

## Dépression et risque de suicide

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.

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'une crise typique de l'adolescence, d'une situation de stress exceptionnelle, ou d'un état dépressif. Vous vous demandez si des indices de désespoir chez la jeune personne en question ou les propos concrets qu'elle tient sur le fait de mourir et la mort signalent des intentions suicidaires.

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 de votre devoir d'y prêter une attention accrue et d'agir – entre autres, parce que la loi l'exige (section 3 des ordonnances sur la formation professionnelle initiale). 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 ou de rester attentif en cas de problèmes soudains d'apprentissage ou de comportement.

**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. Informez votre supérieur-e et faites appel à un-e spécialiste, si l'apprenti-e ne se distancie pas de ses pensées suicidaires.

**Recourir assez tôt aux services de professionnel-le-s 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, si cela n'aggrave pas la situation et lorsque les dispositions légales le prévoient). 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 les personnes et services internes et externes (supérieur-e-s, représentants légaux, corps enseignant de l'école professionnelle, etc.).

### **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. Selon une étude récente de l'UNICEF, 37% des jeunes en Suisse présentent des symptômes modérés à graves de trouble de l'anxiété et/ou de dépression.

### **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.

Selon l'étude de l'UNICEF, menée en 2021, 8,7% des jeunes de 15 à 19 ans en Suisse et au Liechtenstein ont tenté de se suicider.

### **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

- présente par exemple 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 habituellement appréciées, les loisirs et les contacts sociaux,
- semble souvent fatiguée, sans énergie et/ou passive,
- a souvent des difficultés à se concentrer,
- est plus fréquemment absente pour cause de maladie, a des douleurs physiques,
- subit une perte ou prise de poids importante, etc..

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

présente par exemple une baisse importante de performance et de motivation,  
se replie de plus en plus sur elle-même,  
s'inflige délibérément des blessures (coupures, scarifications) ou adopte une autre forme de comportement d'automutilation,  
semble s'intéresser beaucoup au thème de la mort et du suicide,  
écrit des lettres d'adieu ou fait don d'effets personnels investis d'une valeur affective,  
fait des déclarations comme «cela n'a plus aucune importance», «tout ça, c'est trop», etc.,  
adopte des activités risquées comme rechercher des pilules ou des armes, etc.,  
se montre tout à coup détendue après une phase dépressive,  
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, en accord avec votre supérieur-e, jusqu'à ce que vous, un-e psychologue ou un médecin 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: (précédents) épisodes de harcèlement, 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 et/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.

Étudiez 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. Vous pouvez aussi chercher des conseils de manière anonyme auprès d'un service spécialisé interne ou externe.

#### **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-e.

#### **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). Le fait de poser des questions concrètes constitue l'une des étapes les plus utiles pour les personnes qui pensent au suicide. Ces dernières ressentent un soulagement (et non de la détresse) lorsqu'on leur demande si elles pensent au 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.

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

Encouragez 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.

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

Incitez 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)

**Art. 314 d**, Code civil suisse (Protection de l'enfant, RS 210)

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

## Principaux services spécialisés

[www.formationprof.ch/adresses](http://www.formationprof.ch/adresses)

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 destinés aux jeunes

[www.ciao.ch](http://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](http://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](http://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).

[www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

Parler de santé mentale vaut la peine! La campagne «Comment vas-tu?» vise à sensibiliser le public à cette question et à offrir des conseils concrets.

## Références bibliographiques

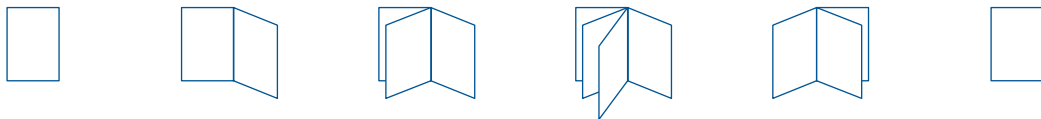
Seguin, Monique; *Le Suicide. Le comprendre pour le prévenir*. Canada : Editions au Carré, 2009.

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.



### Aide-mémoire 211

#### Dépression et risque de suicide

[www.formationprof.ch/aidememoire](http://www.formationprof.ch/aidememoire)

Élaboré par Santé bernoise. [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Édition février 2024

#### © CSFO Berne

La reproduction intégrale ou partielle, sous forme imprimée ou électronique, est autorisée uniquement à des fins non commerciales et avec mention de la source.

SDBB | CSFO | Belpstrasse 37 | Case postale | CH-3001 Berne

Téléphone 031 320 29 00 | [formationprof@csfo.ch](mailto:formationprof@csfo.ch)

[www.formationprof.ch](http://www.formationprof.ch)