

Dépression et risque de suicide

Depuis quelque temps déjà, à votre lieu de travail, une jeune personne en formation semble abattue, de plus en plus renfermée et cet état vous inquiète. Vous ne savez pas s'il s'agit là d'un comportement typique de l'adolescence, d'une réaction passagère à une situation inhabituelle et pesante, voire d'un état dépressif. Vous vous demandez si des indices de désespoir chez la jeune personne en question ou des propos sur le fait de mourir et la mort signalent des intentions suicidaires (risque de suicide).

Si, en votre qualité de formateur/trice en entreprise, vous supposez, sur la base de vos propres perceptions, qu'un apprenti ou une apprentie présente un risque de dépression ou de suicide, il est conseillé d'y prêter une attention accrue et d'agir – entre autres, parce que la loi l'exige. Dans ce but, il importe de veiller aux points suivants:

Observer également les apprenti-e-s taciturnes. L'agitation du quotidien professionnel empêche souvent pendant longtemps de remarquer la souffrance intérieure d'un apprenti ou d'une apprentie présentant un risque de dépression ou de suicide. Il est donc important de s'informer régulièrement de l'état et du bien-être des jeunes personnes en formation, en particulier auprès de celles qui sont taciturnes, renfermées et discrètes.

Toujours prendre au sérieux les signes de risque de suicide. Lorsqu'un apprenti ou une apprentie fait allusion à des idées suicidaires ou exprime des intentions suicidaires, votre réaction doit être immédiate. Cherchez le dialogue avec la jeune personne pour obtenir des précisions. Faites appel à un-e spécialiste, si l'apprenti-e ne se distancie pas de ses pensées suicidaires.

Recourir assez tôt aux services de professionnels externes. Si vous avez des questions concernant le risque de dépression ou de suicide chez une personne en formation, recourez assez tôt aux compétences d'un-e spécialiste (avec l'accord des parents, si la personne en formation est mineure). Certes, il est de votre devoir d'agir, en cas de symptômes de dépression ou de risque de suicide, mais le diagnostic ne peut être posé que par un-e spécialiste dans ce domaine.

Assurer l'accompagnement de la jeune personne, mais non sa thérapie. Il est essentiel d'encadrer la jeune personne en formation dans la maîtrise de ses tâches professionnelles quotidiennes. Toutefois l'analyse des causes d'un état dépressif ou d'intentions suicidaires ne relève pas de votre domaine de compétences, mais de celui d'un-e spécialiste dans le domaine de la psychologie ou de la psychiatrie.

Contactez l'entourage – agir en réseau. Il est important que vous n'agissiez pas seul-e, mais en réseau. Veillez à contacter assez tôt l'entourage de la personne en formation (supérieurs, représentants légaux, corps enseignant de l'école professionnelle, etc.).

Le présent aide-mémoire entend vous donner quelques informations essentielles sur le risque de dépression ou de suicide. Il fournit des pistes pour déceler précocement dans le quotidien professionnel les apprenti-e-s présentant un risque de dépression ou de suicide. Vous trouverez à la fin du texte des adresses et des liens Internet utiles.

Qu'entend-on par dépression?

La dépression désigne un état où le sentiment d'abattement et de tristesse prédomine – et ce pendant plusieurs semaines, mois, voire des années. À la différence d'une humeur déprimée quotidienne, la dépression ne peut être maîtrisée ou contrôlée grâce à la seule force de la volonté.

Des humeurs légèrement dépressives, mais aussi des états dépressifs graves font partie des maladies psychiques les plus fréquentes chez les jeunes. Ainsi, dans le domaine de la formation professionnelle, de six à onze pour cent des jeunes âgés entre 16 et 20 ans font part de symptômes traduisant une humeur dépressive. Cet état touche plus fréquemment les jeunes femmes que les jeunes hommes.

Qu'entend-on par intentions suicidaires?

Les intentions suicidaires sont des pensées suicidaires, des fantasmes et actes traduisant une volonté de mettre fin à ses jours. Les intentions de suicide naissent du sentiment de ne plus pouvoir faire face aux contraintes et charges de la vie, lequel s'accompagne souvent d'un grand désespoir et sentiment de non-sens.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes (après les accidents de la circulation). Quatre pour cent des apprentis et huit pour cent des apprenties en formation professionnelle déclarent avoir une fois déjà tenté de mettre fin à leurs jours.

Observer: reconnaître tôt les signes d'alerte et les prendre au sérieux

Les signes d'alerte, décrits ci-après, peuvent indiquer un risque de dépression ou de suicide; ce qui est toutefois seulement le cas si ces symptômes apparaissent de manière répétée sur une période plus longue et s'ils ne peuvent être imputés à une réaction passagère à un événement particulier de la vie personnelle (p. ex. la perte d'un proche).

