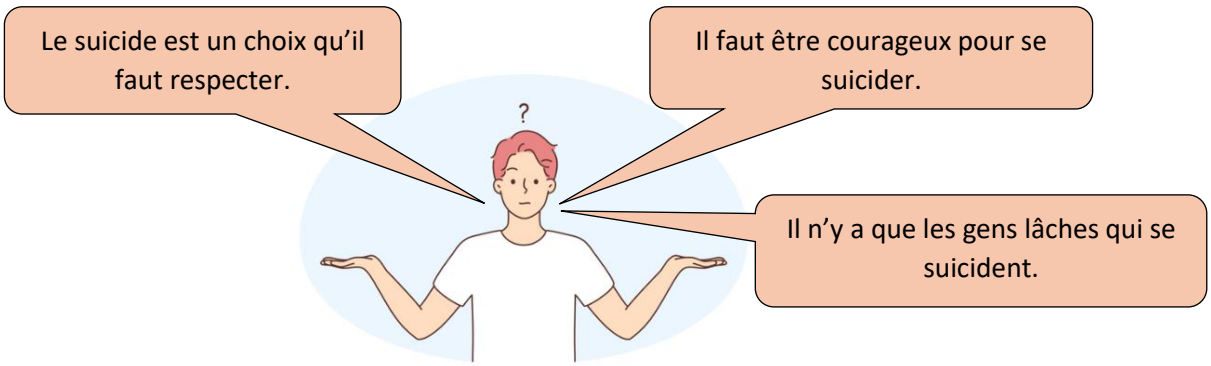
PAROLES SUICIDAIRES

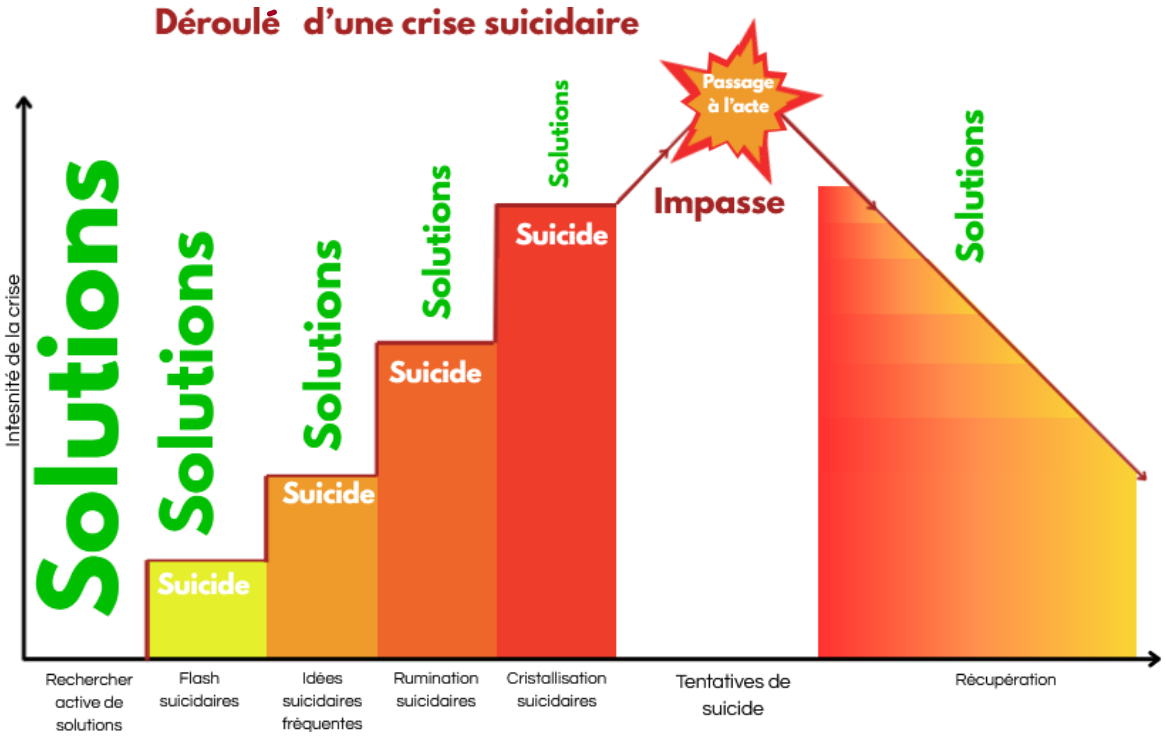
COMMENT REAGIR ?

