



Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide destinées à la population générale

Manuel de survie en période de confinement – COVID19

Un pass dans l'impasse

Centre de référence de prévention du suicide
182, chaussée de Waterloo – 5002 Saint-Servais
Tél. : 081/777.878 – www.info-suicide.be



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



Table des matières

Préambule	3
Méthodologie	4
Recommandations destinées à la population générale	5
Bibliographie	6

Préambule

Depuis 2013, le Gouvernement wallon a mandaté l'asbl *Un pass dans l'impasse* en qualité de Centre de référence en santé mentale spécifique "suicide" afin de répondre à son ambition de fournir un appui aux acteurs du secteur psycho-médico-social face à cette thématique. Ce service dénommé *Centre de référence de prévention du suicide (CRePS)* vise à promouvoir les formations et sensibilisations sur le territoire wallon, l'appui aux professionnels, la concertation transrégionale et transsectorielle et la diffusion d'informations en relation avec la thématique. Le centre a également une mission générale d'aide à la prévention du suicide destinée à la population.

Ainsi, il met à disposition des travaux, études et recherches pour aider les professionnels dans leurs pratiques au quotidien face à cette thématique qui met souvent mal à l'aise, tant par le fait qu'il s'agit d'un phénomène complexe et multifactoriel que par le sentiment d'impuissance qu'il peut susciter.

Après avoir pris connaissance du réseau et rencontré les services concernés dans les différents bassins de soin en Wallonie, le CRePS souhaite émettre des recommandations de bonnes pratiques en matière de prévention du suicide.

Ces premières recommandations proposent des repères spécifiques à différents publics cibles tels que les professionnels du secteur psycho-médico-social, les journalistes ainsi que les membres de la société civile. Le document présent cible les recommandations destinées à la population générale, dans le cadre des mesures prises par le Gouvernement Fédéral en matière de confinement pour contrer la propagation du coronavirus (COVID19).

Pour les personnes les plus fragilisées, le risque de passage à l'acte suicidaire peut être accru en raison des conséquences négatives des mesures de confinement sur notre santé mentale, telle que la sensation de solitude et l'amplification des angoisses.

Ainsi, les recommandations dont il est question ont pour finalité de donner des pistes d'actions et de réflexions sur **COMMENT EVITER** les conséquences négatives dues aux mesures de confinement et **QUE FAIRE** si on se retrouve en situation de détresse émotionnelle.

Méthodologie

Etant donné la situation exceptionnelle dans laquelle nous nous trouvons actuellement, une brève revue de la littérature a été effectuée durant le mois de mars 2020 et nous avons relevé un ensemble de recommandations véhiculées tant par l'Organisation Mondiale de la Santé que par le SPF santé publique ou encore par des professionnels de terrain.

Une seule méta-analyse sur les effets du confinement a été recensée et a pu nous aider à mettre en perspective des conseils à destination de la population générale afin qu'elle puisse aborder plus sereinement cette période quelque peu particulière et éviter ainsi des passages à l'acte suicidaire, notamment pour les personnes les plus fragilisées.

L'objectif final de ces recommandations est de contribuer à la réduction du nombre de suicides en Wallonie et à réduire l'impact négatif du confinement sur la santé mentale de la population générale.

Recommandations destinées à la population générale

Attitudes à privilégier	Attitudes à éviter
<p>Favoriser une hygiène de vie saine en termes d'alimentation et d'activité sportive tout en respectant les règles de distanciation sociale</p> <p>Maintenir des journées rythmées les jours de semaine (se lever, s'habiller, se tenir à des horaires de travail ou occupation spécifique) pour les différencier du week-end</p> <p>S'informer correctement via des sites officiels tel que celui de l'Organisation Mondiale de la Santé, celui du SPF Santé Publique ou encore info-coronavirus.be</p> <p>Identifier les émotions négatives ressenties, les accepter et tenter de les gérer en mobilisant nos compétences. Si besoin, contacter un professionnel capable de nous écouter et nous apaiser (ne pas adresser nos angoisses aux enfants)</p> <p>Renforcer la communication via les réseaux sociaux, les lignes d'écoute et groupe d'entraide pour diminuer la sensation d'isolement</p> <p>Réduire le sentiment d'impuissance en adoptant des comportements solidaires tout en respectant les règles de distanciation sociale</p>	<p>Canaliser son stress dans la consommation d'alcool, de tabac et/ou de produits stupéfiants</p> <p>Consulter de manière systématique et journalière des médias et reportages qui peuvent s'avérer être anxiogènes</p> <p>Céder à la panique en stigmatisant le personnel soignant et/ou les personnes infectées par le virus et en adoptant des comportements individualistes</p>

Besoin de parler ?

Télé-Accueil :

107 – gratuit – 24h/24 7j/7 – anonyme OU www.tele-accueil.be (chat en ligne)

Ligne de crise du Centre de prévention suicide de Bruxelles :

0800/32.123 – gratuit – 24h/24 7j/7

Besoin d'un soutien psychologique ?

Centre de prévention du suicide et d'accompagnement :

081/777.150 – du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Besoin d'informations fiables sur le COVID19 ?

Tout public : 0800.14.689 – gratuit – 8h à 20h en semaine et 10h à 20h le week-end

OU www.info-coronavirus.be

Bibliographie

- OMS (2020). “ Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID19”. Retrieved from : https://www.who.int/images/default-source/health-topics/coronavirus/risk-communications/general-public/stress/coping-with-stress-fr.jpg?sfvrsn=b8974505_10
- Brooks, S.K., Webster, R. K., Smith, L. E., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet 2020 ; 395: 912–20. <https://doi.org/10.1016/>
- http://blogs.psychcentral.com/childhood-neglect/2020/03/5-emotional-precautions-to-take-during-the-coronavirus-pandemic/?li_source=L&li_medium=popular17