

# La pensée du suicide peut se surmonter

## ADOS ET ÉCOLE.

L'état de santé général des écoliers fribourgeois est bon. Mais le difficile passage de l'adolescence peut parfois conduire à des idées noires. Témoignage.

JEAN-CHRISTOPHE EMMENEGGER

Ce n'est que récemment que les questions de santé psychique ont commencé à être prises au sérieux dans le milieu scolaire (voir ci-dessous). Un ami de l'auteur de cet article a accepté de témoigner d'un passage difficile de son adolescence, où il en était venu à vouloir mettre fin à ses jours. Il allait sur sa dernière année de collège. Tout en ne mettant la faute sur personne, il témoigne de l'importance de trouver une écoute pour pouvoir s'en sortir. Aujourd'hui, il termine ses études de médecine. Mais il souhaite garder l'anonymat, par discrétion.

### Dans quelles circonstances en êtes-vous arrivé à la pensée de mettre fin à vos jours?

J'avais 16 ou 17 ans, quand j'ai ressenti le besoin d'aller consulter un psychiatre. Je n'avais pas d'énergie, je ne pouvais plus me lever le matin, j'avais souvent des crises d'angoisse qui me rendaient parfois la vie insupportable. D'un autre côté, j'avais des problèmes habituels à cet âge: je n'étais pas content de mon apparence et pas très à l'aise avec les filles. Je me plongeais dans les livres, pensant y trouver des réponses. J'aimais penser que je souffrais d'une «dépression philosophique».

### Une dépression philosophique?

Le fait de prendre conscience par la pensée et la raison que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. J'étais en pleine lecture de Sartre et de Schopenhauer, des types pas très joyeux.

### Arrivez-vous aujourd'hui à identifier plus précisément la cause de ce mal-être d'autrefois?

Non. Je crois que trouver une seule cause ou un seul événement responsable de ces maux est illusoire. Comprendre ou trouver une explication, cela passe au second plan. Le plus difficile reste de s'adapter au monde dans lequel nous vivons, parfois si beau et parfois si moche.

### Qu'est-il arrivé après la visite chez le psychiatre?

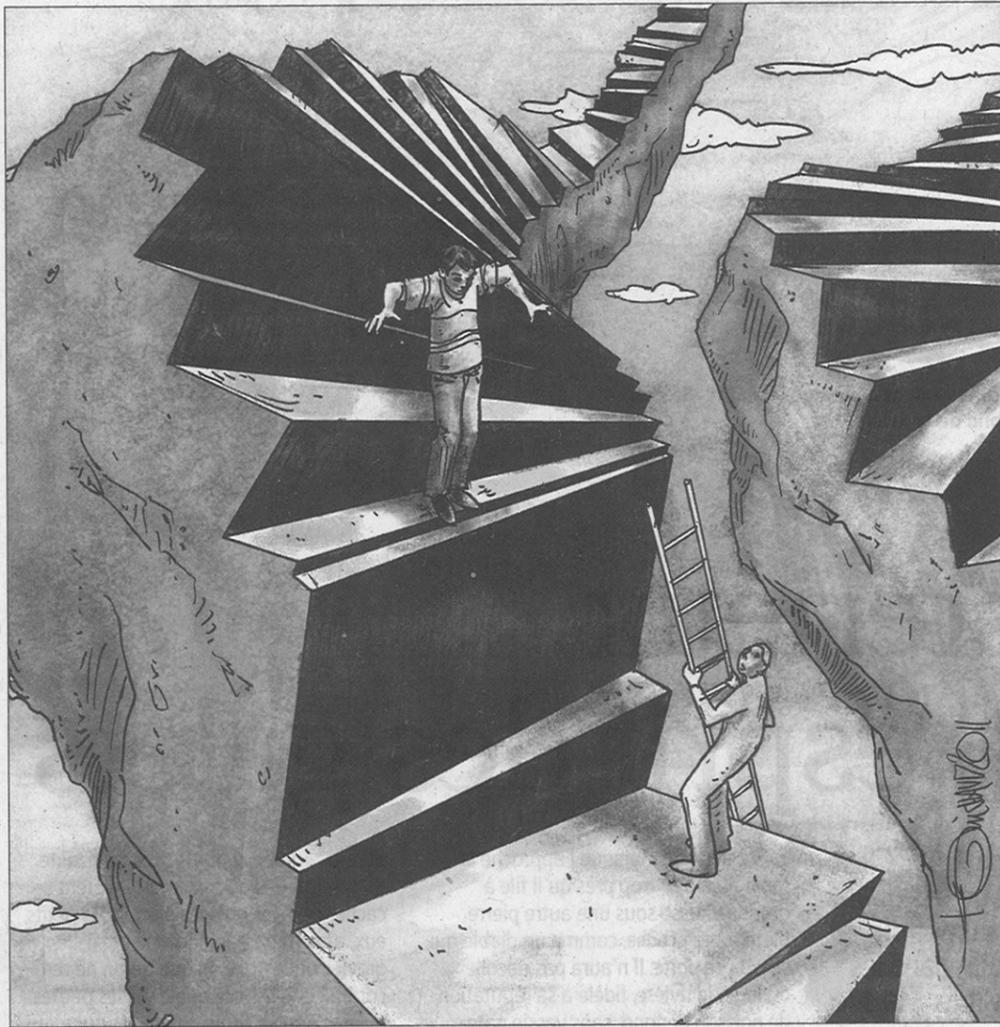
Il m'a écouté et, accessoirement, il m'a prescrit des médicaments. Ça m'a aidé, sans changer radicalement ma vie et mes problèmes. Un peu comme une béquille qui permet de marcher, mais ne guérit pas une jambe cassée.

