

● Le conseiller national Jean Tschopp (PS/VD) et Zoé Thomann, de la Session des jeunes, exigent une stratégie nationale pour prévenir les troubles mentaux. Ils ont rédigé un postulat, soutenu de gauche à droite.

DELPHINE GASCHE  
delphine.gasche@lematindimanche.ch

Le parlement s'éveille gentiment, en ce mercredi brumeux. On a rendez-vous tôt avec Jean Tschopp (PS/VD), conseiller national, et Zoé Thomann, de la Session des jeunes. On les rencontre dans le grand escalier au pied des Trois Suisses. Manteaux à peine enlevés, ils sont mis à contribution. Notre photographe leur demande de poser dans le restaurant de la galerie des Alpes. Les flashes fusent.

«Pas trop intense de si bon matin?» Ils sourient. «Je ne vois presque plus rien», plaisante Zoé Thomann. Emmittouffée dans une longue écharpe rouge, la jeune femme de 18 ans se plie volontiers à l'exercice. C'est que le sujet dont on va parler lui tient vraiment à cœur. Elle s'est d'ailleurs préparée sur le bout des doigts, récoltant témoignages, informations et statistiques.

#### Internements problématiques

«Deux de mes amies ont fait des tentatives de suicide. Elles se sont retrouvées à l'hôpital psychiatrique, explique la Neuchâteloise. Faute de place, l'une d'elles a été internée chez les adultes. Elle n'avait que 16 ans. C'est problématique, car l'encadrement est moins bien adapté. Il y a beaucoup moins d'activités.»

«Envies suicidaires et troubles du comportement alimentaire sont souvent liés. Je l'ai vu chez mes amies.»

Zoé Thomann, de la Session des jeunes

Lorsqu'elle voit que plusieurs textes de la Session des jeunes de novembre passé portent sur la santé mentale, elle décide de les empoigner. Zoé Thomann a un rôle un peu particulier. «Je suis en quelque sorte une lobbyiste des jeunes. Je tente de convaincre les élus de porter nos revendications.» Elle se tourne vers Jean Tschopp. «Zoé m'a téléphoné, raconte le Vaudois. On avait déjà travaillé ensemble. J'ai trouvé le sujet très important.»

#### Première cause de mortalité

Le député a vu plusieurs de ses amis et proches perdre pied à un moment ou à un autre. «C'est beaucoup plus courant qu'on ne le pense. Une personne sur deux traversera une dépression au cours de sa vie, selon l'Office fédéral de la santé publique. Mais les jeunes sont particulièrement touchés. Le suicide est la première cause de mortalité chez eux. Dans 80% des cas, les problèmes se déclarent avant 25 ans. Et une femme sur trois entre 15 et 24 ans est en détresse psychologique.»

Rien d'étonnant pour Zoé Thomann. «Il y a une pression énorme sur le corps et l'image des femmes. Envies suicidaires et troubles du comportement alimentaire sont souvent liés. Je l'ai vu chez mes



# Un duo veut aider les jeunes à gérer leurs angoisses

## Des appels en nette hausse au 147

En cas de détresse, le plus important est de ne pas rester seul et de partager ses doutes, ses craintes et ses inquiétudes avec quelqu'un. La famille et les amis sont souvent les premiers confidents. Mais il est parfois plus simple de s'ouvrir à des inconnus. Les adultes peuvent appeler le 143. Les enfants, adolescents et jeunes adultes jusqu'à 25 ans ont un numéro à eux, le 147.

Des conseillers répondent 24 h/24 à cette ligne d'urgence.

Ils sont tenus au secret professionnel, tout ce qui leur est confié ne sera pas rapporté aux parents. Il n'est pas non plus obligatoire de leur dévoiler son identité. Gratuits, les appels n'apparaissent sur aucune facture de téléphone. Ceux qui préfèrent écrire peuvent chatter sur WhatsApp avec d'autres jeunes du même âge, ou envoyer un e-mail.