Signes d'alerte d'une dépression

La personne en formation

- révèle une nette baisse de sa performance au travail et de sa motivation,
- semble souvent abattue et triste,
- est de mauvaise humeur et irritable,
- fait preuve d'un désintérêt pour des activités ou loisirs appréciés habituellement,
- semble souvent fatiguée, sans énergie, épuisée,
- a souvent des difficultés à se concentrer,
- se plaint de maux physiques et est plus fréquemment absente pour cause de maladie,
- raconte qu'elle ne dort presque plus ou au contraire beaucoup,
- perd du poids ou en prend beaucoup.

Important: chez les jeunes, la dépression se dissimule souvent derrière des maux physiques, de fortes variations d'humeur et des comportements agressifs.

En outre, la dépression apparaît souvent en combinaison avec d'autres comportements inhabituels et problématiques, parmi lesquels les plus fréquents sont: les troubles d'anxiété, une consommation excessive de substances, les troubles alimentaires (plus fréquents chez les jeunes femmes) ainsi que les troubles de la faculté d'attention et de concentration (plus fréquents chez les jeunes hommes).



Signes d'alerte d'intentions suicidaires

La personne en formation

- se replie de plus en plus sur elle-même,
- s'inflige délibérément des blessures (coupures, scarifications) ou adopte une autre forme de comportement d'auto-mutilation,
- écrit des lettres d'adieu ou fait don d'effets personnels investis d'une valeur affective,
- parle de ses intentions suicidaires,
- ne s'éloigne pas de ses intentions suicidaires au cours d'une conversation.

Important: Vous devez toujours prendre au sérieux les signes d'éventuelles intentions suicidaires et vous en préoccuper jusqu'à ce que vous, ou un-e spécialiste, puissiez exclure tout risque de suicide.

Le risque de suicide est nettement plus élevé chez les jeunes qui sont dépressifs. Si vous notez des symptômes de dépression, veillez toujours aussi à déceler les signes d'une intention suicidaire.

La dépression n'est pas un signe de défaite personnelle – elle peut toucher tout un chacun

Causes

Les causes d'une dépression peuvent être tant biologiques que psychosociales et favorisent une vulnérabilité accrue ou une résistance psychique (résilience) diminuée (p. ex. des expériences traumatisantes durant la prime enfance et/ou un trouble du métabolisme cérébral). Les états dépressifs ou les intentions suicidaires ne surgissent pas d'un jour à l'autre, mais sont souvent le résultat d'un processus plus long, marqué par des événements problématiques.

Éléments déclencheurs

Chez les jeunes, la dépression ou les pensées suicidaires sont souvent déclenchées par des circonstances ou une situation de vie pesantes.

Événements de vie négatifs: décès du père ou de la mère, d'un frère ou d'une sœur, expérience de violence sexuelle, séparation d'avec le petit ami ou la petite amie, maladies physiques, etc.

Charges psychiques durables: sentiment d'exclusion, chagrin d'amour, surcharge professionnelle permanente, abandon, etc.

Une multiplicité de charges psychiques momentanées: convergence de différents événements pesants tels que des mauvaises prestations scolaires, des conflits au lieu de travail, des confrontations avec les parents.

Toutefois: les dépressions ou intentions suicidaires ne naissent pas toutes d'un élément déclencheur identifiable.

Que pouvez-vous faire en tant que formateur ou formatrice en entreprise?

Que faire pour reconnaître aussitôt que possible un risque de dépression ou de suicide?

Observez le comportement des personnes en formation au quotidien – en particulier aussi celui des «taciturnes».

Il est important de mener régulièrement des conversations avec ces personnes. Demandez-leur comment elles se sentent au sein de l'entreprise.

Prêtez attention à tout signe pouvant indiquer un risque de dépression ou des intentions suicidaires.



Que faire en cas de signes d'une éventuelle dépression?

Cherchez le dialogue avec la jeune personne en formation, afin d'obtenir plus de renseignements quant à son état et de lui signaler votre préoccupation. Veillez à bien différencier entre ce que vous observez (comportement manifeste au lieu de travail) et vos interprétations (hypothèses quant aux raisons de ce comportement).

N'attendez pas trop de ce premier dialogue: faites preuve de patience et proposez de multiplier les dialogues. Une jeune personne en souffrance psychique a souvent une grande difficulté à évaluer ou à exprimer son état émotionnel.

Renseignez-vous auprès d'autres personnes de l'entourage – formateurs/trices en entreprise, enseignant-e-s de l'école professionnelle, représentants légaux – si elles perçoivent les mêmes signes d'alerte que vous.

