

RAPPORT D'ETUDE



JAM

2020

RAMSAY SANTÉ - La prévention du suicide

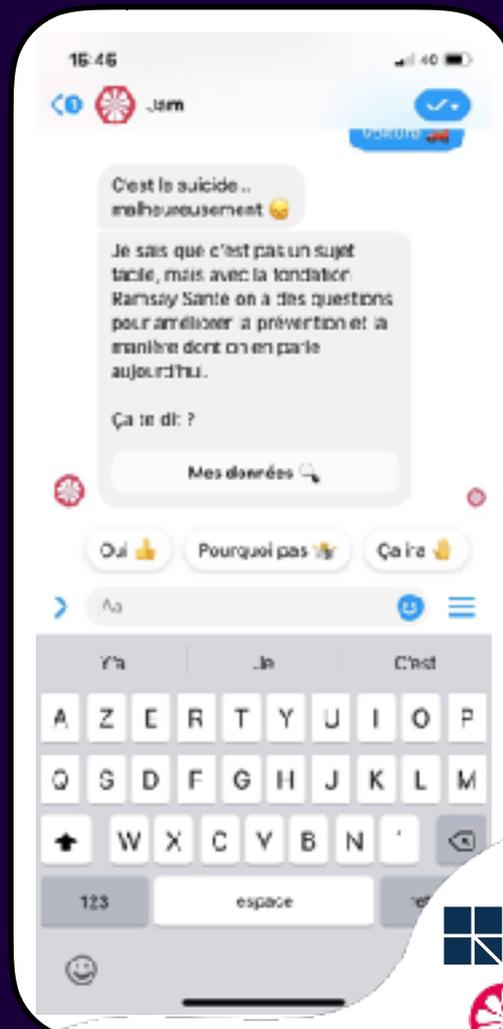
Un sondage réalisé entre le 25 septembre et le 5 octobre 2020 auprès de 1000 jeunes.



INTRODUCTION & BRIEF

Alors que plus de 40 associations oeuvrent dans la prévention au suicide, celui-ci reste la deuxième cause de mortalité chez les jeunes. La Fondation Ramsay Santé et Jam lancent un sondage auprès des jeunes pour comprendre :

- Leur état mental aujourd'hui, en contexte de crise sanitaire
- L'image qu'ils ont de la prévention
- Leur regard sur la situation et les axes d'amélioration



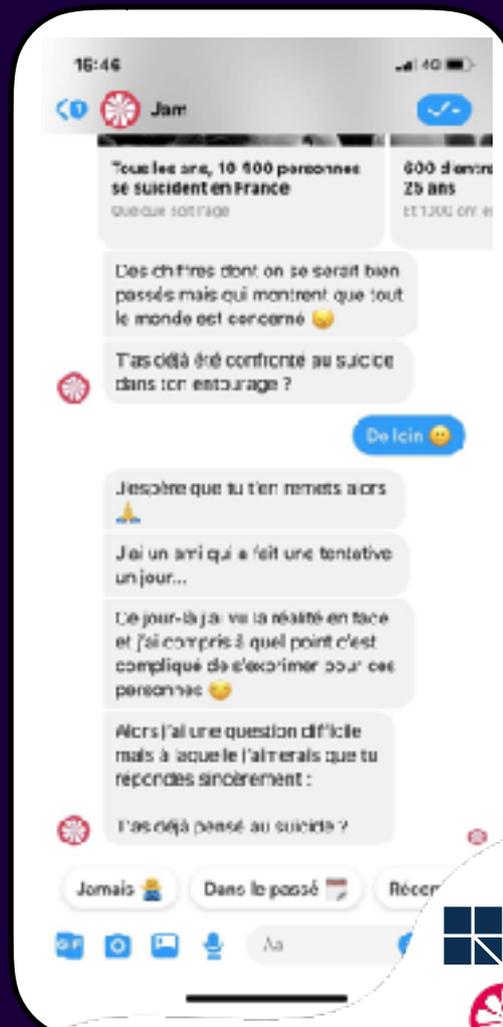
MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

La collecte :

- Les questions ont été posées à travers Jam, le chatbot Messenger discutant avec 600 000 jeunes en France. Les jeunes interrogés pouvaient répondre au chatbot directement soit en choisissant un des items proposés soit en réponse libre pour les questions ouvertes.

L'échantillon :

- 1000 répondants 15-25 ans (50% de garçons - 50% de filles)
- Représentatifs de la population des 15-25 en France selon les quotas de l'INSEE



L'ETUDE EN CHIFFRES



Echantillon :

1000

jeunes de 15 à 25 ans
interrogés entre le 25 septembre
et le 5 octobre 2020

 **FONDATION**
Ramsay Santé

 **jam**



QUESTIONNAIRE

Q1. À ton avis, qu'est-ce qui entraîne le + les jeunes vers les pensées suicidaires ?

Réseaux sociaux 📱 - Entourage 👤 - Échec scolaire 📖 - Drogues 🚬 - Rejet LGBT 🌈 - Solitude 😞 - Harcèlement 😈
- Amour ❤️ - Autre : 💬 **Tu peux me préciser quoi alors ? (question ouverte)**

Q2. T'as déjà été confronté.e au suicide dans ton entourage ?

Ma famille 😞 - Une connaissance 😞 - Un proche 😞 - De loin 😞 - Jamais 😞

Q3. T'as déjà pensé au suicide ?

Jamais 🙅 - Dans le passé 📅 - Récemment 😞 - J'te dis pas 🤔

Q4. Tu penses que la crise sanitaire empire la situation ?

Carrément 👍 - Possible 😞 - Pas trop 😞 - Non 👎

Q5. Et toi ? Tu te sens comment comparé à avant ?

Mieux 😊 - Pareil 😊 - Moins bien 😞 - La déprime 😞



QUESTIONNAIRE

Q6. Toi quand ça va vraiment pas, t'es prêt[f:e] à demander de l'aide ?

À un ami 🐱 - À une asso 🧑 - À ma famille 🏠 - Je garde pour moi 🧑 - À ma moitié ❤️ - Autre

Tu peux me préciser quoi alors ? 🖱️ (question ouverte)

Q7. Et si tu soupçonnerais un proche d'avoir des idées suicidaires, tu penses que tu agirais ?

Déjà fait 🧑 - Oui 👍 - Pas sûr:e 🤔 - J'oserais pas 😞 - Non 😞

Q8. Alors le mieux ça reste de se rapprocher d'une asso compétente ! T'en connais ?

Oui 👍 - Pas vraiment 😞 - Pas du tout 🖱️

Q9. 🗨️ Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 🖱️ (Question ouverte)

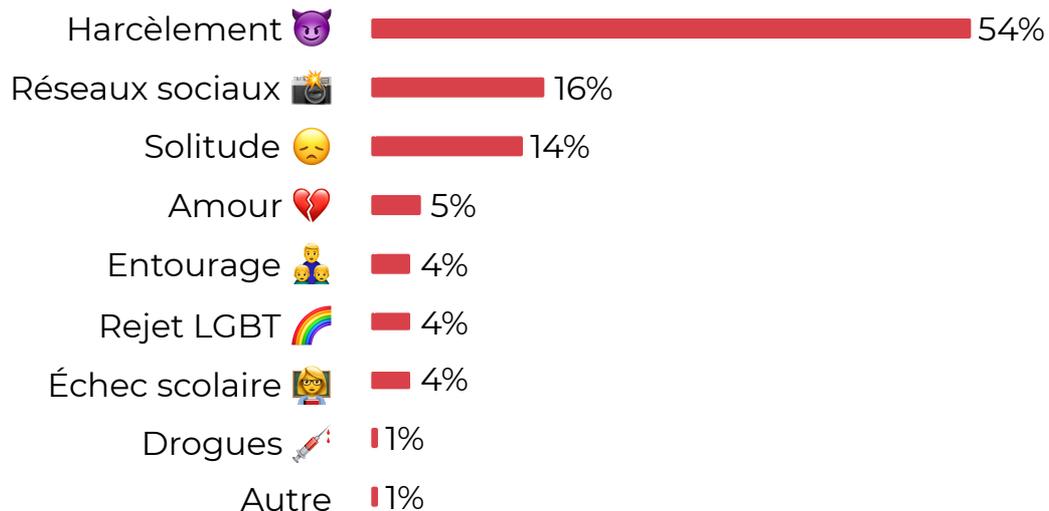
Q10. 🗨️ Alors je sais que le sujet est perso mais témoignages, idées, prévention, pistes à explorer... Hésite pas à te lâcher par ici 🖱️ (Question ouverte)

QUESTION 1



À ton avis, qu'est-ce qui entraîne le + les jeunes vers les pensées suicidaires ?

