été commandés. Nous espérons qu'un exemplaire de la BD soit disponible dans chaque infirmerie scolaire, salle d'attente de médecin, centre de documentation d'un établissement scolaire, bibliothèque municipale... Sa diffusion dans les écoles suisses romandes reste en discussion. Pour assurer une diffusion large et intelligente de l'album, nous comptons sur les partenaires du réseau jeunesse et santé suisse romand. L'objectif est de toucher largement les 15-20 ans, et particulièrement les personnes les plus exposées aux problèmes de santé mentale à l'adolescence : jeunes gays et lesbiennes, jeunes en foyer, jeunes ayant quitté le circuit scolaire, jeunes détenus, etc.

Une précision toutefois : il ne s'agit pas de distribuer la BD comme un flyer ou une brochure, mais bien comme un outil de réflexion, à la fois utile et agréable à lire pour les jeunes.

La prévention du suicide dans son contexte

A l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide, le 10 septembre, nous avons lancé une campagne dont le message fait écho à celui de la bande dessinée. Son slogan, « Je tiens à toi », montre le rôle de « filet de sécurité »

que peut jouer l'entourage.

Les professionnels de la santé travaillant avec les jeunes nous le confirment : le suicide est un processus multifactoriel. En effet, selon le principe de « la goutte d'eau qui fait déborder le vase », c'est l'accumulation d'événements négatifs provoquant de la souffrance chez une personne qui conduit à un acte de suicide. C'est pourquoi Les Autres se veut également un outil de prévention du suicide, car chaque difficulté mise en scène dans l'album peut éventuellement conduire un jeune à une tentative de suicide.

Difficultés de l'adolescence, importance de l'appartenance à un groupe de pairs, problèmes familiaux, de harcèlement, de violences ou de dépendance sont autant de facteurs qui peuvent conduire un jeune à un tel extrême. C'est cette complexité qui nous incite aujourd'hui à élargir notre champ d'action à la promotion de la santé mentale des jeunes. Cet angle « santé » nous permet d'aborder les questions de mal-être sans les relier nécessairement au suicide, et d'adopter ainsi une perspective plus large et une approche qui prend en compte de multiples facettes de la vie des jeunes.

Commander la BD Les Autres : par courriel à info@stopsuicide.ch, par tél. au +41 22 320 55 67