Etudiez avec la personne en formation, et en collaboration avec les autres personnes de son entourage, les possibilités de soutien et au besoin d'un allègement passager des tâches professionnelles.

Définissez simultanément des objectifs clairs quant aux améliorations au niveau de la performance et du comportement dont doit faire preuve la personne en formation, ainsi que le délai dans lequel elle doit atteindre ces objectifs. Rendez-la attentive, ainsi que ses représentants légaux si la personne est mineure, aux conséquences d'une absence d'amélioration du comportement au travail (notamment l'obligation d'une thérapie et, au pire des cas, la résiliation du contrat d'apprentissage).

Faites appel à un-e spécialiste si l'amélioration souhaitée fait défaut (médecin de famille, service de conseil en éducation, psychologue pour enfants et adolescents, office de la formation professionnelle, etc.). Si la jeune personne est mineure, il incombe aux parents (ou aux représentants légaux) de contacter un service spécialisé. Assurez-vous que cette prise de contact se fasse.

Ce que vous devez absolument éviter dans les rapports avec une jeune personne éventuellement dépressive:

Faire des reproches: «Enfin, reprends-toi!»

Minimiser les soucis: «Tout cela n'est pas si grave!»

Donner des conseils à la va-vite – ces derniers ne font que renforcer la pression.

Poser votre propre diagnostic.

Vouloir maîtriser la situation seul.

Que faire en cas de signes d'intentions suicidaires?

Il est important de toujours prendre au sérieux les signes traduisant une éventuelle volonté de mettre fin à ses jours. L'expérience montre que la plupart des suicides et tentatives de suicide ont été annoncés par des propos à demi-mot ou explicites.

Si une personne en formation vous semble présenter un risque de suicide, parlez-en ouvertement avec elle dans le cadre d'un entretien en tête-à-tête. Parler du suicide ne conduit pas au suicide! En effet, poser des questions sur d'éventuelles idées suicidaires n'incite pas une personne qui n'en avait pas jusque-là à en développer.

Demandez sans détour s'il existe un risque de suicide, autrement dit si la jeune personne a des intentions concrètes de suicide ou décrit même un scénario suicidaire précis (risque accru de suicide).



En cas de risque accru de suicide, faites immédiatement appel à un-e spécialiste dans ce domaine. Ne laissez plus la jeune personne livrée à elle-même jusqu'à ce que le/la spécialiste exclue tout risque de suicide.

Si vous avez des difficultés à déterminer la gravité du risque de suicide chez la jeune personne, il vaut mieux prendre contact trop tôt que trop tard avec un-e spécialiste.

Ce que vous devez absolument éviter dans vos dialogues avec une jeune personne présentant un risque suicidaire:

Parler du sens ou de la légitimité du suicide.

Essayer de dissuader la personne des sentiments qu'elle exprime (p. ex. «Mais tu as encore toute la vie devant toi!»).

Faire des reproches moraux ou faire naître un sentiment de culpabilité chez la jeune personne.

Faire des propositions ou des promesses que l'on ne peut pas respecter ou tenir.

Se laisser convaincre et promettre de garder le secret.

Se laisser mettre sous pression.

Ce que vous pouvez faire pour prévenir un risque de dépression ou de suicide:

Expliquer les mesures et les responsabilités respectives dans la reconnaissance précoce de jeunes apprenti-e-s en danger – aussi mais non uniquement dans le cas d'un risque de dépression ou de suicide.

Informar les personnes en formation, leurs représentants légaux et les formateurs/trices en entreprise des offres de conseils et de soutien existantes.

Encourager les personnes en formation dans leur apprentissage à gérer le stress et les situations de crise.

Faire comprendre aux apprenti-e-s que les sentiments de surcharge et les crises font partie de la vie (professionnelle) et se tenir à leur disposition pour tout besoin éventuel d'un dialogue.

Veiller à ce que les personnes en formation aient l'occasion d'éprouver un sentiment de réussite professionnelle et à les féliciter pour leur travail.

Inciter les personnes en formation plus renfermées et se tenant à l'écart des autres à s'intégrer au cercle de leurs collègues de travail.

S'assurer que les personnes en formation aient la possibilité de participer aux discussions et aux décisions les concernant.



Principes juridiques

Conformément à l'art. 328 CO et à l'art. 6 LTr, les employeurs doivent protéger et respecter, dans les rapports de travail, la personnalité des travailleurs. À l'égard des jeunes travailleurs, ils ont en outre une obligation d'assistance particulière. La loi sur le travail exige des employeurs de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger la santé des jeunes travailleurs (c.-à-d. jusqu'à l'âge de 18 ans révolus) en veillant notamment à ce qu'ils ne soient pas surmenés ni exposés à de mauvaises influences (art. 29, al. 1 et 2, art. 32 LTr).