Pour plus d'un jeune sur deux, le harcèlement est la raison principale des pensées suicidaires



QUESTION 1.BIS



Tu peux me préciser quoi alors ? 🙋

Parmi les causes citées par ceux qui ont choisi de s'exprimer librement sur cette question, on retrouve la pression professionnelle ou de trouver sa place dans la société mais aussi les soucis financiers.

Je pense qu'il y a aussi le monde du travail, **le stress quand on devient majeur d'avoir des responsabilités**

Thomas, 18 ans, PARIS

Je pense que c'est un mélange de tout mais aussi de **problèmes financiers**

Jeanne, 18 ans, CLERMONT-FERRAND

Un savant mélange de tout cela en gros... Et une société pourrie ? Pas dans les intentions de ses "grands" penseurs mais dans celles de ceux qui nous gouvernent

Etienne, 25 ans, NICE

Le fait qu'une personne décide ou non de penser à déprimer, penser au suicide **peut venir d'un vide, de ce tout ce que l'on possède ou ne possède pas**. Le fait qu'une personne se dise qu'elle doit mourir est la conséquence d'apercevoir un rejet de son monde. Tout peut être une cause de pensées noires

Lucas, 19 ans, TOULOUSE

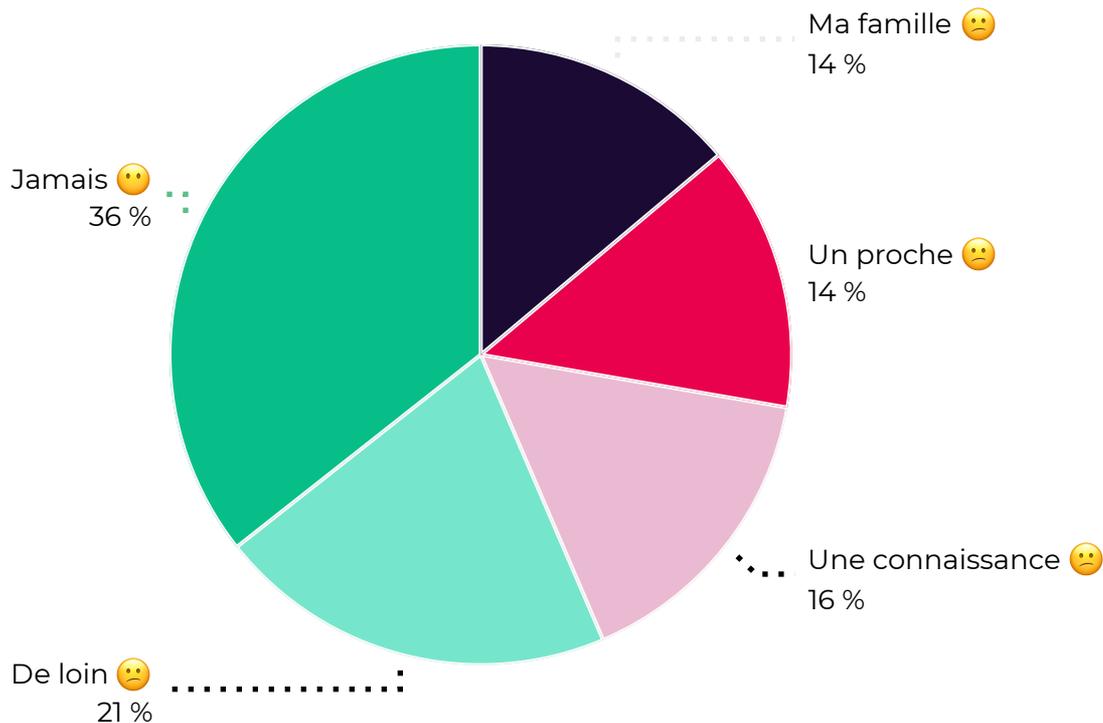
Intégralité des verbatims ici

QUESTION 2



T'as déjà été confronté.e au suicide dans ton entourage ?

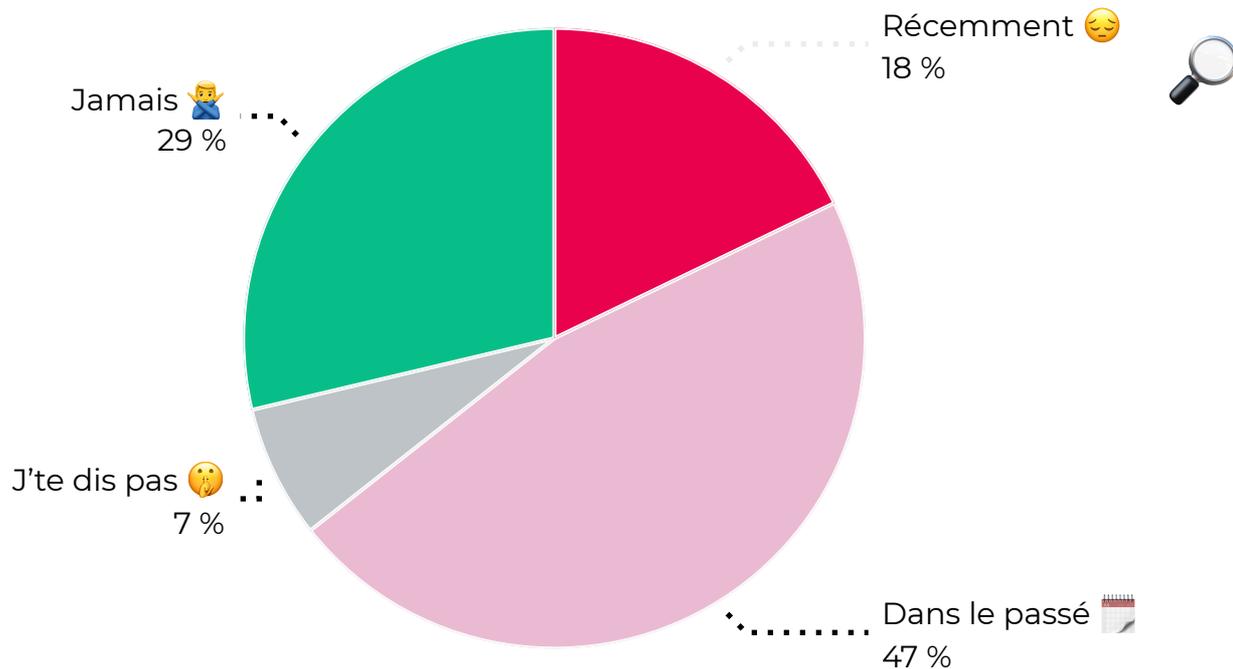
44% des 15-25 ont vécu de près un suicide



QUESTION 3

T'as déjà pensé au suicide ?

