

Lignes directrices pour la prévention du suicide

Ces lignes directrices suivent le projet pédagogique des 8 Compétences de vie de l'école, qui vise à enseigner aux élèves non seulement des compétences académiques, mais aussi des compétences de vie qu'ils pourront utiliser tout au long de leur vie. Il encourage un mode de vie caractérisé par la bienveillance, la coopération, l'honnêteté, l'encouragement, la maîtrise de soi, la persévérance, l'esprit critique et la tolérance. Le mot clé est CONFIANCE. Confiance dans le traitement des questions difficiles, confiance dans notre approche, confiance dans la recherche d'une aide extérieure.

1. Éléments clés du suicide

En Belgique, il y a 5 cas de suicide par jour. La recherche montre qu'un suivi et un soutien sont nécessaires en raison du taux de récurrence de 15 % après la première tentative et de 35 % après la deuxième. En raison d'une certaine vulnérabilité et de facteurs de stress, toute personne peut développer des idées noires ou des pensées suicidaires. Cela signifie qu'elle se trouve dans une vision en tunnel, où elle ne voit plus d'autres solutions. Elle vit un grand désespoir qui lui fait penser que cela ne passera jamais. Pourtant, une certaine ambivalence persiste : elle ne veut pas mourir, mais ne voit plus aucune possibilité de continuer à vivre de la manière actuelle. Le désir d'une **autre** vie est souvent plus fort que le désir d'être mort. Il n'y a jamais une seule cause, mais plutôt une combinaison - une complexité de causes différentes - présentes sur une longue période et souvent simultanément !

2. Lignes directrices

Pour les étudiants qui ont des pensées suicidaires, il est essentiel de trouver le soutien et le traitement adéquats pour les aider à faire face à la situation d'une manière plus saine. Une intervention précoce et la reconnaissance des signes sont indispensables à la prévention du suicide.

La gestion des idées noires et des pensées suicidaires en milieu scolaire est une question délicate qui nécessite de la sensibilité, de l'empathie et la connaissance des procédures adéquates. Voici quelques lignes directrices générales :

Pour les étudiants ayant des idées noires et des pensées suicidaires

1. **Soyez attentif aux signes.** Lorsque vous pensez au suicide, cela a souvent un impact sur votre comportement. Par conséquent, soyez attentif aux changements de votre comportement qui peuvent indiquer des pensées suicidaires, comme le fait de mal dormir, de passer moins de temps avec les gens, de ne pas être capable de se concentrer au travail ou à l'école, de ruminer beaucoup sur le suicide, de boire plus d'alcool et/ou de fumer, ou de ne pas avoir envie de faire des choses que vous appréciez par ailleurs.
2. **Si possible, parlez à vos parents** de ce dont vous avez besoin.

3. **Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance** pour trouver du soutien et de la compréhension : un membre de votre famille, un ami, un enseignant, un conseiller d'éducation, un membre de l'équipe de guidance....
4. **Recherchez une aide professionnelle**: les infirmières et les psychologues scolaires sont là pour vous aider. En dehors des heures de cours, des soins médicaux et psychothérapeutiques spécialisés sont disponibles.
5. Si vous avez besoin d'une aide immédiate, **consultez votre plan de sécurité**. Il contient des informations spécifiques qui peuvent être d'une grande importance pour vous personnellement, telles que des stratégies d'adaptation saines pour réduire le danger et le risque de tentative. Il peut s'agir d'activités telles que l'exercice, l'art, la musique, l'écriture ou le fait de passer du temps avec ses amis et sa famille.
6. **Prenez soin de vous**: dormez suffisamment, mangez bien et faites des activités qui vous procurent du plaisir et de la joie.