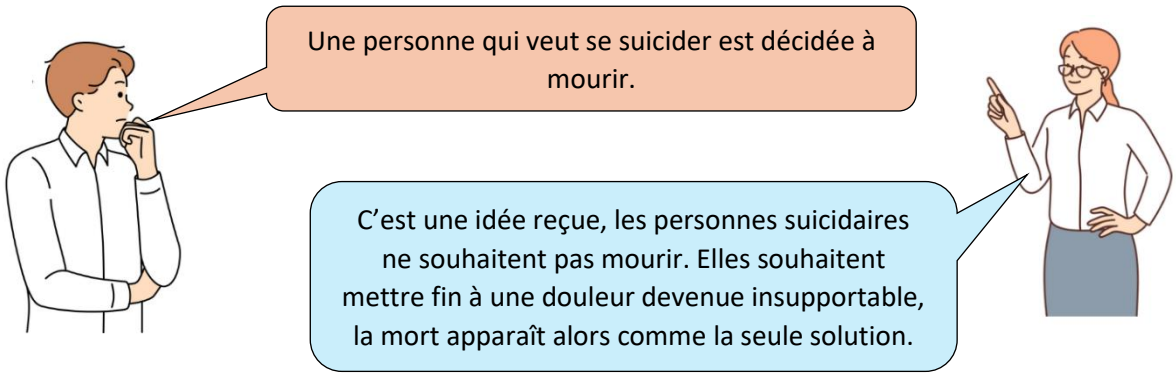
Selon le Baromètre de santé publique France, en 2021, chez les 18-64 ans, 4,7% ont eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois et 7,4% ont déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie. Les idées suicidaires sont beaucoup plus répandues que ce que l'on pense. Il est important de les reconnaître et de savoir comment réagir.

1. La crise suicidaire



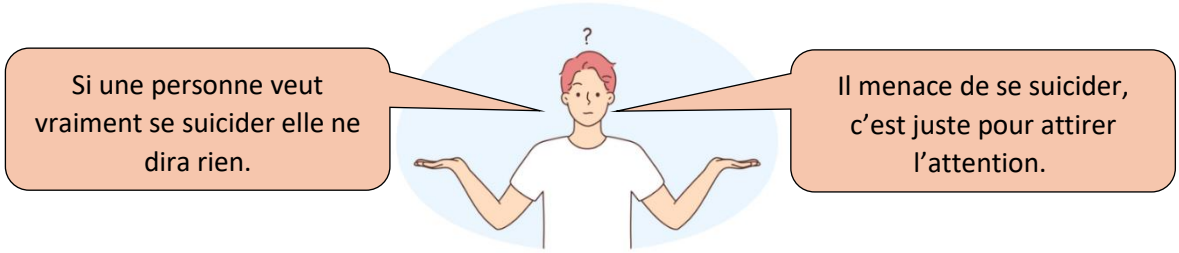
Ces phrases vous disent sûrement quelque chose, il s'agit d'idées reçues sur le suicide qui apparaît ici comme un choix. Cependant, dans les faits, le suicide est plutôt **l'absence de choix**, la seule issue possible face à la souffrance.
Lorsqu'une personne exprime des idées suicidaires, on dit qu'elle est en état de crise suicidaire.