### Et après?

J'ai continué tant bien que mal, jusqu'à un échec scolaire durant l'année du bac, à la suite duquel on m'a gentiment dit d'aller me faire voir jusqu'à la prochaine rentrée. Après cela, sans rythme et sans raison de me lever le matin, j'ai sombré... J'ai pensé à divers moyens de mettre fin à mes jours.

### Comment la vie a-t-elle repris le dessus?

Je me suis dit que je ne pouvais pas passer à l'acte. Non pas vis-à-vis de moi-même, mais par égard envers les autres. C'est du moins la raison que je me



donnais. J'ai alors demandé à être hospitalisé.

J'ai ensuite passé trois mois en hôpital psychiatrique. Au bout de deux mois, il y a eu un retournement. J'ai eu envie de quitter l'hôpital, de reprendre ma vie où je l'avais laissée. J'ai donc repris le collège et passé mon bac, avant de faire mon école de recrues. Puis j'ai com-

mencé l'université, dans une branche qui ne me convenait pas. Avant de trouver enfin ma voie dans les études de médecine.

**Auriez-vous des conseils à donner à des ados qui se trouveraient à peu près dans la situation que vous avez vécue?**

Je ne peux prétendre à cela. Chacun affronte des démons qui lui sont propres et doit trouver le moyen de vivre avec. Un seul conseil peut-être: oser demander de l'aide en cas de besoin. Pour le reste, il faut apprendre à composer avec l'absurde, le monde, les systèmes dans lesquels nous vivons. La liberté vient parfois après. ■

# La santé à l'école: une notion élargie

Il y a encore une dizaine d'années, les sujets de santé psychique étaient quelque peu tabous dans le milieu scolaire. «Mais la notion de santé a évolué», relève François Bourqui, collaborateur pédagogique au Service cantonal de l'enseignement obligatoire de langue française. «Aujourd'hui, nous prenons davantage en compte des éléments de la santé psychique, voire des données économiques ou sociales qui peuvent influencer la santé des écoliers.»

Selon Annick Rywalski, déléguée à la prévention et à la promotion de la santé auprès du Service cantonal de la santé publique (SSP), les influences d'éléments extérieurs au domaine de la santé sur la santé proprement dite sont connues. «Mais on commence seulement à prendre conscience de cette interaction avec l'éducation, explique-t-elle. La bonne insertion sociale des jeunes et une formation de qualité sont

des éléments fondamentaux de santé publique, tout aussi importants que la prévention axée sur les produits ou les dangers types.»

Le lien entre le niveau de formation et l'état de santé est souligné dans le dernier rapport fribourgeois (2010) faisant suite à une enquête internationale effectuée tous les quatre ans dans une quarantaine de pays auprès des écoliers de 11-15 ans (*Health Behaviour in School-aged Children*, l'enquête est réalisée en Suisse par Addiction Info Suisse). «Plus la personne a un niveau de formation élevé, plus elle a de chances de vivre longtemps et de retrouver un équilibre dans des situations déstabilisantes comme un deuil ou une période de chômage, et moins elle est tentée d'adopter des comportements addictifs», commente François Bourqui.

### Un travail en réseau

La politique du canton de Fribourg en terme de santé à l'école s'oriente aussi dans le sens d'une plus grande collaboration entre les services concernés, comme l'illustre le Bureau cantonal pour la santé à l'école, organe de coordination entre la Direction de l'instruc-

Il s'agit d'un projet de société et d'une politique de santé publique, fait remarquer François Bourqui: «L'enseignant peut jouer un rôle clé, mais il n'est plus seul dorénavant. Un ensemble d'acteurs l'entoure, dans un réseau de travail qui comprend les parents, les enseignants, les médiateurs, les médecins, les enfants...»