Pour les élèves qui rencontrent un camarade de classe ayant des pensées suicidaires

1. **Reconnaissez les signes et prenez-les au sérieux**. En voici quelques exemples: « J'aimerais dormir pour toujours » ou “Tout cela pourrait ne plus arriver”.
2. **Écoutez-le calmement**, sans porter de jugement moral. Respectez l'autonomie de votre ami.
3. **Parlez-en**. Engagez la conversation, par exemple en utilisant les phrases suivantes: “Quand tu dis que ça suffit, tu veux dire que tu préférerais être mort?” ou “J'entends que tu dis que tu es fatigué de la vie, est-ce qu'il t'arrive aussi de penser au suicide?”.
4. **Aidez-les à considérer leurs idées noires, non pas comme un secret embarrassant**, mais comme un problème que vous voulez résoudre ensemble.
5. **Aidez et encouragez-les** à chercher du **soutien** et à parler à un **adulte en qui vous avez confiance**: infirmière scolaire, psychologues scolaires, enseignant, conseiller, membre de l'équipe de guidance..., proposez-leur d'aller voir quelqu'un ensemble.
6. **En tant qu'ami, ne prenez pas tout sur vos épaules**, mais parlez à un adulte qui peut vous aider: conseiller d'éducation, enseignant, membre de l'équipe de guidance. Soyez conscient que vous ne pouvez pas résoudre le problème tout seul. Votre ami a besoin d'une aide professionnelle.
7. **Soyez confidentiel**, respectez la vie privée de votre ami et ne lui promettez pas le secret. Confiez le suivi à des adultes et à des professionnels.
8. **Obtenez du soutien pour vous-même** en parlant à un adulte en qui vous avez confiance.

Pour le personnel

1. Reconnaissez les signes:

- Absentéisme scolaire, baisse des performances, problèmes d'attention, négligence de soi, consommation d'alcool et/ou de drogues, problèmes d'alimentation, tempérament vif, ...
- Pleurs, colère, anxiété, irritabilité, baisse d'énergie, sautes d'humeur, ...
- Repli sur soi, isolement, diminution des loisirs, ...
- Déclarations indiquant le désespoir, telles que « Tout cela ne sert plus à rien », « Je n'en peux plus », « J'en ai marre »...

2. **Approchez l'élève et écoutez-le activement:** si vous pensez qu'un élève se sent mal, abordez-le sans le juger et avec bienveillance. L'élève doit avoir la possibilité de parler de ses sentiments et de ses inquiétudes dans un environnement sûr et favorable. Reconnaissez ses sentiments sans porter de jugement. Faites preuve d'empathie et montrez clairement que vous êtes inquiet.

Si vous n'êtes pas à l'aise avec cette approche, consultez les infirmières, les psychologues ou l'Assistante Directrice adjointe (membres de notre Care Team)

3. **Aide au niveau de l'école:**

- Si les premiers soins sont nécessaires ou s'il y a un risque accru d'acte, emmenez l'élève à l'infirmerie.
- Adressez-vous également à la psychologue scolaire qui peut aider l'élève à obtenir un traitement approprié et une aide extérieure.

4. **Encouragez** la personne à contacter une **aide spécialisée**.

5. **Impliquez l'environnement.** Les infirmières et les psychologues scolaires et/ou la Direction inviteront les parents/représentants légaux à l'école pour les informer de la situation, les inciter à demander une aide professionnelle et les impliquer dans le plan de soutien externe.

6. **Soyez transparent.** Dites à l'avance à l'élève à qui parler du problème.

7. **Restez en contact.** L'isolement social est un facteur de risque majeur pour une tentative de suicide. En revanche, les contacts sociaux ont un effet protecteur important. Peu importe à quel point une personne se ferme au monde extérieur, le besoin de contact est humain et subsiste toujours.

8. **Maintenez la confidentialité tout au long du processus.** La vie privée de l'élève doit être respectée et les informations ne doivent être communiquées qu'à la Care Team et à d'autres personnes de confiance. Cependant, il est également important de trouver un équilibre entre la confidentialité et la nécessité d'assurer la sécurité et le bien-être de l'élève.

Avis disciplinaire

Outre le soutien et les soins de base, des mesures disciplinaires doivent parfois être prises simultanément. Par exemple, il est interdit d'apporter des objets pointus à l'école. Cela peut entraîner une sanction disciplinaire.

Contacts at EEB2

Infirmières:

- WOL-INFIRMERIE@eursc.eu, Tél.: 02 774 22 15

Psychologues scolaires:

- Tél.: 02 774 22 33

- Tél.: 02 774 22 62

Équipe d'orientation

Groupe d'enseignants volontaires et de conseillers d'éducation compétents pour encadrer et écouter les élèves dans chaque section linguistique. Voir les membres sur les affiches à l'école ou sur le site web de l'école ou contacter WOL-GUIDANCE@eursc.eu.