Dans un communiqué publié fin 2024, Pro Juventute révélait

que toujours plus de jeunes appelaient le 147. Les heures de consultation ont augmenté de 22% entre janvier et septembre 2024 par rapport à l'année précédente. Et il y a eu 140 interventions de crise sur cette même période, c'est-à-dire l'envoi de policiers ou de services sanitaires pour éviter le suicide d'un jeune. C'est une progression fulgurante par rapport à 2019, qui n'en avait enregistré que 57.

Zoé Thomann a approché Jean Tschopp (PS/VD), conseiller national, à propos de la question de la santé mentale des jeunes. Adrian Moser

amies. Toutes les remarques sur le corps ou l'alimentation sont à bannir. Même si elles partent d'une bonne intention, comme féliciter quelqu'un d'avoir maigri.» Les réseaux sociaux jouent également un rôle d'amplificateur. «Même sans y être, la pression est énorme, complète Jean Tschopp. Je le vois déjà avec mes enfants qui ont 9 et 10 ans. C'est vertigineux!»

Le Vaudois rédige donc un postulat, exigeant une stratégie nationale de prévention, de détection et d'aide pour les personnes en détresse, ciblée sur les jeunes. Il le fait relire à Zoé. Ensemble, ils partent à la recherche des signatures.

«Éviter une dépression, c'est en réalité en éviter plusieurs. Car on sait que les rechutes sont fréquentes.»

Jean Tschopp, conseiller national (PS/VD)

L'étudiante en première année de droit à l'Université de Fribourg se démène. «J'ai parlé avec Isabelle Chappuis (Le Centre/VD), Martine Docourt (PS/NE) et Léonore Porchet (Les Verts/VD).» Avec succès. Toutes trois cosignent le texte. Au total, les compères récoltent 30 paragraphes, issus de tous les groupes politiques à l'exception de l'UDC. Le postulat a toutes ses chances.

#### Faire sauter le tabou

Une stratégie de prévention, est-ce toutefois vraiment utile? Évidemment, nous répond-on. «Aujourd'hui, il y a encore un grand tabou autour de la santé mentale, relève Zoé Thomann. On n'ose souvent pas en parler. Ou alors on pense que ce n'est pas si grave. Mais il n'y a pas besoin d'être au bout du bout pour appeler à l'aide. Détecter un problème psychologique assez tôt permet d'éviter des drames.» Et la jeune femme d'espérer un changement de mentalité: «J'aimerais qu'il soit aussi normal d'aller chez un psychologue pour une dépression que chez un médecin pour une entorse.»

Prévenir les troubles psychiques plutôt que de les soigner coûterait aussi moins cher à la société. «La facture s'élève à plus de 7 milliards de francs par an, rappelle Jean Tschopp. Éviter une dépression, c'est en réalité en éviter plusieurs. Car on sait que les rechutes sont fréquentes.»

#### Sensibilisation précoce

Une campagne nationale permettrait encore, selon le socialiste, de combler un déficit d'information sur le sujet. «Beaucoup ne savent pas à qui s'adresser ou dramatisent la situation. Si on arrive à faire passer le message que ça arrive et que ce n'est pas insurmontable, ce sera déjà une victoire.»

Il verrait bien une sensibilisation à la problématique dès le plus jeune âge, à l'école primaire. «La gestion des émotions chez les enfants est parfois très compliquée.» Lors de la Session des jeunes a également été évoquée l'idée de rallonger les cours de premiers secours indispensables à l'obtention du permis de conduire. «Ça aurait l'avantage de sensibiliser toutes les catégories de la population à la problématique», pointe Zoé Thomann.

Des solutions, il y en a. On peut être sûr que le duo saura faire pression pour les concrétiser. Après l'interview, ils se sont d'ailleurs encore entretenus un moment. Le temps peut-être d'affiner leur stratégie. On s'éclipse, retournant dans le froid et le brouillard bernois.