

COMMENT AIDER ?

Si quelqu'un de votre entourage présente des signes de comportement suicidaire, vous pouvez l'aider.

• Ce qu'il ne faut pas faire :

- Banaliser sa souffrance.
- Lui faire la morale, lui dire de se secouer.
- Lui dire de ne plus penser à la mort, à ses idées noires.
- Donner des recettes de bonheur, chacun a sa manière d'être heureux.
- Tout faire à sa place, il penserait être devenu inutile. Lui dicter sa conduite.
- Avoir réponse à tout.

• Ce que l'on peut faire :

- Lui permettre de s'exprimer, de pleurer.
- Le laisser parler, lui laisser du temps.
- L'écouter sans le juger.
- Lui montrer que vous tenez à lui.
- Chercher avec lui des solutions qui pourraient l'aider à surmonter ce mauvais passage, le raccrocher aux activités qu'il aimait avant la crise.
- L'encourager à rencontrer des gens, mais à son rythme, dans la mesure de ses capacités.
- Accueillir sans panique les idées suicidaires qu'il exprime.

Faites-vous aider, vous aussi. Cherchez avec lui de l'aide auprès des professionnels, médecins, travailleurs sociaux, infirmières scolaires, enseignants, éducateurs, animateurs, associations d'aide et d'écoute, centre médico-psychologique (CMP).

SUICIDE ÉCOUTE

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



www.suicide-ecoute.fr

Membre de :



Union
Nationale pour la
Prévention du
Suicide

01 45 39 40 00

7j/7 24h/24

Association soutenue par :



MAIRIE DE PARIS



Impression : 01 55 89 10 00 - www.idpotier.fr - ©

Prévenir le suicide, c'est possible...

Alors, parlons-en...

SUICIDE ÉCOUTE

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



www.suicide-ecoute.fr

- **Parler de suicide à un suicidaire est dangereux : FAUX !**

Accepter d'en parler c'est permettre à l'autre de se sentir reconnu dans sa souffrance, de rompre son isolement.

- **Ceux qui se suicident sont des malades : FAUX !**

Tout le monde peut, un jour ou l'autre, penser au suicide devant des difficultés qui apparaissent insurmontables.

- **Ceux qui en parlent ne le font pas : FAUX !**

Il faut toujours prendre au sérieux quelqu'un qui parle de suicide. Toute tentative de suicide doit être prise au sérieux.

- **Le suicide est imprévisible, on n'y peut rien : FAUX !**

La plupart des tentatives sont annoncées de façon plus ou moins explicite.

- **Le suicide est un choix individuel, on n'a pas à intervenir : FAUX !**

Celui qui pense au suicide se sent au contraire dans une impasse et considère qu'il n'a plus le choix.

- **Le suicide est héréditaire : FAUX !**

Il n'y a pas de gène de suicide.

- **Ceux qui avalent des médicaments ne veulent pas mourir. Ceux qui veulent se suicider emploient les grands moyens : FAUX !**

Il n'y a pas d'adéquation entre la gravité de l'acte et son motif. Toute tentative, même la plus bénigne, doit être prise au sérieux.

- **Ceux qui veulent se suicider veulent mourir : FAUX !**

Ils ne veulent simplement plus souffrir.

- **Les évocations plus ou moins directes de l'acte suicidaire :**

- Je vais me foutre en l'air.
- J'ai envie de faire une bêtise.
- Je n'embêterai plus personne.
- Ceux qui se suicident sont courageux.
- Ce sera beaucoup mieux pour tout le monde.

- **Les propos dévalorisants :**

- Je déçois tout le monde.
- Je ne compte pour personne.
- Je n'ai pas ma place ici, je ne sers à rien.
- Il n'y a plus d'espoir, plus d'issue ; je suis dans l'impasse, je ne peux m'en sortir.
- Je suis un raté ; j'échoue partout.
- Ma vie n'a plus de sens.

- **Les problèmes psychologiques :**

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

- **Les changements de comportement :**

- Isolement, retrait, abandon d'activités socio-culturelles ou sportives.
- Éxubérance, sorties excessives.
- Consommation abusive d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments...
- Consultations répétées chez le médecin.
- Prises de risques excessives.
- Intérêt pour les armes à feu.
- Agressivité inhabituelle.

- **Et particulièrement chez les jeunes :**

- Dégradation des résultats scolaires ou, au contraire surinvestissement accompagné de stress, d'angoisse.
- Absentéisme scolaire, fugue.
- Don d'objets de valeur, très personnels comme guitare, scooter, portable, MP3...

**Ces indicateurs ne doivent pas être pris isolément.
C'est l'addition de plusieurs d'entre eux qui doit alerter l'entourage.**