Équipe d'intervention en cas de détresse

Certains membres du personnel ont suivi une formation sur la prévention du suicide en mai 2024. Ils peuvent partager leur expertise et leurs connaissances et guider les élèves qui en ont besoin.

Conseillers d'éducation:

- S1: 02 774 22 71
- S2: 02 774 22 72
- S3: 02 774 22 73
- S4: 02 774 22 74
- S5: 02 774 22 75
- S6: 02 774 22 76
- S7: 02 774 22 77
- Flex: 02 774 22 78/9

Contacts à l'extérieur de l'école

| | | |
|----------------|--|---|
| ☎ 1813 | mail@zelfmoordlijn.be chat via www.zelfmoordlijn1813.be | Centre de prévention du suicide (NL) |
| ☎ 0800 32 123 | https://www.preventionsuicide.be/ Forum en ligne anonyme: www.preventionsuicide.be/forum | Centre de prévention du suicide (FR) |
| ☎ 02 648 40 14 | https://www.chsbelgium.org/ | CHS Community Help Centre Helpline (ENG) |
| ☎ 103 | https://www.103ecoute.be/ | Ecoute Enfants (pour les enfants, les jeunes et les parents) (FR) |
| ☎ 107 | https://tele-accueil.be/ | Télé-accueil (FR) |
| ☎ 112 | https://112.be/fr | Urgences |

Les élèves peuvent également installer des **applications** sur leur téléphone. Ces applications contiennent divers outils qui peuvent vous aider à surmonter une crise ou à prévenir la prochaine. De plus, si vous voulez être là pour quelqu'un d'autre, vous pouvez commencer par utiliser ces applications.

| | |
|---------|--|
| App NL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>BackUp</u> https://apps.apple.com/be/app/backup-door-zelfmoord-1813/id999043318 https://play.google.com/store/apps/details?id=be.zelfmoord1813.backup ▪ <u>Red Cross- Hold-up app</u> https://apps.apple.com/us/app/houvast/id1533784893 https://play.google.com/store/apps/details?id=be.rodekruis.houvast |
| App FR | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>Panique pass</u> https://apps.apple.com/fr/app/panique-pas/id1459513911 https://play.google.com/store/apps/details?id=org.dontpanic&hl=fr |
| App ENG | <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>StayAlive</u> https://www.stayalive.app/ https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.org.suicideprevention.stayalive&hl=en_GB ▪ <u>Suicide Safe</u> https://apps.apple.com/us/app/suicide-safe-by-samhsa/id968468139 https://play.google.com/store/apps/details?id=gov.hhs.samhsa.app.spa&hl=en_US ▪ <u>Virtual Hope Box</u> https://apps.apple.com/us/app/virtual-hope-box/id825099621 https://play.google.com/store/apps/details?id=mil.dha.vhb&hl=en_US |

Lectures complémentaires

| | |
|-----|---|
| NL | <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.zelfmoord1813.be/?gad_source=1&gclid=EAlaIqobChMllyeejqgDhgMV66hoCR06zwCREAAYASAAEgIAjvD_BwE |
| FR | <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.preventionsuicide.be/ ▪ https://www.preventionsuicide.be/sites/default/files/publication/CPS-GuidePreventionSuicide.pdf ▪ https://un-pass.be/ |
| ENG | <ul style="list-style-type: none"> ▪ https://www.chsbelgium.org/ |

Formation offerte aux membres du personnel bénévole

21 novembre 2023 - Webinaire postvention - Centre de prévention du suicide

9 & 11 janvier 2024 - Centre de prévention du suicide - Uccle EEB1

1er février 2024 - Prévention du suicide chez les élèves de l'enseignement secondaire - CNO Antwerp

13 & 14 mai 2024 - Centre de prévention du suicide - Evere EEB2

Nous remercions tout particulièrement notre enseignante, Mme Vangeneugden, d'avoir rédigé cette politique dans le cadre de la politique de santé mentale de l'EEB2.