

Chaque mois, le Service de Santé Etudiante (SSE) de l'Université Paris-Saclay, vous présente ses actions de prévention et d'éducation pour vous informer, pour comprendre, pour débattre, pour agir ensemble.



Le Prey'Mag

Février 2024

Le suicide : en parler peut tout changer !


La santé est une ressource de la vie quotidienne.

Préservez votre santé pour favoriser votre réussite.

université
PARIS-SACLAY

Sommaire



| | |
|--|----|
| De quoi parlons-nous ?..... | 2 |
| 3 fausses idées autour du suicide, à déconstruire | 3 |
| Ceux qui restent...après le suicide d'un proche | 4 |
| Pause cinéma pour réfléchir..... | 5 |
| Ce mois-ci..... | 6 |
| Ecoute, accompagnement et orientation sur le campus | 8 |
| Autres ressources utiles en santé mentale | 9 |
| J'peux pas, j'ai atelier ZEN ! | 10 |
|  Flash info santé mentale | 11 |
| Le saviez-vous ? | 12 |



Le 05 février est la journée nationale de prévention du suicide.

Cette journée est l'occasion pour échanger, partager et agir ensemble.

De quoi parlons-nous ?

En augmentant les connaissances et en brisant les tabous liés au suicide, nous pourrions contribuer à une diminution de ce dernier : en parler, c'est déjà prévenir.

L'OMS définit le suicide comme un acte qui consiste à se donner délibérément la mort.

Un petit mot peut sauver une vie (par l'UNPS)



Un court film pour initier les démarches d'aides aux personnes en situation de mal-être ou de suicide.

De nombreux suicides peuvent être évités en parlant haut et fort du suicide ; ensemble agissons pour accueillir, écouter ou accompagner toutes celles et ceux qui sont tourmentés par l'envie de s'ôter la vie ou par le suicide d'un proche.

Lire la vidéo



Se protéger face au risque suicidaire

Le suicide est un acte multifactoriel. Il n'existe pas un risque, une cause, une raison, mais bien plusieurs éléments, étroitement associés, s'inscrivant à la fois dans une histoire personnelle, un contexte familial et un environnement social à cet instant. C'est une accumulation de facteurs de risque.

Il existe un bon nombre d'éléments pouvant aider à prévenir le suicide.

Ci-dessous quelques facteurs protecteurs :

- le soutien social
- une santé mentale positive et un bien-être stable
- une estime de soi et une confiance en soi saines
- un sentiment d'espoir, de but, d'appartenance et de sens
- le fait de solliciter de l'aide en cas d'idées liées au suicide
- un sentiment d'appartenance et des liens qui nous unissent :
 - à la famille
 - aux amis
 - à la culture
 - à la communauté

Source : PSYCOM, INFOSUCIDE, OMS



3 fausses idées autour du suicide, à déconstruire

« On ne peut pas prévoir le suicide »



Sur 10 personnes qui se suicident, 8 donnent des messages ou des signes sur leur intention, si minimes soient-ils. Et cela peut prendre différentes formes. Ce peut être des messages verbaux directs (« je n'ai plus le goût de vivre », « je vais en finir avec tout ça » ...), mais aussi indirects (« je suis à bout », « je n'en peux plus », « j'ai peur de ce que je vais faire », « bientôt vous allez avoir la paix » ...). Plus globalement la personne exprime des sentiments de désespoir ou de n'avoir aucun but, de se sentir piégée ou de faire face à une douleur insupportable ou d'être un fardeau pour les autres. Le suicide est le résultat d'un processus très souvent non spontané qui peut être toujours observable qui comprend le développement des idées suicidaires ainsi que la fixation sur ces idées jusqu'à l'élaboration d'un plan précis.



« Parler du suicide encourage le passage à l'acte »

Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide à une personne qui va mal n'a jamais contribué à un passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est l'occasion pour la personne en souffrance de se sentir reconnue, et ainsi faciliter une demande d'aide et de soutien. Les personnes en crise suicidaire sont soulagées de pouvoir partager le fardeau de telles pensées. Parler du suicide, oui, mais pas n'importe comment ! On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louer la personne qui s'est suicidée en qualifiant son geste d'héroïque.



« La personne qui en parle ne le fait pas »

75% des personnes décédées par suicide l'avaient annoncé. Une personne qui parle de ses idées suicidaires n'a pas moins de risques de passer à l'acte. Souvent même, dans le cas d'un suicide, un.e proche de l'entourage familial ou amical, un.e médecin, un.e professeur.e, un.e collègue, avait été le/la confident.e du projet suicidaire. Les personnes en parlent souvent directement ou indirectement. Les raisons qui poussent une personne à envisager le suicide sont multiples. Il est important de ne pas préjuger de la gravité ou de la sincérité des idées suicidaires.



