

# Face à une personne suicidaire,



chacun  
peut  
faire  
quelque  
chose

Les numéros  
de téléphone  
gratuits,  
une écoute  
anonyme,  
confidentielle  
et immédiate :

**Suicide Ecoute**  
01 45 39 40 00  
7j/7 - 24h/24



# Le suicide, ça nous concerne tous

## Prendre conscience...

- ➔ Il y a environ 1 2000 décès par suicide et 5 000 décès par accident de la route chaque année en France.
- ➔ Le suicide représente la 2<sup>e</sup> cause de décès chez les adolescents et les jeunes adultes. Mais ce sont les personnes âgées et en particulier les hommes qui sont les plus nombreux à se suicider.
- ➔ 1 personne sur 2 qui se suicide souffre de dépression.

## Repérer...

- ➔ Les signes indiquant un risque de suicide peuvent parfois être difficiles à repérer, car il n'y a pas une cause unique de suicide.
- ➔ Le suicide est la plupart du temps précédé de signaux, il faut être attentif face à une personne qui :
  - exprime des idées suicidaires : « *Je voudrais m'endormir pour toujours* », « *Je veux en finir* », « *Vous serez mieux sans moi* »...
  - manifeste une grande souffrance ;
  - change de comportement par exemple professionnel, scolaire ou familial ;
  - vient de rencontrer des grands changements dans sa vie (deuil, séparations, licenciement/promotion, entrée en maison de retraite...) ;
  - change sa consommation d'alcool et/ou drogues et/ou médicaments ;
  - est en dépression (tristesse, perte du plaisir, perte d'estime de soi).

# Qu'est ce que je peux faire ?

## Rompre l'isolement...

- Les proches sont un soutien important pour les personnes suicidaires.
- Une personne suicidaire ne doit pas rester seule. Que vous soyez un proche, un ami, un voisin, un collègue de bureau, essayez de garder le contact avec elle.
- Il faut être attentif et oser parler de façon directe du suicide avec une personne suicidaire.
- Être confronté à un proche suicidaire est souvent difficile pour l'entourage. N'hésitez pas à demander de l'aide. Ne restez pas seul(e) avec cette situation.

## Orienter...

- Les professionnels de santé sont les plus à mêmes de les prendre en charge.
- Encouragez la personne suicidaire à aller consulter, proposez lui de l'accompagner si nécessaire. Vous pouvez vous mettre en contact avec :
  - Les urgences : en cas de risque suicidaire avéré à court terme, c'est-à-dire d'idées suicidaires, de projet/scénario de suicide et/ou accès à des moyens de se donner la mort.
  - Vous pouvez également contacter **SOS Médecins**, votre **médecin traitant**, votre **médecin du travail**, un **psychiatre** ou un **psychologue**.



## En parler...

- **Intervenez !** Dialoguez avec la personne ! Osez la questionner !
- Ne jugez pas une personne qui exprime des idées suicidaires.

## La crise suicidaire est une urgence médicale.

Si quelqu'un que vous connaissez exprime un projet/scénario de suicide, des idées suicidaires et/ou a accès à des moyens de se donner la mort :

- Limitez l'accès aux moyens de se donner la mort (armes, médicaments) ;
- appelez un médecin ou le **15** ou le **112** (numéro européen).

# Ce qu'il faut savoir sur le suicide

- ➔ **Toute évocation de suicide et d'idées de mort doit être prise au sérieux.** La majorité des personnes décédées par suicide avaient fait part de leurs intentions avant de passer à l'acte.
- ➔ **Nous pouvons tous intervenir face à une personne suicidaire.** Avant tout en étant là et en parlant avec elle du suicide.
- ➔ **La plupart des personnes qui se suicident n'expriment pas un désir de mort en tant que tel, mais une réelle souffrance** et un besoin d'apaisement que seule la mort semble pouvoir leur apporter.
- ➔ **Parler de suicide et de ses émotions** avec une personne suicidaire **permet de la soulager et réduit le risque de passage à l'acte.**
- ➔ **Plus le nombre de tentatives de suicide augmente, plus le risque de décès par suicide augmente lors du prochain passage à l'acte.** Il ne faut donc pas minimiser les tentatives de suicide répétées.

## Pour en savoir plus...

- Guide répertoire sur la prise en charge de la crise suicidaire en PACA, ORS PACA (on y trouvera les coordonnées des sites de formation à la prise en charge de la crise suicidaire).
- Site Internet de l'association UNPS (Union Nationale de Prévention du Suicide) <http://w4-web143.nordnet.fr/contacts/unps/jnps.htm>
- Site d'information de l'INPES sur la dépression, « Info Dépression, en savoir plus pour en sortir » <http://www.info-depression.fr/>
- Recommandations de la Haute Autorité de Santé : « la crise suicidaire, reconnaître et prendre en charge ». <http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/suicicourt.pdf>