

Ecole et suicide

1. Remarques préalables générales
2. Que faire si je soupçonne qu'un de mes élèves est suicidaire ?
3. Que faire si un camarade de classe s'est suicidé ?
4. Que pouvons-nous faire, mes collègues et moi-même, pour prévenir des actes suicidaires ?

Remarques préalables générales

Les enfants et les adolescents passent presque autant de temps à l'école que dans leur famille ou leur cercle d'amis et sont plus ou moins fortement influencés par les expériences parfois conflictuelles de la vie scolaire. La pression liée aux résultats et la peur de l'échec, le stress, le harcèlement moral et la violence, l'exclusion et la discrimination dépassent beaucoup trop souvent ce que l'individu peut supporter. Mais cette présence considérable dans l'univers scolaire procure aussi d'importants facteurs de protection et peut donc apporter une contribution décisive au maintien et à la promotion de la santé mentale des élèves (et du personnel enseignant) ; des problèmes et des troubles pourraient ici être évités. Les élèves qui se sentent proches des autres et liés à ceux-ci, qui se considèrent comme faisant partie de l'école et qui se sentent traités de manière équitable par leurs enseignants présentent moins de détresse émotionnelle, moins de tendances suicidaires, mais aussi moins de violence et tendent à consommer moins de drogues. Du reste, ceux jeunes affichent aussi une plus grande motivation.

Que faire si je soupçonne qu'un de mes élèves est suicidaire ?

1. En cas de soupçon éventuel d'une tendance au suicide accrue (voir les signaux d'alerte <http://www.prevention-suicide.lu/fr/comment-reagir.lu>) chez un de mes élèves, je me concerte tout d'abord avec une collègue expérimentée ou avec une spécialiste du service de psychologie scolaire ou d'un centre d'information et de conseil externe (<http://www.prevention-suicide.lu/fr/services-de-consultation.html>). Dans de tels cas, un professeur isolé ne peut pas porter seul la responsabilité ! Des accords passés en amont avec des spécialistes des centres d'information et de conseil me rassurent et peuvent m'aider à garder le calme requis et à prévoir des étapes qui deviendront éventuellement nécessaires.
2. Dès que possible, un collègue s'entretient ensuite avec la personne concernée ; il doit avoir une relation de confiance, solide avec cette dernière. En outre, cette personne devrait se sentir elle-même suffisamment capable d'aborder les thèmes de la mort et du suicide et avoir examiné de manière approfondie ses propres fantasmes et peurs à ce sujet.
3. On veillera pour cela à un cadre de discussion approprié (temps suffisant ; atmosphère neutre). On ne parle raisonnablement pas d'idées suicidaires et des crises existentielles dans l'agitation du quotidien scolaire.

4. Ne pas faire des promesses que l'on ne saurait honorer ! Ainsi, une parole souvent lancée précipitamment (« Tout cela reste entre nous ! ») ne saurait être respectée par après (par exemple, pour les mineurs). Les adolescents y sont très sensibles et considèrent cela, à juste titre, comme un abus de confiance. Il est important de faire preuve de la plus grande transparence possible. Autrement dit, j'explique toutes mes étapes (si possible à l'avance !) à l'élève concernée.
5. Parler ouvertement des fantasmes liés au suicide. Si l'adolescent n'en parle pas de lui-même, j'exprime mes propres perceptions et pensées que les signaux d'alarme de l'adolescent ont déclenchées chez moi.
6. Dans chaque cas, la nature, la fréquence et l'intensité sont abordées **très concrètement**. (Plus les pensées suicidaires sont concrètes et réalistes et plus elles occupent de la place dans le conscient, plus le danger de suicide est aigu et plus vite il faut agir.) Au cours de cette phase, il est important que je gère la « détresse de l'élève », que je puisse le laisser exprimer ses sentiments et ses pensées et que je n'essaie pas de l'en dissuader (« *Tu ne dois pas avoir peur, cela n'arrivera pas.* ») ou de l'apaiser (« *Cela va s'arranger. D'autres ont surmonté bien d'autres choses. Ne t'inquiète pas !* »)
7. Outre le « **Pourquoi ?** », il peut être utile de demander aussi « **A quoi cela peut servir ?** ». De cette manière, on en apprend plus sur le contexte de la situation actuelle et on ouvre en même temps les perspectives des intentions et des désirs de changement qui se trouvent derrière les fantasmes liés au suicide.
8. Pour donner à l'élève le sentiment d'être bien compris, avant de clôturer l'entretien, je résume encore une fois ce que j'ai compris de sa situation ainsi que de ses pensées et émotions. Même si les réactions de l'élève me confirment qu'il se sent bien compris, je l'invite à réfléchir si tout a été dit : « *Cette discussion n'était certainement pas facile pour toi. S'il te plaît, prends encore quelques minutes pour voir s'il y a encore quelque chose que tu aimerais me dire.* »
9. A la fin de l'entretien, il s'agit de proposer un soutien concret et de convenir des étapes suivantes éventuelles (contacts avec des centres d'information et de conseil, implication des parents ...). Dans chaque cas, il faudrait avoir fixé au moins un autre contact avec l'élève avant de prendre congé de ce dernier.
10. Si l'entretien révèle un risque élevé de suicide, j'accompagne (ou une autre personne) l'adolescent ...