Ceux qui restent...après le suicide d'un proche

« Plus que la mort naturelle, la mort par suicide induit un stress chez les survivants parce qu'elle laisse toujours penser qu'on y est plus ou moins impliqué. Les sentiments de culpabilité sont toujours présents et d'autant plus intenses qu'on a pu éprouver pour la personne suicidée des sentiments ambivalents. Le déni de réalité est une première réaction fréquente qui, avec le sentiment de culpabilité, fait partie du processus de deuil. Ces personnes ont besoin, pour continuer à vivre, de reconstruire imaginairement l'histoire vécue avec la personne suicidée et d'y trouver une logique qui leur évite de consacrer la faillite de liens interpersonnels qu'ils ont contribué à tisser. Un risque assez fréquent réside dans le maintien d'un silence concerté à propos de la mort par suicide. Ce non-dit provoquera des dissonances bien plus dévastatrices que la reconnaissance du suicide : le suicide dans une génération, lorsqu'il reste non-dit, devient parfois objet de transmission. Il existe chez les endeuillés d'un suicide une particulière vulnérabilité aux affections physiques consécutives au stress. »

Source : UNPS



Preventing Suicide: 15 minutes, 6 words & the power of postvention | Angela Samata | TEDxManchester

Lire la vidéo



Vous êtes en deuil après un suicide ?



*Je suis écrasé-e par la douleur...
Je ne comprends pas...
J'ai envie de le/la rejoindre...
Je ne peux pas y croire...
J'ai honte...
J'aurais dû...*

« L'homme a beau savoir que tout être humain est mortel, lorsque la mort survient, il est généralement surpris. Chaque deuil est unique. Il n'y a pas de hiérarchie dans la douleur. Chacun vit son deuil à sa manière. » (UNPS)

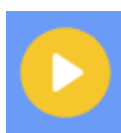
Dans ce livret les acteurs de l'UNPS (Union National de Prévention Suicide) sensibilisent l'opinion publique à la prévention du suicide et à sa tentative, fait régresser le tabou autour du suicide en acceptant de mobiliser l'entourage pour l'élaboration d'actions innovantes en matière de prévention et de postvention (mesures prises après la tentation de suicide).

Téléchargez le livret

Comment aider un proche endeuillé par le suicide ?

PODCAST

« Dites Je Suis Là »
(plateforme nationale
de prévention du suicide
pour le grand public)



En parler peut tout
changer

6 épisodes de 5 minutes
chacun environ

1. Prévenir le suicide chez les jeunes
2. Prévenir le suicide chez les personnes lgbt+
3. Prévenir le suicide chez les personnes âgées
4. Prévenir le suicide chez les jeunes mamans
5. Prévenir le suicide dans le monde agricole
6. Prévenir le suicide chez le personnel soignant

Ecouter les podcasts ICI

« Il peut sembler difficile d'entrer en contact avec quelqu'un d'endeuillé par le suicide, mais il est toujours préférable de tendre la main et de dire quelque chose que de ne rien faire. Ne présumez pas que la personne reçoive de l'aide ailleurs ou que vous deviez nécessairement être un ami proche pour offrir votre aide. Un SMS ou un e-mail peuvent être un bon point de départ. »

Ci-dessous quelques conseils du 3114 (plateforme nationale de prévention du suicide) pour accompagner un proche endeuillé de façon bienveillante :

- **Une écoute bienveillante et sans jugement** : poser des questions ouvertes, reconnaître et accepter les besoins de la personne endeuillée, etc.
- **Une présence rassurante** : écouter en silence, lui nommer ses forces, etc.
- **Des mots adéquats** : ne pas banaliser les sentiments de la personne endeuillée, ne pas induire de frustration, etc.
- **Une grande disponibilité** : maintenir un contact permanent sur la durée, se montrer disponible, etc.
- **Offrir une aide** : garde d'enfant, accompagner à un RDV, gestion administrative, etc.
- **Renseigner** : sur les aides existantes, lignes d'écoute, professionnels de santé à proximité, etc.

« Même si votre soutien ne suscite pas toujours un changement d'humeur immédiat chez la personne endeuillée, sachez que tous vos gestes et pensées sont imprimés en elle et lui apportent du réconfort. »

Si vous avez des craintes ou des interrogations, vous pouvez contacter le 3114 ; les professionnels de la ligne pourront vous guider.