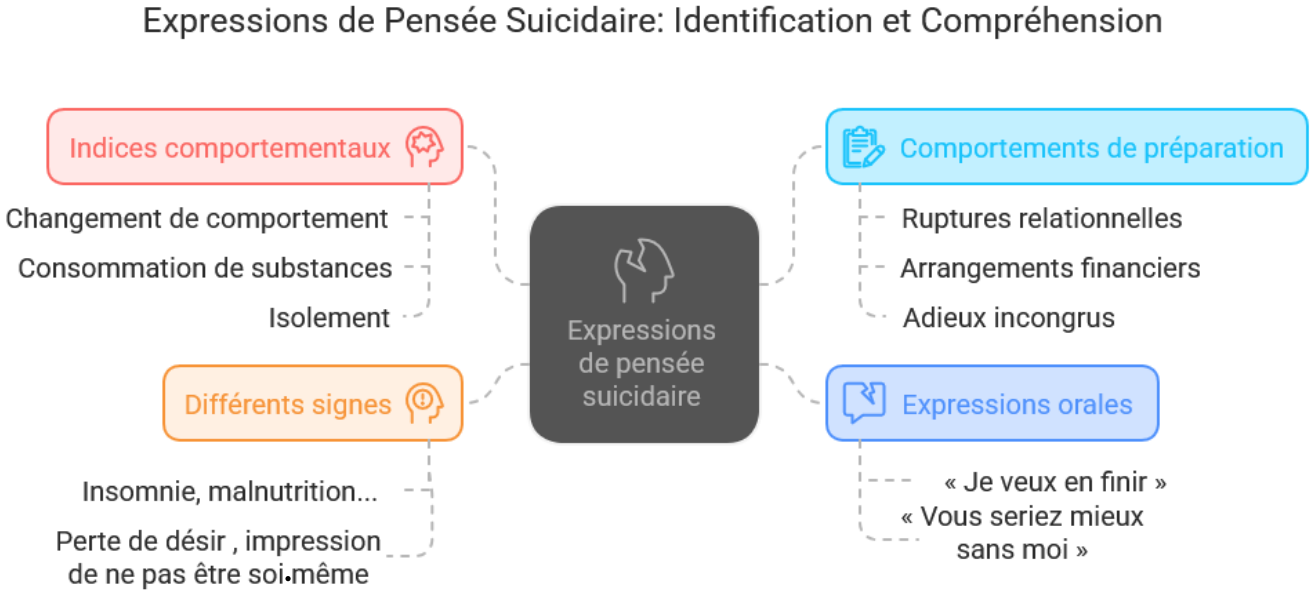


« Suicidaire un jour, suicidaire toujours ». Ce proverbe que l'on peut entendre est loin de refléter la réalité. Les idées suicidaires ne sont pas permanentes, elles sont liées aux souffrances de la personne, si ces souffrances disparaissent, les idées suicidaires disparaissent également. Lors d'une crise suicidaire, la personne peut penser au suicide tout le temps, mais elle peut retrouver le désir de vivre lorsque la crise est suffisamment apaisée. Avec une aide adaptée, la personne peut aller mieux et arrêter de voir le suicide comme la seule solution à sa souffrance.

2. Reconnaître une crise suicidaire



Selon l'INSERM, 70% des personnes ayant fait une tentative de suicide en ont parlé à quelqu'un avant. Il est important de savoir reconnaître les différents moyens d'expression des idées suicidaires, pour pouvoir aider la personne.



Il est à noter que si une personne présente ces signes et que brusquement vous constatez une nette amélioration sans changement de contexte, cela peut être lié au fait que la personne a décidé de QUAND, OÙ et COMMENT elle va passer à l'acte. Il est alors important d'agir.

3. Attitudes à adopter face à des propos suicidaires

On pense souvent que parler de suicide avec quelqu'un en souffrance peut lui donner des idées, mais en réalité cela permet à la personne, soit d'exprimer sa souffrance et de se sentir comprise, soit de réaffirmer ses raisons de vivre et de voir le positif. Il est donc **important d'oser la question du suicide** et de prêter une oreille attentive à la personne, pour lui permettre de vider son sac et d'exprimer sa souffrance plutôt que de la garder pour elle.

Savoir qu'une personne a des idées suicidaires c'est bien, mais il est aussi important de savoir à quel point la personne est avancée dans ses idées. Si elle a déjà réfléchi à un plan, si elle sait **quand, où et comment** elle a prévu de passer à l'acte, si elle a accès à des moyens létaux**, etc. Plus le plan est détaillé, plus le risque de passage à l'acte est élevé.** Si la personne refuse d'en parler ou si elle a réfléchi à tous les détails et aux moyens de réaliser son plan, n'hésitez pas : contactez les urgences.

Lorsque vous êtes face à une personne suicidaire, vous pouvez vous intéresser à son entourage, savoir si elle peut y trouver du soutien. Les animaux de compagnie peuvent aussi être d'un fort soutien pour ces personnes.

N'hésitez pas à informer votre supérieur ou le supérieur de la personne. Vous pouvez aussi vous renseigner auprès de votre collectivité pour savoir si elle dispose d'un contrat d'assurance proposant un dispositif de soutien et d'écoute.