Que faire si un camarade de classe s'est suicidé ?

Le suicide d'un élève ou d'un enseignant a des répercussions importantes sur la vie scolaire dans son ensemble. Hormis le danger que d'autres élèves ou collègues n'arrivent pas à faire face à la situation traumatisante et présentent eux-mêmes des tendances suicidaires, des questions tout à fait pratiques se posent aussi rapidement : Qui informe qui et comment ? Comment trouver le ton qu'il faut, les mots adéquats ? Comment établir le contact avec les parents ? Organisation de la visite aux funérailles ? Comment aborder et traiter au mieux l'événement avec la classe touchée ? Comment se comporter face aux éventuels représentants des médias ?

Dans l'intérêt de la santé psychique de tous, il est recommandable pour chaque école, en fonction de sa situation et de sa position très spécifiques, de créer un « *groupe de travail pour événements extraordinaires* », une « **EQUIPE D'INTERVENTION DE CRISE** » afin de pouvoir se préparer de manière adéquate au « cas extrême ». Cette équipe d'intervention de crise peut alors être contactée jour et nuit en cas d'urgence et initier dans un court laps de temps les actions nécessaires, qui ont préalablement été fixées par écrit sous forme d'étapes claires, de manière bien préparée et coordonnée. Cela empêche qu'une situation émotionnellement difficile s'aggrave encore, ou que des mesures importantes soient négligées par ignorance.

Assistance aux classes touchées

Généralement :

- (1) Il n'existe pas une recette universelle pour toutes les classes !
- (2) « *Toute théorie est insuffisante ...* » Personne ne peut prévoir comment il se comportera effectivement en situation réelle. C'est pourquoi il faut se confronter aux scénarios potentiels avant même l'apparition de la situation de crise. Idéalement, les connaissances bibliographiques individuelles devraient être partagées par une réflexion active avec les collègues (formation continue, jeux de stratégies et de rôles etc.).

Ce à quoi il faut veiller :

- Dans la classe touchée, un entretien de conseil est proposé par un spécialiste/une équipe de crise pour encaisser le choc. Donnez des informations concrètes et détaillées ! Cela objective et crée une certaine sécurité. Cela permet de contrer les rumeurs et les suppositions.
- Soyez attentif aux éventuelles réactions de choc qui peuvent nécessiter une prise en charge médicale ! (Dans ce cas, la présence d'un collègue peut souvent être très utile.)
- On donnera à chaque classe touchée ainsi qu'aux autres la possibilité de thématiser l'événement dans le cadre du cours. Après les premières informations, laissez de la place pour les sentiments et la manifestation des émotions ! Donnez la possibilité de parler de la personne décédée et d'échanger des souvenirs ! (Qu'a-t-on admiré chez elle ou qu'a-t-on aussi moins aimé ?)
- Les élèves se voient proposer une assistance spécifique sous la forme d'entretiens individuels ou de groupe. Les élèves doivent savoir vers qui ils peuvent se tourner lorsqu'ils veulent s'exprimer. Encouragez-les à réfléchir aussi à ce qui semble banal.
- Les élèves peuvent montrer qu'ils sont affectés et reçoivent aussi des propositions pédagogiquement réfléchies et responsables pour exprimer leurs émotions (peindre, écrire une lettre, composer...).
- Des propositions de recueillement afin d'assurer l'espoir et le sens sont faites (impliquer les professeurs).
- Un problème important réside dans l'appréhension de la chaise vide : au début, on peut y placer une bougie (une photo, d'autres souvenirs...), après quoi la répartition des places doit être judicieusement modifiée. Autorisez aussi temporairement la dissolution de l'affectation des places.
- L'équilibre et le rythme doivent être rapidement rétablis par un programme journalier réglé. Structurez, planifiez dans les grandes lignes les jours suivants ! (Enterrement...) Le quotidien scolaire dans les jours qui suivent donne aux élèves une certaine normalité, la vie continue et permet le contact avec des amis.
- Pensez aussi à vous ! Recherchez le soutien adéquat auprès de vos amis ou collègues.