Source : 3114

Pause cinéma pour réfléchir

Drunk : 2020 • Comédie/Thriller • 1h 55m

Synopsis : « Quatre amis décident de mettre en pratique la théorie d'un psychologue norvégien selon laquelle l'homme aurait dès la naissance un déficit d'alcool dans le sang. Avec une rigueur scientifique, chacun relève le défi en espérant tous que leur vie n'en sera que meilleure ! Si dans un premier temps les résultats sont encourageants, la situation devient rapidement hors de contrôle. »



Pause musicale

Le chanteur belge Stromaé a suscité une vague d'émotion en dévoilant, dans son morceau « L'enfer », qu'il a déjà pensé au suicide.



Stromaé – L'enfer



The son : 2022 • Drame/Mélodrame • 2h 3m

Synopsis : « À dix-sept ans, Nicholas semble en pleine dérive, il n'est plus cet enfant lumineux qui souriait tout le temps. Que lui arrive-t-il ? Dépassée par la situation, sa mère accepte qu'il aille vivre chez son père, Peter. Remarié depuis peu et père d'un nouveau-né, il va tenter de dépasser l'incompréhension, la colère et l'impuissance dans l'espoir de retrouver son fils. »



Le cercle des poètes disparus : 1989 •

Comédie/Thriller • 2h 8m

Synopsis : « Todd Anderson, un garçon plutôt timide, est envoyé dans la prestigieuse académie de Welton, réputée pour être l'une des plus fermées et austères des États-Unis, là où son frère avait connu de brillantes études. C'est dans cette université qu'il va faire la rencontre d'un professeur de lettres anglaises plutôt étrange, Mr Keating, qui les encourage à toujours refuser l'ordre établi. Les cours de Mr Keating vont bouleverser la vie de l'étudiant réservé et de ses amis... ».



Ce mois-ci

Webinaires :

- **Facteurs de risque et suicide** - Jeudi **1er** février 2024, **17h-18h** par le Centre Prévention Suicide de Paris
 - [Je m'inscris ici](#)
- **Présentation du dispositif « 3114 », numéro national de prévention du suicide** : Lundi **12** février 2024, **17h00-18h00** par Véronique Istria, Chargée des réseaux du 3114
 - [Je m'inscris ici](#)
- **Le deuil après suicide : témoignage et échange** – Mardi **13** février 2024, **17h-18h** par l'Association Empreintes
 - [Je m'inscris ici](#)

Venez partager un temps de cinéma et théâtre gratuitement sur le campus !

Evènements grand public. Inscription en ligne recommandée. Lieux des RDV à l'amphithéâtre « Michelin » situé au RDC du bâtiment Eiffel, CentraleSupélec à Orsay (8 Rue Joliot Curie, 91190 Gif-sur-Yvette).



- **Ciné-débat** : Projection du film « **The Son** » de Florian Zeller - Mardi **27 février 2024, 18h00-21h00**. [Je m'inscris ici](#)
Le film sera suivi d'un temps d'échange UniSonJe (Unité de Soins pour les Jeunes, GHNE) et Vigilans (Dispositif de veille pour les personnes suicidantes).
- **Théâtre-forum** : « **Le suicide, on en parle !** » - Mercredi **6 mars 2024, 18h00-20h30**, par la compagnie Arc-en-ciel Ile de France.
[Je m'inscris ici](#)

Conférence en présentiel

Evènement grand public. Inscription en ligne recommandée.



« **Compréhension actuelle du suicide** » - Mardi **6 février 2024, 17h30-19h00** par le Dr Fabrice Jollant, MD, PhD, professeur de psychiatrie à l'Université Paris-Saclay au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) Bicêtre, AP-HP, France.

- Lieu : Amphi H2 du bâtiment 333, Rue du Doyen André Guinier, 91440 Bures-sur-Yvette

[Je m'inscris ici](#)

Stands d'information sur les campus avec nos partenaires Nightline, SOS Amitié, Empreintes, 3114 :

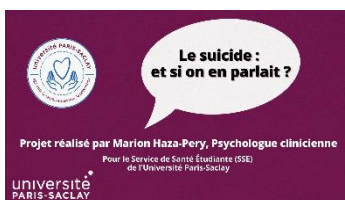
- **Lundi 5 février 2024, 11h30-14h00** au Restaurant Universitaire du Lieu de Vie (Orsay Plateau) : SOS Amitié
- **Lundi 5 février 2024, 11h30-14h00** à la faculté de médecine du Kremlin-Bicêtre, hall principal : SOS Amitié
- **Mercredi 7 février 2024, 11h30-14h00** au Restaurant Universitaire des Cèdres d'Orsay : SOS Amitié
- **Lundi 12 février 2024, 11h30-14h00** à la faculté de Jean Monnet, hall B : Nightline, Empreintes, 3114
- **Mercredi 28 février 2024, 11h30-14h00** à l'IUT de Cachan, hall principal : Nightline, SOS Amitié

« **Le suicide : et si on en parlait ?** » Nouvelle série vidéo !