Dispositions légales

Art. 6, art. 29, al. 1 et 2, art. 32 LTr, Loi sur le travail (Loi fédérale du 13 mars 1964 sur le travail dans l'industrie, l'artisanat et le commerce, RS 822.11)

Art. 328 CO, Code des obligations (Loi fédérale du 30 mars 1911 complétant le Code civil suisse - Livre cinquième: Droit des obligations, RS 220)

(Les lois mentionnées peuvent être téléchargées à cette adresse; il suffit d'indiquer l'abréviation correspondante: www.admin.ch/gov/fr)

Principaux services spécialisés

www.ofp.formationprof.ch

Offices ou services cantonaux de la formation professionnelle. Points de contact pour toute question concernant le recours à des services spécialisés. Fournissent les adresses de services et de personnes spécialisés.

Services de consultation psychiatrique ambulatoires

Notamment les services cantonaux de psychiatrie pour enfants et adolescents, les psychiatres indépendants pour enfants et adolescents, les médecins de famille.

Services d'aide et d'information destinées aux jeunes

www.ciao.ch, Aide téléphonique pour les enfants et les jeunes 147.

En cas d'urgence

Numéro «HelpAdoLine»: 022 372 42 42, pour les adolescents et les jeunes adultes.

Service d'urgences psychiatriques 24h/24 du canton.

Premiers secours/ambulance 144. La Main Tendue 143.

Liens

www.stopsuicide.ch

STOP SUICIDE s'engage pour la prévention du suicide des jeunes dans la région romande. Combattant le tabou du suicide, elle met en place des programmes destinés aux jeunes et au grand public, visant à les équiper pour faire face au suicide.

www.ipsilon.ch

Organisation faîtière nationale et initiative pour la prévention du suicide en Suisse: chiffres et faits, documentation (p.ex. école et suicide), services d'aide et de soutien locaux (classés par canton).

Références bibliographiques

Seguin, Monique; *Le Suicide. Le comprendre pour le prévenir*. Canada : Editions au Carré, 2009.

Guersande; *Avant de partir*. Paris : Le Grand Souffle éditions, 2006.

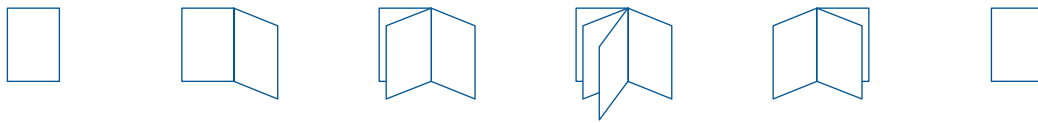
Granier, Emmanuel; *Idées noires et tentatives de suicide*. Paris : Odile Jacob, 2006.

Chavagnat, Jean-Jacques; *Prévention du suicide*. France : John Libbey Eurotext, 2006.

Petitclerc, Jean-Marie; *Et si on parlait... du suicide des jeunes*. France : Presses de la Renaissance, 2004.







Cet aide-mémoire fait partie de la série "Egalité des chances et traitement équitable":

Introduction	www.formationprof.ch/download/am200.pdf
Compensation des désavantages	www.formationprof.ch/download/am213.pdf
Dépendances	www.formationprof.ch/download/am210.pdf
Dépression et risque de suicide	www.formationprof.ch/download/am211.pdf
Dyslexie et dyscalculie	www.formationprof.ch/download/am204.pdf
Egalité entre hommes et femmes	www.formationprof.ch/download/am202.pdf
Grossesse et maternité	www.formationprof.ch/download/am208.pdf
Harcèlement sexuel	www.formationprof.ch/download/am209.pdf
Hygiène corporelle – tenue vestimentaire	www.formationprof.ch/download/am214.pdf
Immigration	www.formationprof.ch/download/am205.pdf
Maladie et accident	www.formationprof.ch/download/am203.pdf
Mobbing	www.formationprof.ch/download/am206.pdf
Protection des données et de la personnalité	www.formationprof.ch/download/am212.pdf
Racisme	www.formationprof.ch/download/am207.pdf
Violence	www.formationprof.ch/download/am201.pdf

Aide-mémoire 211

Dépression et risque de suicide

www.am.formationprof.ch

Elaboré par Santé bernoise. www.santebernoise.ch

Edition juin 2018

© CSFO Berne

La reproduction intégrale ou partielle à des fins non lucratives est autorisée, y compris le stockage et l'utilisation sur des supports de données optiques et électroniques, moyennant l'indication de la source.

CSFO | Maison des cantons | Speichergasse 6 | Case postale | CH-3001 Berne
Téléphone 031 320 29 00 | Fax 031 320 29 01 | formationprof@csfo.ch

www.formationprof.ch