Après la tentative de suicide d'un élève

La tentative de suicide d'un élève ne doit pas être tue. Lorsqu'une classe apprend qu'un camarade de classe a tenté de se suicider, l'école doit soutenir l'enfant lors de son retour en classe. La direction de l'école et/ou le titu-

laire de la classe prennent donc contact avec les parents, l'enfant concerné et les spécialistes éventuellement déjà impliqués par la famille pour préparer la réintégration dans la classe.

En tenant compte des souhaits de l'enfant concerné, on détermine les informations que la classe recevra avant le retour à l'école, si la tentative de suicide doit être abordée en présence de l'élève concerné et s'il aimerait être accompagné le premier jour d'école.

Une des raisons les plus fréquemment invoquées par les enfants et les adolescents pour une tentative de suicide réside dans la présence de problèmes à l'école (problèmes liés aux résultats, harcèlement moral etc.). Dans ces cas-là, il est primordial que l'école, de concert avec la famille, l'enfant concerné et les spécialistes impliqués, s'efforce de régler la problématique scolaire.

Que pouvons-nous faire, mes collègues et moi-même, pour prévenir des actes suicidaires ?

Remarque préalable :

Dans notre application pour empêcher le suicide d'une personne, nous devons toujours être conscients du fait que malgré tous nos efforts, nous ne réussirons pas à empêcher tous les suicides. L'acte suicidaire est extrêmement complexe et n'est probablement jamais déclenché seulement par un événement unique. Ceci s'applique aussi au cas où l'élève invoque « l'école » pour justifier son acte.

Savoir que la partie la plus importante de la prévention et de l'aide pour une personne suicidaire réside dans les rapports scolaires quotidiens naturels (et non, par exemple, chez un psychothérapeute ou un psychiatre) souligne encore une fois le sens des efforts (scolaires) qui s'attachent à promouvoir et à soigner les relations et leur environnement optimal. En outre, on tiendra compte du fait que des jeunes gens dans une phase de développement très sensible de leur vie passent une partie non négligeable de leur temps à l'école, ce qui procure ici une possibilité importante pour prévenir les suicides et les tentatives de suicide, mais aussi, de manière générale, pour promouvoir la santé.

Sous l'angle de la prévention du suicide, l'école peut agir ici d'au moins deux manières :

Interventions élaborées spécifiquement pour la prévention du suicide.

Outre la formation continue appropriée pour le personnel enseignant et la création d'une équipe d'intervention de crise (plan de crise fixé par écrit bien entendu !), le « suicide » devrait être un thème traité en classe d'une manière adaptée à l'âge des élèves.

Stratégies générales pour la promotion de la santé.

Ici, l'accent n'est pas mis sur le suicide, mais sur l'aménagement commun d'un environnement scolaire ressenti comme sensé et où il fait bon vivre pour les élèves et le personnel enseignant. (« Modèle scolaire » pour le contact les uns avec les autres !)

La prévention du suicide comme thème de cours

Aborder ouvertement des pensées ou des fantasmes suicidaires soulage l'adolescent. Une discussion sur le suicide ne donnera à personne l'idée de mettre fin à ses jours : c'est une des erreurs les plus répandues. Le moment

pour une telle discussion sera toutefois choisi avec soin : si les élèves sont, par exemple, trop affectés émotionnellement par un autre événement actuel, il vaut mieux reporter la discussion sur le suicide jusqu'au rétablissement d'une atmosphère de confiance et de stabilité.

A l'adolescence, les pensées sur la mort et le sens de la vie font partie du processus de développement normal. Elles ne sont ni pathologiques ni folles. Selon les estimations, deux tiers des adolescents connaissent des pensées suicidaires. La plupart du temps, ils les considèrent avec beaucoup de légèreté et de soulagement lorsqu'ils apprennent au cours d'une discussion que presque tout un chacun ressent une fois le « désir de ne plus vouloir vivre », et que les pensées et les fantasmes sur le suicide font partie de l'existence humaine. Si l'acceptation sociale était plus grande, on en parlerait sans peur et nous apprendrions peut-être que ce type de pensées est bien plus courant qu'on ne le pense. En outre, des élèves sont aussi confrontés au thème du suicide par les médias et des événements dans leur environnement social immédiat. Sur Internet notamment, les adolescents tombent parfois sur des pages extrêmement douteuses sur le suicide ; dans le pire des cas, le suicide est même exalté et idéalisé, c'est pourquoi nous ne pouvons en aucun cas abandonner la discussion sur le suicide au monde virtuel.

