

En parler sauve des vies

quelques clés pour comprendre et (ré)agir en

PRÉVENTION DU SUICIDE

Avec le soutien de



Ne pas jeter sur la voie publique : si vous n'en voulez plus, faites le passer !

Parler du suicide fait peur, il reste tabou, caché. Pourtant il tue chaque année 3 fois plus que les accidents de la route*.

La prévention du suicide est possible. Chacun d'entre nous peut agir. Prendre connaissance des quelques éléments ci-dessous peut aider.

EN CAS D'URGENCE, APPELEZ LE 15

OU PAR SMS LE 114 SI VOUS ÊTES SOURD OU MALENTENDANT

*Selon les données Inserm-CépiDc

Vrai ou faux ?

“Le suicide est un choix personnel, on n'a pas à intervenir”

C'est une idée **FAUSSE** : il s'agit en réalité d'un non-choix. Une personne qui pense à mettre fin à ses jours en vient à croire qu'il n'existe pas d'autres solutions. En l'écouter et en l'accompagnant, vous pourriez l'aider à voir la situation sous un autre angle, à ouvrir une nouvelle porte.

Vrai ou faux ?

“Parler du suicide à une personne en souffrance peut l'inciter à passer à l'acte”

C'est une idée **FAUSSE** : Formuler clairement et sans ambiguïté la question « Pensez-vous au suicide ? » peut, au contraire, aider à désamorcer des situations de crise. Si la réponse est positive, vous devez encourager la personne à consulter un professionnel. Si la réponse est négative, la personne ressentira simplement votre préoccupation et votre soutien.

Plus de conseils et de ressources sur le site internet du 3114



Accédez aux ressources

Écoute professionnelle et confidentielle

24h/24 · 7j/7
Appel gratuit



Numéro national de prévention du suicide · www.3114.fr



3114

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

C'EST LE MOMENT D'APPELER

Les signaux

Tout changement d'attitude ou de comportement doit vous alerter, surtout s'ils se cumulent, tels* que :

changer d'humeur, avoir des réactions inhabituelles (tristesse, agressivité...)

passer plus de temps **seul.e, s'isoler**

consommer plus de substances (tabac, alcool, drogue...)

dormir trop ou pas assez

ne plus évoquer de projets d'avenir

exprimer des idées suicidaires

donner ses objets personnels, **faire** ses adieux (directement ou par sous-entendu : ranger, écrire des lettres, un testament...)

parler régulièrement de la mort

*liste non exhaustive

Ce que je peux faire face au mal-être d'un.e proche

Faire preuve d'attention, lui permettre d'exprimer sa souffrance :

- Lui partager votre **inquiétude**
- **Accueillir** sa parole, sans juger, sans minimiser, ni culpabiliser
- L'aider à **exprimer** les difficultés rencontrées (sociales, financières, psychologiques, santé...)
- Et si vous le pouvez, **questionner** l'intention suicidaire et :

Alerter, ne pas rester seul :

- **Identifier avec lui** le professionnel ou toute personne de **confiance** qui pourra aider, ne pas promettre de garder le secret
- Contacter le 3114, son médecin traitant, son infirmière ou tout autre... et expliquer **pourquoi** vous êtes inquiet (signaux, discours...)

Rester en lien, être présent :

- L'amener à s'engager (à aller voir le médecin, à appeler une ligne d'écoute...)
- L'appeler, lui rendre visite, prendre des nouvelles régulièrement



Qui contacter?

En cas de passage à l'acte imminent, appelez les services d'urgence :

15 Urgence médicale

17 Agressivité/violence

18 Péril/accident

Adultes

Urgences psychiatriques
CHU Clermont-Ferrand - Site Montpied
58 rue Montalembert
63000 Clermont-Ferrand
04 73 75 47 80

Jeunes

(jusqu'à 16 ans)

Urgences pédiatriques -
CHU Clermont-Ferrand - site Estaing
1 place Lucie et Raymond Aubrac
63100 Clermont-Ferrand

Dès les premiers signes de souffrance psychique, contactez :

Les professionnels dans l'environnement de la personne :

- Son médecin traitant, médecin de garde
- Le Centre Médico-Psychologique,
- Les psychiatres, les psychologues libéraux
- Le service de santé au travail
- Les services de soins infirmiers
- ...



Plus spécifiquement pour les jeunes :

- L'infirmière scolaire
- Le service de santé étudiant
- La maison des ados, les points accueil écoute jeunes
- Les missions locales
- ...



Trouver du soutien, de l'aide

Pour soi ou pour un proche

SOS Suicide Phénix

01 40 44 46 45
de 13h à 23h

SOS Amitié

09 72 38 40 50
7j/7 24h/24
par chat de 13h à 3h

Suicide écoute

01 45 39 40 00
7j/7 24h/24

Agri'écoute

09 69 39 29 19
7j/7 24h/24

Allo écoute ado

06 12 20 34 71
en semaine de 17h à 20h

Fil santé jeunes

0800 235 236
7j/7 9h à 23h
(22h pour le chat)

Si vous êtes **endeuillé par suicide**, vous trouverez des ressources adaptées sur le site **espoir-suicide.fr**

Pour aller plus loin

Comprendre :

Union Nationale de prévention du suicide <https://www.unps.fr/>
Observatoire National du suicide <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/article/observatoire-national-du-suicide>

Se former :

Suivre une formation (Sentinelles, Premiers secours en Santé Mentale...)

S'engager :

Devenez écoutant (SOS Suicide Phénix, SOS Amitié,...), bénévole (Solidarité Paysans, Association Astrée...), participez ou portez des initiatives dans vos milieux de vie pour contribuer à lever les tabous (journée mondiale et nationale de la prévention du suicide, semaine d'information sur la santé mentale...), diffusez les ressources et le numéro 3114, ou autres lignes d'écoute, parlez-en...