Au moins deux jeunes sur 3 ont déjà pensé au suicide



· **Les filles** y pensent davantage que les garçons :

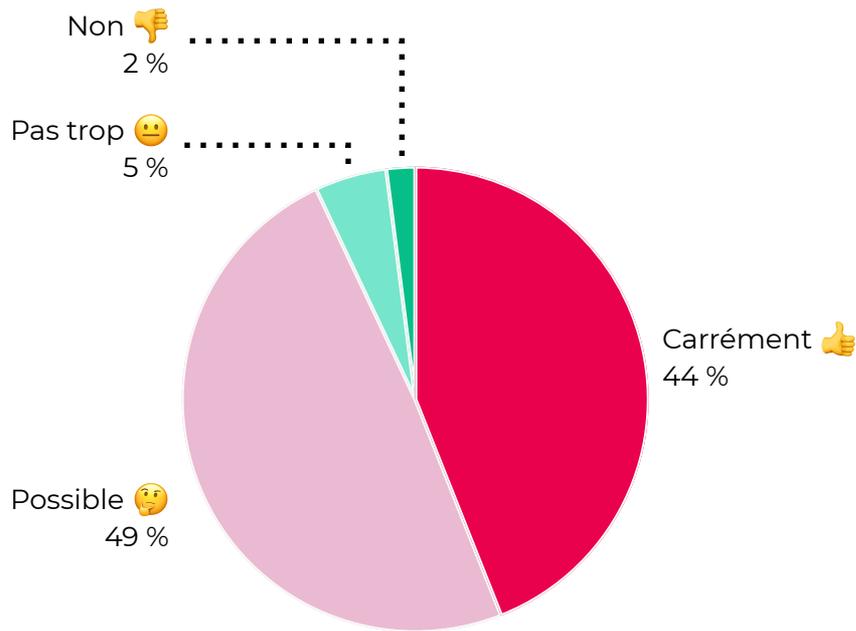


QUESTION 4

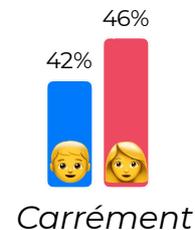


Tu penses que la crise sanitaire empire la situation ?

Les 15-25 s'accordent massivement pour dire que la crise sanitaire a aggravé la fragilité mentale de leur génération.



· **Les filles** tendent à le penser davantage :

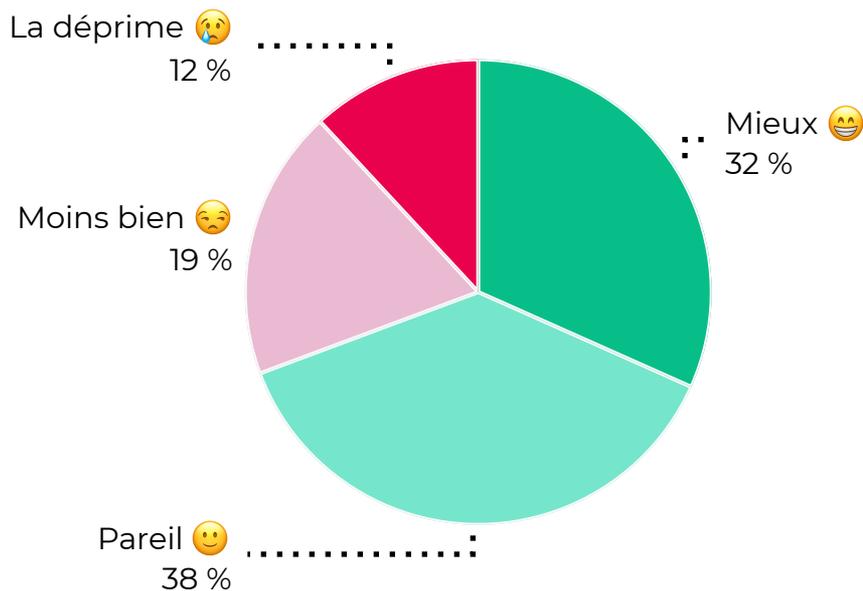


QUESTION 5



Et toi ? Tu te sens comment comparé à avant ?

Malgré ce consensus, les jeunes ne se sentent pas affectés personnellement par la situation, seulement un tiers déclare se sentir moins bien qu'avant.

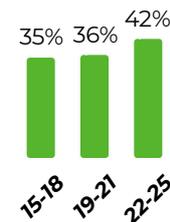


· Les garçons ont moins ressenti la crise :



Pareil

· Ainsi que les 22-25 :



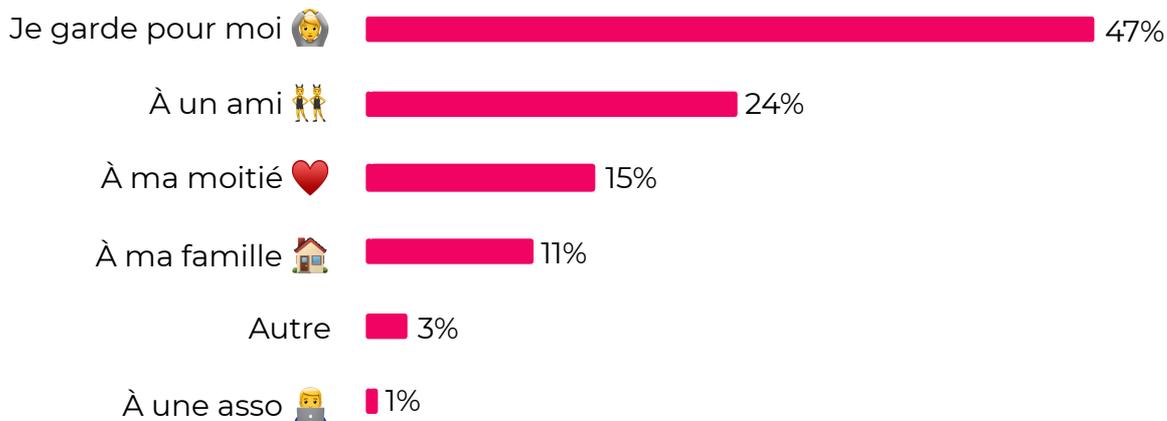
Pareil

QUESTION 6

🗨️ Toi quand ça va vraiment pas, t'es prêt.e à demander de l'aide ?

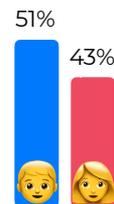
Près d'un jeune sur deux ne ferait pas part de ses problèmes à autrui

Les associations ne sont pratiquement pas plébiscitées



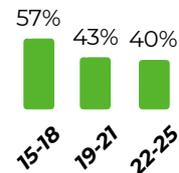
Parmi les jeunes ayant déjà pensé au suicide,
50% gardent pour soi (+3pts) Cet écart se fait en
détriment de l'item famille (-3 pts)

· Les garçons **gardent pour eux**
davantage :



Je garde pour moi 🙊

· Tout **comme les 15-18** :



Je garde pour moi 🙊

QUESTION 6.bis



Tu peux me préciser ce que tu fais alors ? 🙌

34 verbatims exploitables

J'écris, ce que je ressens ou bien je mets en route mon Dictaphone et lui parle de tout ce que j'ai sur le coeur bien sûr si les choses empire je vais voir mes parents et en parle à mon copain

Leïla, 19 ans, THONON-LES-BAINS

Je joue avec un ami sur console (je le connais depuis 7 ans) on c'est déjà vu en appel video mais jamais en face a face

Loïc, 15 ans, MAZAN

A ma prof d'espagnol

Lucie, 16 ans, LYON

L écriture ça me permet d évacuer quand ça va mal même quand je vais bien

Louise, 24 ans, ROQUEFORT-LES-PINS

Faire appel à un psychologue peut aider, ou faire un stage de développement personnel par exemple