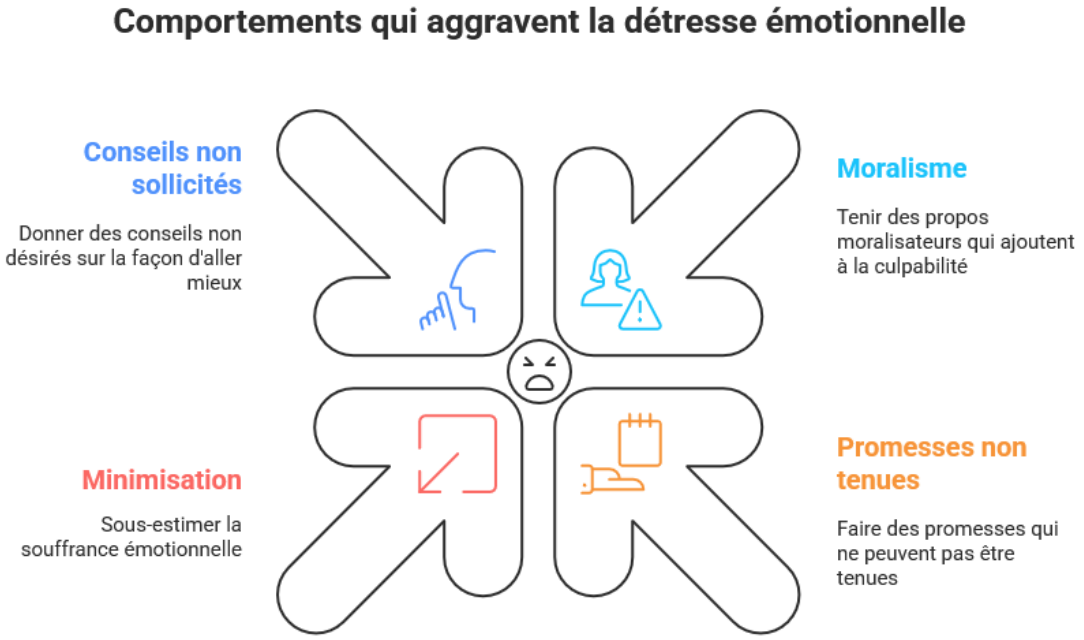
Si la personne en a besoin, vous pouvez l'accompagner dans la prise de contact des personnes ressources, par exemple en appelant avec elle les numéros ci-après (cf. partie 5). Il est important de savoir reconnaître ses limites pour ne pas se mettre en danger. Vous pouvez aussi appeler ces numéros pour trouver du soutien et des conseils afin de gérer la situation sans en pâtir.

4. Attitudes à éviter face à des propos suicidaires

Si une personne a décidé de se suicider, on ne peut rien faire pour l'aider.

Ceci est faux voire dangereux, puisqu'il existe un risque de passer à côté de l'appel à l'aide envoyé. Il est important d'aider les personnes qui sont dans une crise suicidaire, mais certaines attitudes sont à ne pas adopter car elles risqueraient d'aggraver la situation.

Attention, si vous êtes confronté à une personne suicidaire, il est important de **ne pas rester seul**. Vous devez pour votre bien-être personnel, a minima encourager la personne à prendre contact avec un professionnel formé que ce soit par le biais des numéros d'écoute ou en physique avec un médecin (traitant ou du travail) ou un psychologue. Vous pouvez également consulter pour ne pas avoir à porter la souffrance de la personne seule.



5. Numéros d'aide

18 / 15 / 112	**Numéro des services d'urgence**	**Lorsque le passage à l'acte est imminent, la personne a réfléchi à où, quand et comment, ou qu'elle a accès à un moyen létal.**
3114	Numéro national de la prévention au suicide	Pour l'aidant, permet de recevoir des conseils sur la gestion de la personne suicidaire. Pour la personne suicidaire, permet d'avoir une évaluation de sa situation et des ressources adaptées.
SOS amitié **France : 09 72 39 40 50** **Haut-Rhin : 03 89 33 44 00** **Bas-Rhin : 03 88 22 33 33**	Service d'écoute anonyme 24/7 Chat en ligne de 3h à 13h, messagerie (réponse en 48h) sur leur site	Si la personne a besoin de parler avec quelqu'un. Si elle est isolée. Si elle ne peut pas en parler avec ses proches.
Suicide écoute **01 45 39 40 00**	Service d'écoute anonyme 24/7	
SOS suicide phénix **01 40 44 46 45**	Service d'écoute anonyme 7j/7 de 13h à 23h Messagerie (réponse en 72h) en ligne sur leur site	

Le **service de Conseil en Organisation et Santé au Travail du CDG 68** est à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches. Deux fiches en lien avec cette thématique sont disponibles sur le site du CDG68 : Reconnaître un agent en souffrance et Agir à la suite de l'acte suicidaire d'un agent.