



## Signes alarmants liés à une humeur dépressive

- Diminution significative des performances scolaires et de la motivation
- Accumulation d'absences pour cause de maladie
- Manques répétés de concentration
- Irritabilité inhabituelle, comportements agressifs, abattement, tristesse
- Fatigue fréquente, manque d'énergie et épuisement
- Somatisation (douleurs physiques inexplicables)
- Troubles du sommeil
- Perte ou prise de poids
- Pensées suicidaires

A partir de quand cela est-il problématique ?

La frontière entre un développement « normal » et une situation problématique est souvent floue.

De nombreux signes avant-coureurs d'une humeur dépressive sont parfois à mettre en lien avec la phase de vie de l'adolescence (insatisfaction de soi-même et du monde, irritabilité, ennui etc.).

Les signes alarmants varient selon l'âge et le développement, il est important d'en tenir compte au moment de l'évaluation de la situation.

La dépression est un facteur de risque important concernant le risque suicidaire.



## Signes alarmants concernant le risque suicidaire

- Manque de sens à la vie, désespoir
- Retrait, isolement, abandon d'activités appréciées jusqu'alors
- Chute soudaine des résultats scolaires
- Refus d'aller à l'école
- Mention répétée de la mort et du suicide, préoccupation intense au sujet de la mort
- Menace de se faire du mal
- Distribution d'objets personnels de manière inattendue, rédaction d'une lettre d'adieu
- Discours avec des allusions « déguisées » au suicide
- Prise de risque inconsidérée, recherche d'armes, de comprimés, etc.

Tout signe alarmant ne signifie pas qu'il est annonciateur d'un acte suicidaire ou d'une mise en danger.

Cela devient problématique lorsque les signes alarmants se multiplient, lorsqu'ils persistent sur une longue période ou lorsqu'ils se manifestent dans différents contextes de vie (famille, école/travail, loisirs).

Une soudaine amélioration de la situation doit également faire l'objet d'une attention particulière.

## Aborder la situation et agir

Écoutez votre intuition et prenez vos inquiétudes au sérieux. Il est nécessaire qu'une personne tire la sonnette d'alarme. Les étapes suivantes vont favoriser une intervention appropriée, transparente et efficace. Elles peuvent varier selon la situation.

**DÉFINIR** quelles personnes doivent être informées et intégrées **DANS LA PHASE D'OBSERVATION** (collègues, direction, travailleur-euse social-e scolaire, médiateur-trice scolaire, parents, etc.). Différencier les faits des interprétations et les consigner par écrit.

**ORGANISER UNE RENCONTRE ENTRE PROFESSIONNEL-LE-S** pour croiser les regards sur la base des faits, évaluer la situation et définir la suite des démarches.

**S'ENTRETENIR** avec le-la jeune : présenter les observations et faits recueillis et formuler les interprétations sous forme de questions.

Aborder de manière claire le thème du suicide ne va pas déclencher un passage à l'acte. Au contraire, cela va permettre à la personne concernée de se sentir reconnue dans sa souffrance et ainsi être soulagée.

Ne restez JAMAIS seul-e dans une situation où vous sentez un danger potentiel et faites appel au soutien d'un-e professionnel-le.

**Le contenu de cette fiche d'information a été développé en coopération avec Berner Bündnis gegen Depression. Le texte a été validé par les expert-e-s de l'Association interjurassienne de prévention du suicide Résiste.**

Sur notre site web, vous trouverez des informations actuelles et des liens utiles sur le thème :



Santé bernoise  
Promotion de la santé, Prévention et Éducation sexuelle | Rue de la Gare 50 | 2502 Bienne  
Téléphone 032 329 33 73 | prevention@beges.ch | www.santebernoise.ch

**Agir ensemble pour une vie saine**

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

Sur mandat du :



**Kanton Bern**  
Canton de Berne