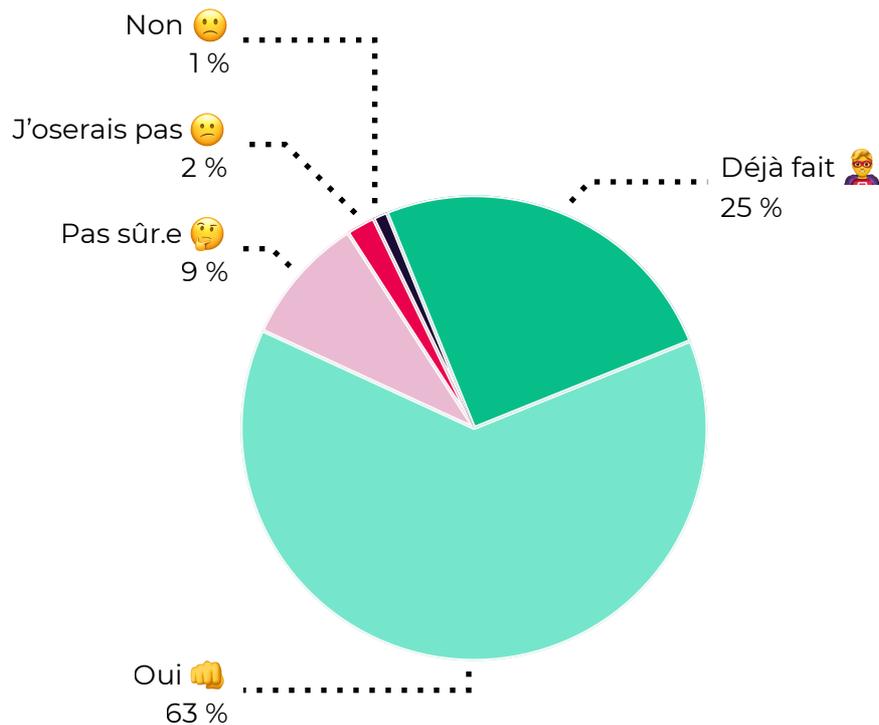
Claire, 24 ans, TOULOUSE

Intégralité des verbatims ici

QUESTION 7

Et si tu soupçonnavais un proche d'avoir des idées suicidaires, tu penses que tu agirais ?

Près de 9 jeunes sur 10 sont prêts à agir pour un proche qu'ils estimeraient en situation de risque



· Les filles, plus nombreuses à considérer l'avoir **déjà fait**



· **Les 15-18** sont les plus nombreux à déclarer être déjà intervenus

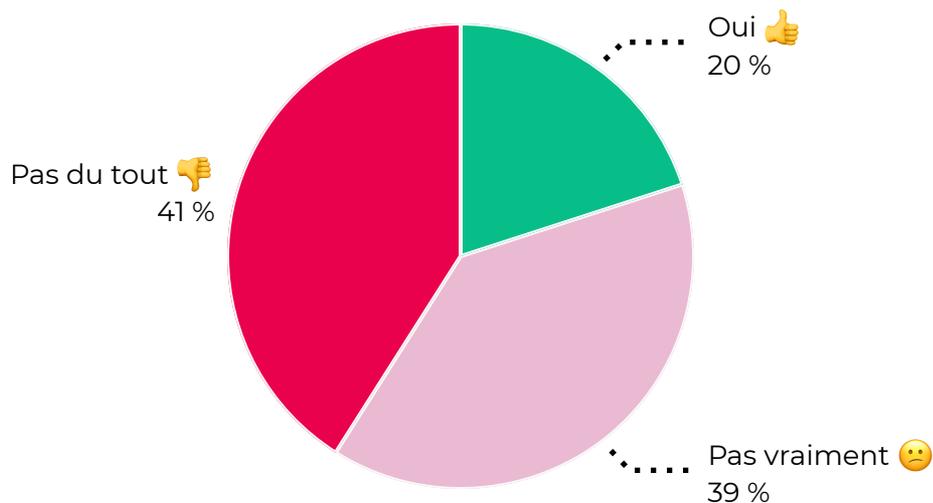


QUESTION 8

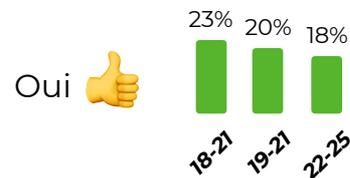


Alors le mieux ça reste de se rapprocher d'une asso compétente ! T'en connais ?

Seulement 1 jeune sur 5 connaît des associations qui pourraient l'aider en cas de détresse



· Les 15-18 semblent être les plus informés :



Parmi ceux ayant déjà eu des pensées suicidaires, 23% déclarent en connaître (+3pts)

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

- 1. Harcèlement scolaire** - 119 citations
- 2. Difficulté à trouver sa place dans la société** - 105 citations
- 3. La solitude, l'absence d'une oreille attentive** - 92 citations
- 4. Inefficacité ou inadaptation des systèmes de prévention actuels** - 60 citations
- 5. Harcèlement professionnel, burn out et problèmes liés au monde du travail** - 19 citations

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 👉

Le harcèlement scolaire, cause numéro 1 aux yeux des jeunes

Les témoignages recueillis expriment une frustration face à l'inaction de ceux qu'ils estiment responsables : « les chefs d'établissement » qui se « *tournent les pouces* », *les surveillants qui ferment les yeux* ; les professeurs et directeurs qui n'ont « *pas de formation adaptée* » et sont dans le déni ; des mesures « *pansements* » et pas un traitement « *à la source* ».

On lit à travers ces lignes du fatalisme et peu d'espoir d'amélioration : "*tout sa ne s'améliore pas avec temps au contraire sa empire* » ; "*si je vais un peu mieux c'est grâce à mes amis* » (et pas grâce au système) ; « *On perd la faculté de positiver* »

Les réseaux sociaux, transverses à toutes les causes, sont cités comme un outil de premier choix pour ceux qui harcèlent les personnes fragiles.

C'est dû à **l'augmentation du nombre d'utilisateurs des réseaux sociaux qui donne plus de possibilités à des idiots pour harceler** et dénigrer des personnes "fragiles" qui se sentent isolées

Teddy, 23 ans, CASTRES

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

Difficulté à trouver sa place dans la société

La pression de la réussite sociale est fortement ressentie par les jeunes, notamment du fait des réseaux sociaux qui mettent en lumière des jeunes de leurs âges qui réussissent une carrière à 20 ans en étant « Youtubeur » par exemple tout en vivant de « leur passion ».

Les 15-25 ans cherchent « un sens à leur vie » et souffrent de se retrouver dans « *un métier qui a peu d'intérêt et/ou prend trop de temps sur la vie et sur l'épanouissement personnel.* ». Si pour certains les possibilités sont infinies pour d'autres, elles paraissent « vides ».

