Suicide
Tout le monde
peut passer à l'acte

Écoute
Tout le monde
peut passer à l'action



Ce qu'il faut éviter face à un suicidaire

- Perdre son calme et paniquer.
- Banaliser sa souffrance.
- Faire la morale, lui dire de se secouer.
- Lui dire de ne plus penser à la mort, de balayer ses idées noires.
- Donner des recettes.
- Lui dicter sa conduite.
- Avoir réponse à tout.

Ce que l'on peut faire

- Laisser exprimer les idées suicidaires par des mots, des pleurs.
- Laisser du temps.
- Écouter sans juger.
- Montrer son attachement, son affection.
- Chercher ensemble, dans ce qui est dit, des pistes de solutions.
- Inciter à rencontrer des personnes qui peuvent aider.
- Solliciter l'aide de professionnels : médecins, travailleurs sociaux, psychologues, Centre Médico-Psychologique, associations d'aide et lignes d'écoute...

Ces suggestions n'excluent pas de vous faire aider, vous aussi.

Quelques chiffres

9000 suicides par an en France (plus que les accidents de la route) soit **25 décès** par jour.

Le taux de mortalité par suicide en France **(13,4 %)** est un des plus élevés d'Europe.

Chaque suicide impacte **6 à 14 personnes** de l'entourage et expose **135 personnes**.

SOURCES :
Instructions du 6 juillet 2022 actualisant la stratégie multimodale de prévention du suicide
www.unps.fr

SUICIDE ÉCOUTE
01 45 39 40 00
7/7 • 24/24
APPEL NON SURTAXÉ
PRIX D'UN APPEL LOCAL



www.suicide-ecoute.fr
Association membre de l'UNPS,

Union
Nationale
Prévention
Suicide

soutenue par

Sécurité sociale
l'Assurance Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Caisse régionale
Île-de-France

Santé publique France

PARIS

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - JC.Marest 2020



Suicide



parlons-en

SUICIDE ÉCOUTE
01 45 39 40 00
7/7 • 24/24
APPEL NON SURTAXÉ
PRIX D'UN APPEL LOCAL



www.suicide-ecoute.fr

idées fausses et signaux d'alerte

Parler de suicide à un suicidaire est dangereux. FAUX!
En parler, c'est permettre à l'autre de se sentir reconnu dans sa souffrance comme un être humain, de rompre son isolement.

Ceux qui se suicident sont des malades. FAUX!
Le suicide est le résultat d'un processus. Chacun peut un jour ou l'autre penser au suicide.

Ceux qui en parlent ne le font pas. FAUX!
Il faut toujours prendre au sérieux quelqu'un qui parle de suicide.

Le suicide est un choix individuel, on ne peut rien faire. FAUX!
Celui qui pense au suicide est isolé, il a le sentiment de ne pas être compris. Les manifestations de l'entourage peuvent lui donner le sentiment d'être entendu.

Ceux qui avalent des médicaments ne veulent pas mourir. Ceux qui veulent se suicider emploient les grands moyens. FAUX!
Toute tentative, même la plus bénigne, doit être prise au sérieux. Les moyens utilisés peuvent avoir des résultats très différents selon les personnes.

Ceux qui veulent se suicider veulent mourir. FAUX!
Ils veulent, avant tout, ne plus souffrir.

Évocations de l'acte suicidaire

- Je vais me foutre en l'air.
- Je crois que je vais faire une bêtise.
- Si je n'avais pas peur de me rater, je me suiciderais.
- Je suis dans l'impasse, je ne peux m'en sortir.
- Je ne trouve plus de sens à ma vie..

Propos dévalorisants

- Je déçois tout le monde.
- Je suis un raté, j'échoue partout.
- Je ne compte pour personne.
- Je n'ai pas ma place ici, je ne sers à rien.
- Je n'embêterai plus personne.
- Ce sera beaucoup mieux pour tout le monde.

Manifestations de mal-être

- Troubles de l'alimentation *(anorexie, boulimie...)*
- Troubles du sommeil
- Laisser-aller de l'hygiène et de l'habillement
- Difficultés à travailler, à s'occuper de ses affaires
- Perte de l'envie de rencontrer des amis, de se distraire
- Incapacité à faire des projets
- Troubles de la mémoire, de la concentration
- Fatigue inhabituelle
- Épisodes dépressifs, tristesse, mélancolie

Changements de comportement

- Isolement, retrait, abandon d'activités
- Exubérance, surexcitation
- Addictions *(alcool, tabac, jeux, drogues, médicaments...)*
- Prises de risques excessives
- Intérêt pour les armes à feu
- Agressivité inhabituelle.



Et chez les jeunes

- Dégradation des résultats scolaires, ou, au contraire, surinvestissement accompagné de stress, d'angoisse
- Absentéisme scolaire, fugue
- Distribution d'objets personnels
- Automutilation, scarifications
- Repli sur soi, rejet de l'entourage
- Addictions

Cette liste n'est pas exhaustive, certains signes d'alerte peuvent rester très discrets, peu repérables.

