

Le Centre de Prévention du Suicide organise la campagne de sensibilisation « Ne restons pas seul·e·s » adressée aux jeunes

A l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide (ce samedi 10 septembre), le Centre de Prévention du Suicide **organise une campagne de sensibilisation pour les jeunes intitulée « Ne restons pas seul·e·s »**.

Il diffuse une [vidéo](#) en ligne qui envoie un message clair : souffrir n'est pas un choix. Nous pouvons tous être amené·e·s à traverser des périodes de crise. Face à elles, nous avons le droit de demander de l'aide et d'être soutenu·e·s !

Avant d'arriver à un point où le suicide commence à apparaître comme une 'solution', il est important de parler à une personne de confiance et/ou de faire appel au Centre de Prévention du Suicide.

Le CPS lance également son compte sur la plateforme forte prisée par les jeunes Instagram ([@centrepventionsuicide](#)). Il y diffusera conseils et ressources.

Les jeunes, vulnérables, n'osent pas exprimer leur détresse

Le Centre de Prévention du Suicide a constaté la présence de plus en plus importante des jeunes (12 à 25 ans) parmi les appelants sur la ligne d'écoute 0800 32 123 et lors de consultations pour l'accompagnement de la crise suicidaire et ce, depuis la mi-2020.

La crise sanitaire a, en effet, eu un impact assez important et négatif sur les jeunes, leur donnant l'impression que leurs perspectives d'avenir étaient réduites et entraînant chez eux un isolement psychologique grandissant ou le renforcement d'une solitude existante.

« Je n'en parle pas parce que je ne veux pas faire de la peine à ma famille » est une phrase souvent entendue au Centre de Prévention du Suicide.

Les jeunes que nous avons écouté ont témoigné ne pas partager leur détresse de peur d'être un « poids » et/ou d'en « rajouter », leur volonté étant très forte de préserver leur entourage. Or, une souffrance qui ne s'exprime pas va s'accroître jusqu'à devenir insupportable.

Nous constatons que cela amène certains jeunes à avoir des pensées suicidaires avec le développement d'états de déséquilibre, de conduites à risque et/ou de dépendances (scarification, troubles alimentaires, prise d'alcool et/ou drogues, usage obsessionnel des réseaux sociaux, etc.). Au niveau scolaire, cela peut entraîner un décrochage ou, à l'inverse, une pression intense pour obtenir de bons résultats.

Face à ces conséquences très sérieuses, il est dès lors important de faire comprendre aux jeunes qu'il est primordial de ne pas garder leur souffrance pour eux et de trouver une écoute auprès d'une personne de confiance, bienveillante et non-jugeante.

Au Centre de Prévention du Suicide, ils peuvent faire appel à notre ligne d'écoute gratuite et anonyme (0800 32 123), obtenir une consultation psychologique dans un délai rapide (les tarifs ne seront pas un frein) et/ou utiliser notre forum s'ils préfèrent l'écrit.

Ce 10 septembre :

En cette journée mondiale, le CPS mettra en ligne de nombreuses publications adressées aux jeunes ainsi qu'à leurs proches (principalement sur sa page [Facebook](#) et [Instagram](#)).

*

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=kqgXZfTUuH4>

Instagram : <https://www.instagram.com/centrepventionsuicide/>