Selon certains témoignages, ce manque de confiance en soi naît à l'école : « *C'est peut-être la faute du système ou si on est pas dans le "moule" alors on est mis sur le côté et on se sent inutile.* » ; « *il y'a vraiment un manque de pédagogie dans le système scolaire qui fait perdre une confiance totale aux élèves quand ils ont pas les résultats nécessaires ils sont considérés comme "mauvais élève" et on les case dans des CAP...* ». Autre citation qui va dans ce sens : "*on ne cesse de répéter que s'ils ne réussissent pas leurs études ils n'iront nuls par dans la vie.* »

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

Argent, études, travail, solitude

La période des études, où l'on quitte ses amis et ses parents, où l'on est confronté à une vie indépendante peut être vécue comme difficile : *« on a pas forcément les moyens de payer le logement, les factures, la consommation. Ajouter à ça la solitude d'avoir perdu ses amis, de pas forcément savoir comment s'en faire de nouveau, les cours, la charge de travail... Une recette de déprime assuré. »*

Le mot « solitude » est fréquemment cité, ainsi que l'absence dans l'entourage d'une oreille attentive. La précarité financière de certaines situations peut aussi être un handicap ou une pression supplémentaire *« l'accès à un psychologue compétent est rarement gratuit et que malheureusement tout le monde n'est pas prêt à payer 65€ de consultation par semaine. »*

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 👉

1 Harcèlement scolaire

Parce que malheureusement **les professeurs et directeurs des écoles n'ont pas de formation adaptée**, ils disent tout le temps : "oui mais votre fille est trop sensible il faut qu'elle se défende.... Ou alors lorsqu'on en parle ils nous confronte seuls à seuls avec nos harceleurs dans le bureau. J'ai fait plus d'au total (avec les scarification,), plus de 95 tentative de suicide. Aujourd'hui si je vais un peu mieux c'est grâce à mes amis qui sont toute ma vie 💕👉👉

Elodie, 19 ans, GRANDCHAMP

Car la vie en tant que jeune pue la merde... On a pas le temps de profiter de notre jeunesse entre la pression sociale apportée par l'école. **Les normes chez les jeunes et le « normal » est de plus en plus stricte et pousse les gens à la torture mentale pour appartenir à un groupe**, poussant encore plus au rejet et à l'isolation les gens sortant du moule.

Maxime, 20 ans, TOULOUSE

Pour moi la grande raison des suicide chez les jeunes, **c'est à cause de l'harcèlement à l'école**, du jugement que ce soit pour une religion, un choix de vie, et tout sa ne s'améliore pas avec temps au contraire sa empire

Alexandre, 19 ans, SAVERDUN

C'est beau d'avoir des moyens de « prévention ». Mais ce n'est pas suffisant. Par exemple, dans le milieu scolaire, **tant que les chefs d'établissement continueront de se tourner les pouces en bonne conscience tout en sachant qu'un de leurs élèves se fait taper la gueule ou moqué à la récréation**, il y aura des suicides chez les plus jeunes. Pareil par exemple chez certains agriculteurs, dont l'état se fout royalement. Pareil pour les étudiants qui on 2€ par jour pour survivre. Il faut traiter le problème à la source, pas mettre des pansements.

Sofian,, 23 ans, PARIS

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

1 Harcèlement scolaire

Parce que d'une part souvent même les personnes qui aident « ferment les yeux » sur l'animalité cruelle et la bassesse générale de l'Humain. Et d'autre part, **quand on en prend trop plein la gueule on fini toujours par craquer**, qu'importe notre mental, si ça devient trop, c'est trop. **On perd la faculté de positiver**, et une fois que la décision et la détermination de mettre fin à ses jours est prise, elle est prise. Ça va très vite, surtout quand la peur qu'on y associe disparaît.

Corentin, 23 ans, IPPLING

Il y a encore trop de **harcèlement vis à vis de l'orientation sexuelle, le poids** ... le harcèlement a l'école est je pense la première raison du suicide chez les jeunes. Tant qu'il y aura des harceleurs il y aura malheureusement autant de suicide.

Mathieu, 20 ans, LE MANS

C'est très difficile de subir du harcèlement Et **les jeunes entre eux ne sont pas tendre**. Au point que ils ne prennent pas conscience que leur gestes peuvent tuer les mots sont très violent et déjà quand on es affaiblie c'est plus facile de se sentir détruit par les mots. Sans compter qu'on as tous besoin de se sentir aimée et accepter tel que l'on es. Ce sentir rejeter fait baisser fortement l'estime de soi .

Laurine, 23 ans, TOULON

Parceque ça suffit pas, si par exemples les autres élèves (ceux qui persécutent) sont mal éduqués à la maison, ça ne changera pas. Les parents n'éduquent plus leurs enfants comme avant et cette éducation n'est pas reprise à l'école. **Les professeurs et surveillants ferment les yeux sur l'harcèlement ou bien c'est de ta faute si tu te fais harcelée**

Chloé, 18 ans, TOULOUSE

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 👉

2 Difficulté à trouver sa place dans la société

Parce que la société est faite de telle manière que **les gens peuvent de moins en moins donner de sens à leur vie**. La majorité des métiers ont peu d'intérêt et/ou prennent trop de temps sur la vie et sur l'épanouissement personnel. C'est étouffant étant jeune de se résoudre à n'avoir que ça comme avenir

Clémence, 23 ans, CACHAN

Car dans cette société où on est constamment jugé et rejeté au premier regard.. car l'humain d'aujourd'hui ne cherche plus à connaître les autres.. tout passe par le physique ou alors la classe sociale 😞

Guillaume, 23 ans, BRIONNE

Un monde incohérent où tout le monde et tous les modes de pensées ne sont pas pleinement intégrés. **Les inégalités sociales ainsi que les discriminations en tout genre n'aide en rien à faire sentir à tout un chacun son utilité dans la société** ainsi que son contrôle sur la gestion de sa propre vie. Ceci rapporté à un monde en constant changement dans lequel les jeunes entrent sans grande expérience tout en étant à un tournant de leur vie. **Leurs choix quand à leurs possibilités paraissent infinis pour certains, comme vide pour d'autres**. Étant encore jeunes et pas toujours assez mûr vis-à-vis de leurs émotions, les jeunes, comme d'autres, peuvent envisager la mort comme une des possibles alternatives et le chemin le plus simple a arpenté dans certaines conditions. Une esquivance des obstacles de la vie directement vers le dernier pas de chaque être

Victor, 21 ans, LYON

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

2 **Difficulté à trouver sa place dans la société**

Car il y'a un mal être profond que je pense pas mal de personnes de mon âge ressentent du au manque de confiance en sois, aux remarques parfois très blessantes que peuvent avoir les gens. Certaines personnes sont très sensibles et n'arrivent pas à communiquer de manière générale à leur proches, pour eux c'est un effort insurmontable car ils ont honte d'eux même et ils n'arrivent pas à s'aimer eux même. Voilà c'est un sujet très sensible mais beaucoup de personnes sont très émotives et gardent beaucoup de choses pour elle **C'est peut-être la faute du système ou si on est pas dans le "moule" alors on est mis sur le côté et on se sent inutile.** Avec l'âge on commence à consommer de l'alcool ou autres ... pour se détendre et penser à autre chose mais après on devient alcoolique .. et il faut savoir se gérer sois même ce qui est très compliqué quand on ressent un mal être profond et qu'on se sent seul. C'est vraiment triste quand on sait que la France et l'un des pays qui consomme le plus d'antidépresseurs... Selon moi il faudrait que les professeurs sois plus pédagogues avec les enfants depuis le début de la scolarité on mets la pression aux élèves et déjà là il y a problème, **il y'a vraiment un manque de pédagogie dans le système scolaire qui fait perdre une confiance totale aux élèves quand ils ont pas les résultats nécessaires ils sont considérés comme "mauvais élève" et on les case dans des CAP...**

Rémi, 24 ans, LIMOGES

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 👉

2 **Difficulté à trouver sa place dans la société**

Je pense qu'il est difficile pour les jeunes de prendre le recul nécessaire pour se dire que demain est un autre jour, et qu'être au fond du trou, ne veut pas dire qu'on ne peut remonter. Je pense que la société nous met beaucoup de pression sur les épaules, qu'elle soit de l'ordre personnel ou professionnel, tout est sujet à comparaison et mésestime de soi. Il y a un tabou sur les maladies mentales et un silence pesant qui empêche souvent les personnes en détresse de parler et demander de l'aide. **Nous vivons actuellement dans une société basée sur l'apparence, sur la performance et je pense que ça n'aide pas. Cela diminue fortement la bienveillance que l'on devrait se porter les uns envers les autres.** La dépression est une spirale infernale qui enferme la personne dans une bulle où le silence règne et dont on a du mal à sortir. Demander de l'aide, c'est compliqué, surtout lorsqu'on nous montre partout que le mot d'ordre de la réussite c'est être forts, et se débrouiller par soi-même.