En collaboration avec Marion Haza, psychologue clinicienne, le SSE sort sa nouvelle série d'information et de sensibilisation sur le suicide chez les jeunes.

Cette dernière est composée de 6 épisodes d'1 à 2 min abordant les sujets suivants :

1. Les idées suicidaires, c'est quoi ?
2. Repérages, signes
3. A qui en parler ?
4. Être jeune adulte aujourd'hui (difficultés et ressources)
5. Être étudiant aujourd'hui (difficultés et ressources)
6. Solidarité, comment aider un proche ?



Lire les vidéos



Ecoute, accompagnement et orientation sur le campus

Pour les doctorants,
merci de télécharger le
Guide Santé des
doctorants pour
connaître vos droits :



Tout au long de l'année, les psychologues du SSE sont à votre disposition pour des consultations de prévention :

- Téléchargez la plaquette en français / Download the brochure in English
- Prise de rendez-vous en ligne ici selon votre composante de rattachement. Le code d'accès qui vous sera demandé pour valider votre rendez-vous vous a été adressé le 13/09 sur votre adresse mail universitaire. Plus d'info sur le service ici

La cellule HarcèlementS :

- En cas de problème, vous pouvez faire appel à la cellule de veille et d'écoute de l'Université : harcelements@universite-paris-saclay.fr
- Vous êtes victime, témoin ou proche de victime de harcèlement ou de discrimination dans le cadre universitaire ? Vous pouvez faire un signalement en toute confidentialité dans le formulaire suivant.

Assistantes sociales :

- Prise de rendez-vous sur <https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>
- Secrétariat : 01 69 15 70 64

Service « Vie étudiante »

- Par mail : aides.etudiant@universite-paris-saclay.fr
- Site : <https://www.universite-paris-saclay.fr/admission/bourses-et-aides-financieres/bourses-et-aides-etudiantes>

Nightline Saclay : Nightline est un service d'écoute téléphonique nocturne pour les étudiant.e.s, par des étudiant.e.s.

- Ligne Nightline Saclay : par téléphone au 01 85 40 20 10 ou par **tchat en ligne**.
- Ouvert tous les soirs de 21H à 2H30 du matin.

Les bénévoles Nightline ne sont pas des psychologues.

Pour un soutien professionnel, merci de consulter les psychologues du SSE.



Autres ressources utiles en santé mentale

Numéro vert et lignes d'écoute



« Reportage sur le 31 14, numéro national de prévention du suicide »



31 14 : Numéro national de prévention du suicide

- Appel gratuit depuis un téléphone fixe ou mobile
- Ouvert 24h /24 et 7 jours/7
- Aider, Informer, Agir en prévention du suicide : <https://3114.fr/>
- En cas de risque suicidaire imminent, appelez le SAMU (15) ou le 112 (numéro européen).

SOS Suicide Phénix Ecoute

- Site : <https://sos-suicide-phenix.org/>
- Tél : 01 40 44 46 45
- Appel confidentiel et anonyme : 7j/7 de 13h à 23h



SOS Amitié (Ile de France)

- Site : <https://www.sosamitieidf.asso.fr/>
- Tél : 01 42 96 26 26 (français) ou 01 46 21 46 46 (anglais)
- Ecoute anonyme 24h/24h et 7j/7
- Chat : de 13h à 3h Discutez ici



Il faut parler du suicide !



Cnaé : dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

- Site : cnaes@enseignementsup.gouv.fr
- Tél : 0 800 737 800
- Gratuit et confidentiel : de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi

Ressources documentaires

- **Guide de soutien psychologique aux étudiants**
Téléchargez le guide ICI
- **Kit de (sur)vie pour prendre soin de sa santé mentale et de celle des autres (Nightline)**
Téléchargez le guide ICI



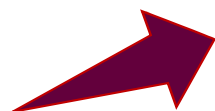
J'peux pas, j'ai atelier ZEN !

