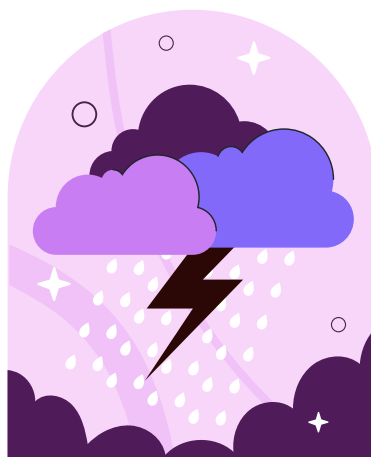


HEYME



Idées noires et suicides

S'exprimer sur le sujet du suicide peut s'avérer complexe. Cependant, cela peut se révéler être une solution pour briser le tabou entourant le mal-être psychique. Il est essentiel de prendre conscience de sa propre souffrance et de rechercher de l'aide. C'est pourquoi nous allons décrire les différentes phases possibles des conséquences d'un épisode dépressif caractérisé qui n'est pas traité. Ensuite, nous vous présenterons quelques chiffres clés.

01 Idées noires

Les idées noires ou les pensées de suicide surviennent lorsque la personne est envahie par la tristesse et le désespoir liés à un épisode dépressif caractérisé. Les personnes ayant ces idées pensent généralement à des scénarios suicidaires, bien qu'elles ne passent pas nécessairement à l'acte. Cependant, ces pensées sont des signaux d'alarme qu'il faut prendre au sérieux.

Il est important de noter qu'il existe une différence entre être déprimé et avoir des idées noires. En effet, ces deux états ne sont pas nécessairement liés. La déprime peut être comparée à un «coup de mou» survenant lors de périodes difficiles. Par exemple, pendant les périodes d'examen, les étudiants sont souvent stressés, et il est courant d'entendre des expressions comme «je suis déprimé.» Cependant, cela ne signifie pas nécessairement qu'ils ont des idées suicidaires. Pour des conseils et des informations sur la gestion du stress lié aux examens, vous pouvez consulter nos fiches «Exam Ready».

Nous vous conseillons, alors, de proposer des aides pour les étudiants déprimés en période d'examen. Par exemple en mettant en place du soutien pour les cours, des

groupes de travail avec les associations universitaires pour rendre ludique les révisions. Par ailleurs, le collectif favorise l'entraide entre eux et le soutien moral.

02 Tentative de suicide

Il est important de différencier les idées noires de la tentative de suicide. Cette dernière présente un risque élevé de décès, car une personne souffrant d'un épisode dépressif caractérisé peut créer une situation dangereuse où elle se blesse dans l'intention de mettre fin à sa vie, mais sans y parvenir. En d'autres termes, il s'agit d'un comportement suicidaire non mortel.

03 Passage à l'acte (crise suicidaire)

Le passage à l'acte ou crise suicidaire est l'action de se suicider en ayant l'idée de mort et l'intention de mettre fin à ses jours pour cesser toutes les souffrances ressenties. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit le suicide comme un acte qui consiste à se donner délibérément la mort.

HEYME



Si vous avez des idées suicidaires :

1. Faites le point sur votre santé mentale
2. Prenez soin de vous
3. Parlez-en à vos proches ou à un professionnel (3114)



Si vous vous posez des questions sur votre état, on vous conseille le test d'apsytude qui pourra vous aiguiller.

En conclusion

Vous pouvez partager sur les réseaux sociaux, un post relatant la difficulté de faire face aux examens mais aussi aux difficultés personnelles pouvant être rencontrées. Telles que des difficultés financières, médicales, familiales... Vous pouvez également promouvoir les aides qui existent dans les établissements comme la présence de la médecine préventive (consultations médicales, prévention sur la santé) ainsi que différentes associations étudiantes qui proposent de l'aide sur la santé mentale.

Nous vous proposons une idée de post à publier pour communiquer sur les différents services de soutien existants dans votre établissement.

En quelques chiffres

2^{ème}

cause de mortalité chez les 15-24 ans en France

En France

le taux de suicide s'élève à **13 pour 100.000 habitants**, soit un chiffre au dessus de la moyenne de l'Union Européenne qui s'élève à **10 suicides pour 100.000 habitants**.

25 %

des 16-24 ans ont des pensées suicidaires au quotidien.



Vous êtes étudiant en détresse et vous ne savez pas vers qui vous tourner ? Ce message est pour vous !

Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans. Il représente donc un sujet qu'il faut aborder plus ouvertement. Peut-être vous ou un proche êtes concernés ?

Il y a quelques points importants à connaître lorsque l'on aborde cette thématique. Libérer la parole permet de repérer les signaux d'alarme du suicide. Il est essentiel de connaître les ressources en cas de mal-être psychologique et/ou de pensées suicidaires. Chaque établissement dispose d'un service de soutien qui vous accompagnera dans les démarches à suivre (numéro, psychologue...)

Pour plus de détails...