Marie, 24 ans, LIMOGES

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 🙌

3 La solitude, absence d'une oreille attentive

La solitude, quand tu sais pas quoi faire pour contrôler tes problèmes, il ne reste plus qu'une seule chose évidente à faire et ça tant que personne ne t'ai aider à trouver de solution

Gauthier, 20 ans, STRASBOURG

Parce que les gens ne se sentent pas mieux et que l'accès à un psychologue compétent est rarement gratuite et que malheureusement tout le monde n'est pas prêt à payer 65€ de consultation par semaine. **Il faut aussi noter que nous sommes éduqués de sorte de gérer nos problèmes seuls, ce qui renforce le sentiment de solitude des gens.**

Bastien, 22 ans, RENNES

C'est une période flou dans laquelle **on entame ses études supérieures**, on a pas forcément les moyens de payer le logement, les factures, la consommation. **Ajouter à ça la solitude d'avoir perdu ses amis, de pas forcément savoir comment s'en faire de nouveau**, les cours, la charge de travail... Une recette de déprime assuré.

Jean, 17 ans, BORDEAUX

A cause de la pression; de la solitude; **du sentiment que personne ne nous écoute, ne nous comprend, ne nous aime**; à cause du sentiment de vide intérieur, probablement

Clémentine, 19 ans, LILLE

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

4

Inefficacité ou inadaptation des systèmes de prévention actuels

Dans les assos il y'a rarement un suivie de la personne qui appelle, elles sont là sur le moment mais quand le téléphone se coupe tout peut se passer et c'est encore plus dur de rappeler. De plus **la plupart des assos ou des professionnels de santé ne peuvent créer de vrai lien affectifs avec leur "patients" or c'est souvent ce que cherche ces personnes.** Une affection qu'il ne reçoivent pas au quotidien. De plus les préventions s'éloigne de la réalité personnel et reste très généraliste

Jocelyn, 18 ans, AMIENS

Je pense que qu'on est au bord du suicide, on est dans une bulle qui nous isole de la prévention et de tout le reste, **le mieux serait d'être informé beaucoup plus jeune des difficultés de la vie**

Marine,, 23 ans, LORIENT

Les préventions paissent hypocrites aux yeux des jeunes, dans les écoles c'est regarder on a des affiches contre le suicide donc allez parler à un adulte si vous vous sentez mal. **Quand on se confie soit ils s'en foutent soit ils minimisent la situation. J'ai même vécu une situation où une surveillante de lycée a été accusé d'être trop proche de ses élèves car elle en a sauvé une du suicide.** Alors c'est pour dire à quel point les "mesures prises" sont bancales

Clara, 18 ans, STRASBOURG

Comment quelqu'un d'une asso qu'on ne connaît pas du tout pourrait aider pour une chose aussi intime. Et puis des gens qui abandonnent a la vie ne vont pas chercher a faire un effort pour aller parler a des inconnus. **La prévention c'est froid , ces personnes ont besoin de chaleur humaine.**

Mélodie, 22 ans, NANTES

Malgré les moyens de prévention **ça reste tabou et bcp de personnes qui se sentent mal ne disent rien pour pas faire de mal à ceux qui les entourent**

Amélie,, 21 ans, MOLSHEIM

QUESTION 9



Pourquoi malgré les moyens de prévention, il y a encore autant de suicides chez les moins de 25 ans selon toi ? 📌

5

Harcèlement professionnel, burn out et problèmes liés au monde du travail

Plus de pressions de réussite que pour les précédentes générations. Avoir un travail devient presque un statut sociale. Ça en dit long sur le bien être actuel.

Simon, 23 ans, PARIS

L'effacement de leur avenir (avec la pollution, les maladies etc...), la **déshumanisation au travail** (toujours produire plus à n'importe quel coût pour le travailleur), la présence d'injustices complètes

Lucas, 23 ans, PARIS

Car le système nous oppresse, **on est constamment dans le stress et la pression que ça soit en cours ou bien au travail**, pour la plupart des jeunes qui sont encore dans les études par exemple, car on ne cesse de répéter que s'ils ne réussissent pas leurs études ils n'iront nuls par dans la vie alors que c'est faux. Ajoutez à cela les tonnes de questions qu'un jeune se pose, le fait qu'on lui demande de choisir ce qu'il veut faire pour le reste de sa vie, les peines de cœur, le harcèlement, etc. À cet âge-là c'est le moment où l'on se construit donc si l'on est constamment entrain de faire persécuter **les bases finissent par s'effondrer et on finit par craquer.**

Yohann, 18 ans, NEUVILLE-AUX-BOIS

QUESTION 10

Alors je sais que le sujet est perso mais témoignages, idées, prévention, pistes à explorer...

Exemples de témoignages personnels

J'ai beaucoup trop de choses dans la tête , ça me rends mal , ça me bouffe. **Beaucoup de passé combiner à du doute , des tas de questions , surplu d'anxiété , je me vois disparaître petit à petit et c'est pas fou à voir .. pourtant je devrais être heureuse** , j'ai un copain , mon appartement etc .. mais , le vrai problème c'est moi je pense bien 😞 comme toujours t'es qu'un chatbot , donc tu pourras pas m'aider .. mais sachant que , je n'arrive pas à parler de tout ça à mon entourage , faut bien que ça sorte .. et souvent oui, j'ai envie de rejoindre l'autre côté .. 🙌

Lorraine, 20 ans, VERDUN

J'ai fait 4 TS et oui même pour ça je suis nul j'arrive encore à répondre à ton questionnaire, **mais pour moi et quelque personne que je connais on peut parler de suicide quand ce n'ai pas véritablement sérieux mais le jour où tu fait une TS tu n'en parle pas jamais.** C'est pas des campagnes de sensibilisation c'est changer note société à ce niveau qu'il faut changer. Le regard des autres et devenu tellement toxique et il et si facile d'être rejeté et seul, abandonner...

Mathieu, 22 ans, AMIENS

j'ai déjà fais une tentative de suicide importante. ce qui fait réaliser que ce n'est pas une solution, ce sont les retombées **j'ai vu la tristesse de mes proches, et ça, ça fait prendre conscience qu'on est vraiment pas tout seul**, mais si on en est persuadé et puis aujourd'hui, je vis une vie merveilleuse qui me comble, et je suis heureuse de pouvoir la vivre j'aimerais dire à toute les personnes qui ont des idées des noirs de laisser faire le temps, de prendre BEAUCOUP de temps pour soi, et de se demander vraiment de quoi est-ce qu'on a besoin

Claire, 19 ans, BORDEAUX

[Intégralité des verbatims ici](#)

QUESTION 10

Alors je sais que le sujet est perso mais témoignages, idées, prévention, pistes à explorer...

Il faudrait **par exemple que les consultations chez un psychologue soit obligatoire et remboursé pour tout les jeunes de moins de 25 ans**, que le système n'opprime plus autant les jeunes, que les mentalités de certaines personnes change par rapport au harcèlement car nous sommes tous égaux, qu'il y est une sorte de suivi « psychologique » régulier dans les établissements scolaires. Mais bon on peut toujours espérer car ce message n'en est qu'un parmi plein d'autres et rien ne changera, c'est le cas pour énormément de choses, des milliers de personnes contre un petit groupe mais c'est toujours le petit groupe qui gagne.

Sam, 18 ans, NEUVILLE-AUX-BOIS

C'est tout le système qu'il faut changer. **Apprendre que le but d'une personne ce n'est pas de décrocher un CDI**, d'avoir une maison et un chien, mais de trouver son bonheur. Donc montrer qu'il y a plein de manières d'être heureux. Et qu'il ne devrait pas y avoir de norme, chacun doit le faire à sa manière et s'y retrouver.