La collaboration intercantonale porte aussi ses fruits, par exemple dans le cas du guide *Bouger, manger à l'école* ([www.guide-ecole.ch](http://www.guide-ecole.ch)), qui édite sur internet, depuis 2009, des recommandations pratiques en matière d'alimentation et d'activité physique destinées aux enseignants, responsables d'établissements et groupes de santé des établissements scolaires. Le canton de Fribourg y participe depuis 2010, indique Carine Vuitel, du SSP, responsable du programme cantonal «Poids corporel sain».

### Les jeunes Fribourgeois vont bien

Quant aux écoliers fribourgeois, rien de dramatique à signaler: «Leur état de santé général est bon, relève Annick Rywalski. On peut le mesurer d'après différentes études de référence. Du point de vue de la santé des écoliers, Fribourg

des régions d'un même canton.» François Bourqui précise encore qu'il y a une évolution qui va dans le sens de considérer aujourd'hui des publics cibles plutôt que des problématiques générales comme la consommation d'alcool, l'endettement des jeunes ou les dangers de la communication via internet.

«L'hygiène des enfants, la prévention des caries, la vaccination contre la poliomyélite, par exemple, sont des choses généralement acquises. Il s'agit aujourd'hui de regarder tout ce qui va déjà bien – c'est l'image du verre à moitié plein – puis d'offrir les ressources à ceux qui en ont vraiment besoin.»

### Préserver le capital santé

Cette approche différenciée, qui nécessite d'apporter des aides spécifiques et professionnelles au cas par cas, est une des grandes avancées de ces dernières années. «Cela permet de ne pas gaspiller l'argent, comme on le ferait en mettant l'accent sur des pathologies, poursuit François Bourqui. D'ailleurs, trop d'articles dans la presse sont centrés sur la pathogénèse, c'est-à-dire la maladie, la souffrance, et négligent d'en-

## EN BREF

### FOLKLORE

#### Les 37<sup>es</sup> RFI aux rythmes latinos

Antigua-et-Barbuda, l'Argentine, le Burkina Faso, le Costa Rica, l'Indonésie, la Lituanie, la Macédoine, le Pérou et la Slovaquie: les Rencontres de folklore internationales (RFI) de Fribourg, du 16 au 21 août prochain, vibreront aux rythmes de neuf pays, dont quatre d'Amérique latine et des Antilles. Cette 37<sup>e</sup> édition du plus grand festival du genre en Suisse s'annonce donc *caliente*, promettent les organisateurs. Quelque 330 danseurs, chanteurs et musiciens animeront les rues de la capitale fribourgeoise. Dévoilé hier, le programme comprend cinq spectacles en salle à Fribourg, une soirée carte blanche à l'Argentine et des prestations un peu partout dans le canton, dont à l'Hôtel de Ville de Broc (le 17 août) et au Cantorama de Bellegarde (19 août). Lieu de productions en plein air et cœur des RFI, le Village des nations, sur la place Georges-Python, à Fribourg, sera libre d'accès.

### TRIBUNAL

#### Condamnée pour avoir bouté le feu à un diabolotin

Une femme de 61 ans s'y était reprise à trois fois, l'automne dernier en Basse-Ville de Fribourg, pour brûler une figurine représentant un diabolotin dans le cadre d'une exposition en plein air mise sur pied par l'artiste Hubert Audriaz intitulée *Le parcours des bons diables*. Le juge de police de la Sarine lui a infligé mardi une peine de 80 heures de travail d'intérêt général avec sursis pendant deux ans. Absente lors de l'audience, la sexagénaire, qui avait dit avoir agi par conviction religieuse, devra par ailleurs s'acquitter d'une amende et de frais de dossier pour un total de plus de 3000 francs.

### HAUTES VITESSES

#### Radar de Bösinggen, suite et pas fin

Le radar sur l'A12 entre Flamatt et Guin, à la hauteur de Bösinggen, a encore ferré un poisson. Dimanche dernier vers 11 h 30, un automobiliste a été flashé à 212 km/h, au lieu des 120 km/h autorisés, communique la police. Ce même dimanche à 11 h, un motocycliste de 26 ans s'est fait pincer à 154 km/h lors d'un contrôle radar à Pierrafort-scha, dans un secteur limité à 80 km/h. Il a été interpellé et identifié à son domicile. Son permis d'élève conducteur (catégorie A) et son permis de conduire (B) ont été retenus.

### GRAND CONSEIL

#### Lukas Gasser pour Albert Studer

Comme pressenti, Lukas Gasser reprendra le siège du député vert libéral Albert Studer au Grand Conseil. Etudiant en géographie et en histoire et conseiller communal à Saint-Antoine depuis ce printemps, Lukas Gasser, 25 ans, a officiellement été

Plus la personne a un niveau de formation