Toujours soucieux de créer un environnement favorable à la prévention et au sentiment de bien-être, tant sur le lieu d'études que sur les lieux de vie universitaire, le SSE vous propose une série d'Ateliers Zen visant à apporter des solutions à des problématiques rencontrées au cours de votre cursus. Ces ateliers vous aideront à vous libérer des tensions physiques, émotionnelles et mentales, à mieux gérer le stress, à favoriser un sommeil de qualité, à augmenter la concentration et à vous reconnecter à vous-même pour mieux vous connecter aux autres. Initiez-vous à la pratique d'activités qui deviendront un atout dans la réussite de vos études car elles vous apporteront des outils pour une vie plus équilibrée basée sur une meilleure connaissance et acceptation de ses ressentis corporels. Les ateliers se dérouleront en présentiel jusqu'à fin avril 2024 et également quelques séances flash en distanciel.



Prochaines sessions en présentiel :

- mardi 30 janvier 2024, 18h15-19h45: Atelier 4 - Salle D114, IUT d'Orsay (Orsay Plateau)
- jeudi 01 février 2024, 18h15-19h45: Atelier 4 - Salle ED08, Faculté de Médecine (KB)
- jeudi 08 février 2024, 18h00-19h30: Atelier 4 - Salle 310, IUT de Sceaux (Sceaux)
- jeudi 15 février 2024, 12h30-14h00: Atelier 4 - E209, IUT de Cachan (Cachan)
- jeudi 29 février 2024, 18h15-19h45: Atelier 5 - Salle D114, IUT d'Orsay (Orsay Plateau)



INSCRIPTION EN LIGNE ICI

Autres dates disponibles en ligne.

Prochaines séances flash zen entraînement avant examens en visioconférence :

- Jeudi 21 mars 2024, 19h00-19h20
- Jeudi 04 avril 2024, 19h30-19h50

INSCRIPTION EN LIGNE ICI



Flash info santé mentale

NOUVEAUX SUR LES CAMPUS DE L'UNIVERSITE !

Des casques de relaxation dynamique à votre disposition arrivent sur les campus de l'Université.



Besoin d'une bulle de déconnexion dans des paysages naturels après quelques heures de révisions à la bibliothèque ? faites une parenthèse détente avec le casque de relaxation dynamique mis à votre disposition. Nos casques de relaxation dynamique vous proposeront un ensemble de méthodes et techniques de bien-être reconnues scientifiquement comme la méditation, la sophrologie ou encore la musicothérapie pour vous aider à vous détendre de manière ludique et innovante en toute autonomie. Ces derniers seront disponibles dans différents pôles SSE et bibliothèques de l'Université à partir de février 2024. **Pour en savoir plus.**



Programme « PrISSM », Prévention Information Sensibilisation en Santé Mentale :

En collaboration avec le CRIPS-IDF, le SSE met en place un programme de sensibilisation à la santé mentale pour mieux être à l'écoute de soi et des autres. Accès gratuit à destination des étudiants de l'université

Pour s'inscrire, scannez le QR code ou cliquez [ici](#)



Le saviez-vous ?

Vous avez entre 18 et 70 ans ? Vous pesez au moins 50 kg ? Rejoignez-nous. Devenez donneur de sang.

« Une collecte de sang est organisée sur votre Université du **6 au 9 février prochain**, de **12h30 à 17h00**, à la **Maison des Etudiant.es** située au : **bâtiment 399** Rue du Doyen André Guinier, 91440 Bures-sur-Yvette.

10000 dons sont nécessaires chaque jour pour subvenir aux besoins de malades.

Pour vous inscrire, [veuillez cliquer ICI](#)

Au nom des malades, MERCI !»

Présentation offre de téléconsultation médicale en ligne (QARE)

Afin de vous faire connaître l'offre de téléconsultation médicale en ligne, sans avance de frais à destination des étudiant.e.s, venez nous rencontrer sur votre campus et poser toutes vos questions aux dates et lieux suivants :

- Jeudi 8 février 2024, 12h-14h : Restaurant Universitaire du Lieu de Vie, Orsay
- Mercredi 28 février 2024, 12h-14h : Hall du bâtiment 332/333
- Jeudi 29 février 2024, 8h30-10h : Hall d'entrée de l'IUT de Sceaux
- Jeudi 29 février 2024, 12h-14h : Hall B de la faculté de Jean-Monnet
- Mercredi 6 mars 2024, 8h30-10h : Hall d'entrée de l'IUT de Cachan
- Mercredi 6 mars 2024, 12h-14h : Hall principale de la faculté de médecine

Pour recevoir chaque mois le PREV'MAG du SSE, pensez à activer votre compte Adonis

nous contacter
sante.etudiants@universite-
paris-saclay.fr
01 69 15 65 39
instagram @ssu_upsacalay

Le mois prochain...

« Handiversité : détection
et inclusion ».