Pierre, 20 ans, ALBI

Ré-ouvrir le discours sur la perception des psy et de la psychologie/psychiatrie afin de rendre normal le fait d'être instable par moment et de pouvoir être aidé. Chaque individu doit pouvoir se développer personnellement et en adéquation avec elle-même tout en ayant l'aide nécessaire pour comprendre les différentes étapes de son développement dans la vie. Donner les clés de la compréhension de ses sentiments et de ses réactions permet de faire grandir un individu

Ben, 21 ans, LYON

De plus en plus de collèges et lycées mettent en place une team d'élèves et enseignants qui se forment afin d'aider les cas de harcèlement et instaurer une bienveillance. Des journées et préventions à la primaire sont importantes et il faut insister là dessus

Clara, 21 ans, MULHOUSE

[Intégralité des verbatims ici](#)

QUESTION 10

Alors je sais que le sujet est perso mais témoignages, idées, prévention, pistes à explorer...

J'ai un de mes meilleurs amis qui s'est suicidé il y a maintenant deux ans .. il était mal dans sa peau , il avait rompu avec une de mes amies quelques mois plus tôt après avoir eu un bébé avec elle. Il avait déjà eu des tentatives de suicides .. mais là pour une fois, **il n'avait prévenu personne** .. et quand mes deux amies sont arrivés chez lui pour lui déposer la petite , il était trop tard .. ça a été dur pour tous le monde , ça nous a fait prendre conscience qu'il fallait vraiment veiller les un sur les autres. Depuis, dès qu'on parle de suicides je me mets à pleurer. C'est vraiment difficile pour moi, moi qui pourtant y ait déjà pensé. Moi qui me scarifiait les bras au lycée .. je réalise que la vie est bien trop précieuse et je déguste chaque moment dorénavant !

Ana, 24 ans, DOUAI

Parce que cette volonté est si lourde que la prévention ou même des mots ne suffisent pas toujours. Ce n'est pas si simple. La prévention c'est bien mais il faut agir concrètement et même en agissant, tout le monde n'est pas dans la même situation, **tout le monde n'est pas égal face à cette situation** de par sa vie de famille, ses amis, son couple. Il y a des gens qui sont VÉRITABLEMENT seuls... et ceux là garde tout pour eux ... Quand on voit que des gens qui sont emmenés aux urgences essaient encore là bas de se donner la mort... après avoir été ramené à la vie, ça prouve à quel point l'idée est bien ancrée en tête ... il faut pour éviter cela je pense aider bien en amont ... **souvent c'est un problème dans lequel on est puis on le laisse traîner, ça crée un autre problème et ainsi de suite** ainsi de suite jusqu'à toucher le fond. Il faut que les personnes autour agissent avant que ce soit la m**** total Pour l'endettement par exemple : même si ça part d'une simple amende pour un mauvais stationnement ça peut aller plus loin (sérieux) ben faut faire chier votre pote pour régler son problème direct !

Audrey, 23 ans, AUBAGNE

[Intégralité des verbatims ici](#)

QUESTION 10

Alors je sais que le sujet est perso mais témoignages, idées, prévention, pistes à explorer...

J'ai eu des idées suicidaire par phases surtout quand je voyais que je remontais lentement à la surface et qu'en fait non. La rechute m'a souvent été très violente et c'est là que j'ai eu les moments les plus difficile... Quand j'étais en 3e, je me suis rendu compte que j'étais homosexuel. Chose que je ne voulais absolument pas. J'avais tellement imaginé ma vie avec une femme, des enfant, un chien, une maison... une vie classique. Je n'acceptait pas l'idée de devoir modifier ces idées. **J'étais profondément homophobe envers moi même.** À cela, il faut ajouter un isolement profond. J'étais persuadé que ça se voyait sur moi, or je ne voulais absolument pas que cela se sache. Donc je ma suis volontairement isolé, chaque jour je mangeais seul à la cantine ou avec des personne qui m'étaient étrangers. Cet isolement a duré 4ans. Pendant ces années, la solitude et la haine envers moi même m'ont poussé à avoir une corde dans ma chambre, dans mon bureau. Et puis **j'ai eu de la chance**, j'ai eu autour de moi des mains tendus qui sont venu vers moi. Ces personnes sont venus vers moi pour me comprendre. Comprendre pourquoi je rejette quiconque s'approche un peu trop près. Ils ont souffert pour réussir à me parler mais ils ont réussi. Je me suis rendu alors compte que mon orientation sexuelle n'était pas écrite sur mon front. Alors j'ai commencé à m'ouvrir, **j'ai appris avec eux à redécouvrir ce monde que je rejetais.** Et puis est venu le jour où je leur ai fait par du noyau de mes problèmes, le rejet de mon homosexualité. Depuis ce jour je n'ai cessé de m'ouvrir au monde. J'ai fait mon coming out à ma famille il y a maintenant 1an. Cette phase m'a cependant traumatisé, et j'ai vu, vécu, les états psychologique dans lesquels on peut être. J'avais besoin de me confier et de me sentir normal. Quand on est LGBT, on vit dans un monde d'hétéro, on est constamment des étrangers. Alors j'ai intégré une asso LGBT. **Mieux encore, en Mars dernier, j'ai créé avec d'autre une nouvelle asso, FIERTES COLOREES.** J'accompagne j'écoute ceux qui ont des histoires similaire à la mienne. J'essaye de devenir la mains tendue que j'ai reçu alors que j'étais au plus bas. Aujourd'hui comme un symbole de ma résurrection, J'ai prononcé un discours lors de la semaine des fiertés à Rouen. Aujourd'hui je m'assume, je vis. **Et je suis fier de voir le chemin que j'ai parcouru.** Il y a un an, je faisais maladroitement mon coming out à mes parents et aujourd'hui, je suis membre fondateur et co-trésorier de l'asso LGBT de Rouen. Prochainement j'irai dans une école supérieur pour expliquer qui sont les LGBT et raconter mon histoire.

Clément, 18 ans, LE PETIT-QUEVILLY

[Intégralité des verbatims ici](#)

 FONDATION
Ramsay Santé

 jam

CONCLUSIONS

MY SIZE?
resilient.
DROP THE LABEL

 **FONDATION**
Ramsay Santé

 **jam**

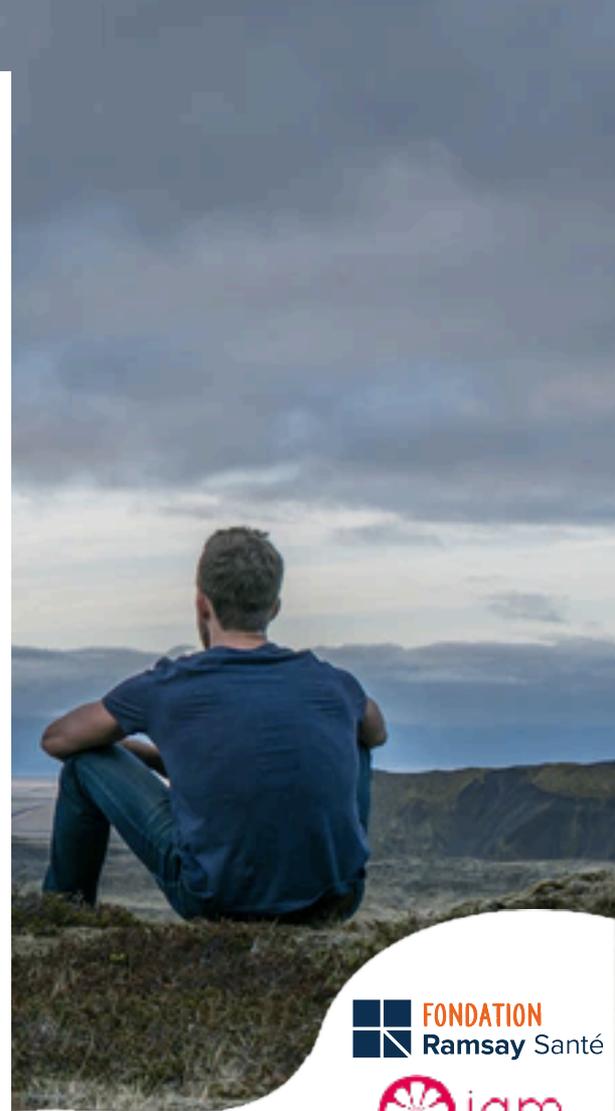
L'état mental des 15-25 ans aujourd'hui, en contexte de crise sanitaire

44% des 15-25 ont déjà été confrontés au suicide à travers leur entourage (famille, amis, connaissances)

Deux jeunes sur 3 ont eu des pensées suicidaires, et 47% ne feraient pas part de ses problèmes à autrui. Parmi les jeunes ayant déjà pensé au suicide, **50% gardent pour eux (+3pts)**.