Des objectifs et des contenus de cours possibles sur la prévention du suicide pourraient être les suivants :

- **Solutions** : Pendant la discussion relative aux solutions et aux issues pour sortir de situations difficiles et apparemment sans espoir, on peut très bien utiliser les ressources des élèves : quelles sont les possibilités de solution que je connais ? Que faire lorsque je vais mal, que je ne sais plus quoi faire ? Que puis-je faire pour aller de nouveau mieux ?
- **Chercher de l'aide** comme signe de compétence personnelle (et pas comme preuve de faiblesse). Je ne dois pas et je ne peux pas réussir seul à régler tous les problèmes.
 - **L'intérêt, une aide en soi.** Même si je n'ai pas une solution immédiate toute prête aux problèmes de mes élèves, le simple intérêt, qui laisse mon interlocuteur exprimer ses émotions, qui ne le juge pas et ne le condamne pas, est déjà une aide.
 - **Reconnaître des propositions d'aide professionnelles** (se rendre sur place, éventuellement examiner personnellement, nouer des contacts) et aussi être au courant des dispositifs accessibles (ligne de crise etc.).
- **Apprendre à connaître les facteurs de suicide.** Même s'il est souvent impossible de nommer concrètement des causes compréhensibles d'actes suicidaires, cela nous aide de comprendre le « Pourquoi ? » d'un acte. Ce qui est important dans ce contexte, c'est l'indication que le motif réel est (presque) toujours le désir d'une autre vie que celle que l'on a actuellement et pas à vrai dire le « vouloir être mort ». (Lors de la discussion en classe, veiller à ce que les méthodes de passage à l'acte ne soient pas au centre de la discussion !)

Promotion générale de la santé dans les écoles

Si le cours a concerné en premier lieu la transmission concrète de contenus relatifs au suicide, les exposés suivants se concentreront sur l'établissement d'une structure scolaire qui promeut d'une manière générale le développement et la santé. Cela comprend notamment :

- des relations positives basées sur le respect et l'estime mutuelle entre les élèves et les enseignants ;

- des personnes et des structures fiables ; des règles claires, des attentes réalistes ;
- des expériences collectives et des rituels ;
- des occasions de se sentir « important » dans le contact avec autrui ;
- des intérêts pour le bien-être de chacun, au-delà des résultats scolaires ;
- l'engagement contre le harcèlement moral, le harcèlement scolaire et autres manifestations de violence ;
- l'attention et le soutien ;
- un environnement « accueillant » ;

De bons réseaux sociaux au sein des écoles répondent aux besoins humains fondamentaux tels que : a) besoin d'avoir des relations satisfaisantes avec d'autres personnes, b) besoin de maintenir des liens émotionnels et c) besoin d'être reconnu par des personnes de référence importantes. En particulier pour les adolescents en situation de crise, l'importance de l'ampleur et de la qualité de ces réseaux ne peut absolument pas être sous-estimée. Ce sentiment d'appartenance, comme le montrent de nombreuses études, est plus grand chez les élèves qui ressentent chaleur et respect de la part des enseignants dans leur quotidien scolaire, qui peuvent entretenir de bonnes relations avec leurs camarades de classe et dans les établissements qui garantissent un enseignement de bonne qualité (organisation, concentration sur l'étude, prévention de troubles). Une des premières étapes importantes dans cette direction est l'engagement de tous, en particulier de la direction de l'école, en faveur d'une stratégie à long terme de promotion de la santé. Le maintien et la promotion d'une santé globale sont ancrés explicitement dans le modèle scolaire et le programme scolaire.

Lectures recommandées :

Fritz-Schubert, Ernst 2010. Glück kann man lernen – Was Kinder stark fürs Leben macht. Berlin : Ullstein. Voir également : www.fritz-schubert-Institut.de

Fritz-Schubert, Ernst 2008. Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Fribourg : Herder. (En 2007, le directeur d'école Ernst Fritz-Schubert a introduit le « bonheur » comme matière scolaire à l'école Willy-Hellpach-Schule à Heidelberg. Entre-temps, cette matière est enseignée dans quatre Länder allemands.)

Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen (Suisse) 2004. „sicher! gesund!“ –Gesundheitsförderung, Prävention, Sicherheit. Rorschach (Suisse) : **Jugendsuizid – Prävention und Interventionen an Schule.**

(http://www.schule.sg.ch/home/volksschule/dienstleistungen/fachstellen/Jugend_und_Gesellschaft.Par.0018.DownloadListPar.0010.File.tmp/1-8%20Jugendsuizid.pdf)

Seligman, Martin 2012. Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Munich : Kösel. (En particulier les chapitres 1 à 5)