La solitude, l'absence d'une oreille attentive est l'une des 5 grandes causes citées par les jeunes.

Les 15-25 ans souffrent aussi de la pression qu'exerce le système (scolaire, professionnel), du manque de perspective que leur offre la société et du pessimisme qu'elle leur tend en miroir en leur promettant l'échec toute la vie s'ils ne réussissent pas à l'école.



L'état mental des 15-25 ans aujourd'hui, en contexte de crise sanitaire (suite)

Les 15-25 s'accordent massivement pour dire que la crise sanitaire a aggravé la fragilité mentale de leur génération

Paradoxalement, malgré ce consensus, les jeunes ne se sentent pas affectés personnellement par la situation actuelle. 1 sur 3 déclare même se sentir mieux qu'avant la crise COVID.



L'image que les jeunes ont de la prévention

Si 9 jeunes sur 10 sont prêts à agir pour un proche qu'ils estimerait en situation de risque, seulement 1 jeune sur 5 connaît des associations qui pourraient l'aider en cas de détresse.

Parmi ceux ayant déjà eu des pensées suicidaires, 23% déclarent connaître des associations (soit seulement +3pts de plus que la moyenne), ce qui laisse penser qu'une communication ciblée de la part des associations serait utile sur les populations les plus fragiles.

Les systèmes de prévention actuels ont plusieurs failles selon les interrogés :

- Une ligne téléphonique ne permet pas un **suivi personnalisé dans le temps**
- Les associations ne répondent pas au besoin « de **lien effectif** » et de « **chaleur humaine** » que ressentent les jeunes à risque
- Certains ont le sentiment qu'**on ne les écoute pas** / que la situation est minimisée.



Leur regard sur la situation et les axes d'amélioration

- Le fléau du harcèlement scolaire :

Orientation, poids, apparence, cruauté ordinaire, revenge porn sur les réseaux sociaux sont autant de leviers qui déclenchent l'acharnement d'un groupe sur un jeune et peuvent lui faire perdre toute capacité à « positiver » dans la vie. Les 15-25 ans pointent du doigt l'encadrement et les établissements qui - par peur ou par manque de formation - ferment les yeux selon eux, minimisent ou ne réagissent pas de manière appropriée.

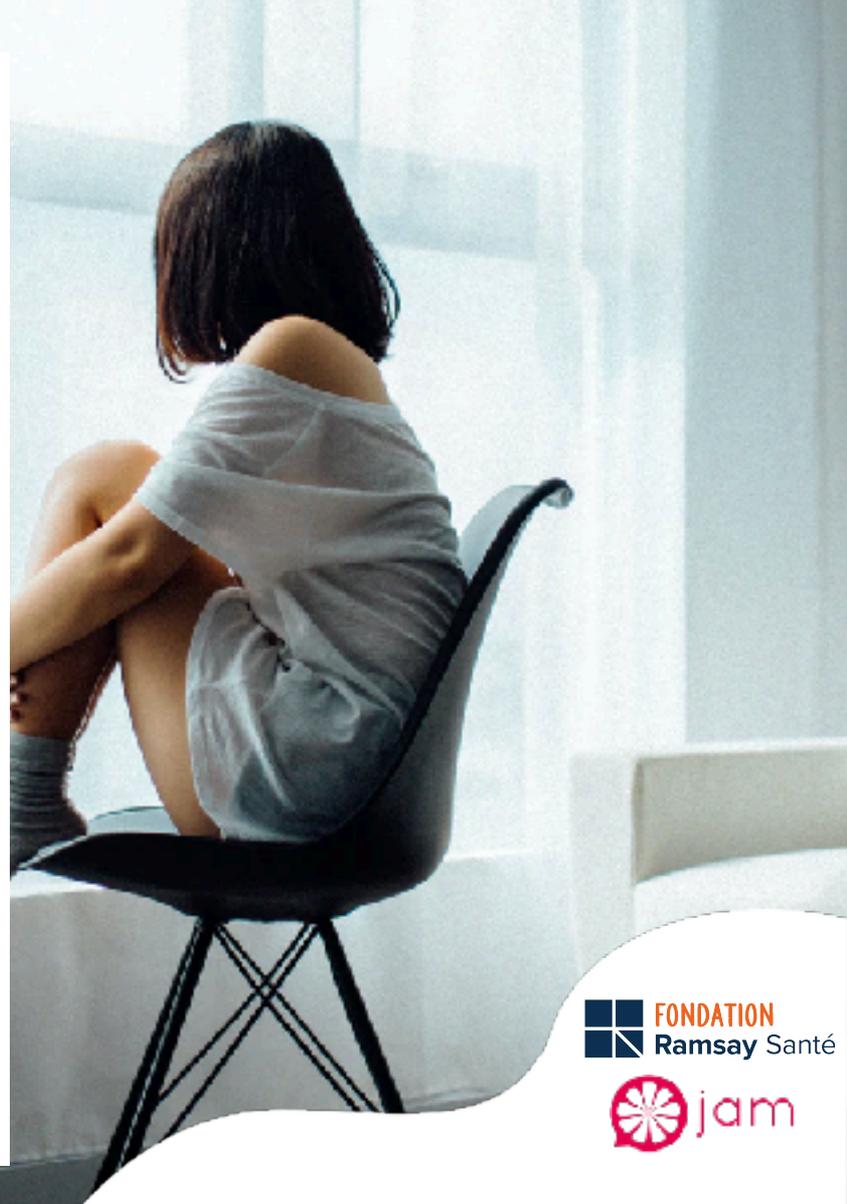
- La pression d'un système où la réussite « formatée » :

Beaucoup de témoignages illustrent une souffrance et un manque de confiance liés à un système éducatif qui enfonce dans le fatalisme ceux qui ne réussissent pas. La situation économique actuelle et les faibles perspectives d'emploi liées à la crise sont autant de raisons additionnelles pour les jeunes de voir l'avenir en noir.



Leur regard sur la situation et les axes d'amélioration (suite)

- La solitude liée à l'envol du « nid » :
Partir étudier ailleurs, quitter ses parents et ses amis est un moment charnière difficile où les 15-25 ans se retrouvent à la fois confrontés à la nécessité de s'assumer seuls au quotidien, et de trouver leur place dans la société. L'absence d'une oreille attentive, de chaleur humaine ou de liens affectifs forts est ressentis fortement et exprimée dans de nombreux témoignages.
- L'accès à un suivi psychologique :
On retrouve dans plusieurs témoignages des idées de consultations gratuites, voire obligatoires pour les jeunes de moins de 25 ans pour les aider à se découvrir, se développer personnellement et s'accepter, mais aussi maîtriser leurs sentiments et les émotions.





Poursuivons la conversation

Monelle BARTHELEMY

Directrice des Opérations

monelle@hellojam.fr

07 86 16 09 11