



COMMENT AIDER UN.E PROCHE ?

GUIDE

CPS PARIS

3 rue Jean-Baptiste
Dumay - 75020 PARIS
Tél : 01 42 78 19 87



Si vous connaissez une personne qui est aux prises avec le désespoir, la dépression ou des pensées suicidaires, vous vous demandez peut-être comment l'aider.

Selon les expert.e.s en prévention du suicide et les personnes qui ont fait une ou des tentatives de suicide par le passé, une des meilleures façons d'aider une personne à risque est d'entamer une conversation sur le suicide et de soutenir la personne à trouver le bon type d'aide.

Pourtant, beaucoup d'entre nous ont peur de mal faire, en ne disant pas les bons mots ou en parlant de ce qui tracasse la personne. Dans les faits, il n'est pas nécessaire d'être un.e professionnel.le qualifié.e pour aider.

Tout le monde a un rôle à jouer dans la prévention du suicide, or la plupart des gens se retiennent. Néanmoins faites confiance à votre instinct. Si vous êtes inquiet.e pour une personne, vous pouvez agir de manière efficace à votre niveau.

Cette première étape commence par une simple attention. Cela peut sembler une petite chose, mais de simples actes de connexions ou de liens peuvent avoir un réel impact. Le fait de s'occuper les un.e.s des autres réduit le risque de suicide. Les gens qui se sentent connectés sont moins susceptibles de se suicider et cela permet d'offrir un soutien le temps de traverser la crise suicidaire.

Plus vous intervenez tôt, plus votre action pourra contribuer à réduire la douleur de la personne.

Voici neuf choses que vous pouvez faire et qui peuvent faire une différence.

- 1• Reconnaître les signes d'alerte**
- 2• Tendre la main et demander : « Ça va » ?**
- 3• Être direct.e : poser des questions sur le suicide**
- 4• Évaluer le risque et ne pas paniquer : les sentiments suicidaires ne sont pas toujours une urgence**
- 5• Si c'est une crise, rester dans les parages**
- 6• Écouter et donner l'espoir**
- 7• Aider votre proche à établir un plan de sécurité**
- 8• Aider-le/la/iel à se rapprocher du système de soins de santé mentale**
- 9• Explorer les outils et le soutien en ligne**

1. Reconnaître les signes d'alerte

Selon les professionnel.le.s, les personnes qui se suicident montrent souvent une combinaison de signes avant-coureurs. Et ces signes peuvent être différents selon les personnes : pour certaines personnes, il peut s'agir d'un début de trouble du sommeil, d'autres peuvent exprimer se sentir facilement humiliées ou rejetées,...

Parmi les signes de risque de suicide à surveiller figurent les changements d'humeur et de comportement. D'autres signes, visibles ou non peuvent signifier une demande d'aide : la dépression, l'anxiété, l'irritabilité ou la perte d'intérêt pour certaines choses. Une consommation d'alcool plus importante qu'à l'habitude, ou une attitude distante,...

Quelques exemples qui amènent à être vigilant.e :

- Une personne faisant habituellement partie d'un groupe ou d'une activité ne se présente plus, est absent.e.
- Une personne, généralement d'humeur assez égale, devient facilement frustré.e ou en colère.
- Une personne qui s'isole, ne répond plus aux appels téléphoniques, s'éloigne des réseaux sociaux ou ne se joint plus aux réunions ou appels avec ses proches.

Le fait qu'une personne s'isole avec une perte de contacts réguliers et de nouvelles ou qu'elle change brusquement de comportement doit interpeller sur sa situation.

Il est donc important d'être vigilant.e aux discours et/ou comportements explicites ou qui sous entendent un désespoir ressenti par la personne.

Parfois les personnes vont nommer leur envie d'en finir, elles peuvent dire qu'elles veulent mettre fin à leur vie, qu'elles ne voient pas de but ou qu'elles veulent s'endormir et ne jamais se réveiller.

Des propos tels que :

- « J'aimerais être mort.e. »
- « Je suis fatigué.e de la vie, je ne peux pas continuer. »
- « Ma famille serait mieux sans moi. »
- « Bientôt, vous n'aurez plus à vous soucier de moi. »
- « Je ne manquerai à personne. »... doivent aussi alerter et **être pris au sérieux.**

Ce sont des signes que la personne peut penser au suicide. Comme moyen pour s'éloigner de la douleur, d'y échapper. La mort étant alors envisagée comme une solution pour faire cesser la souffrance et les difficultés.

Chacune de ces manifestations est à prendre en considération et à accueillir car une escalade de celles-ci témoigne d'un danger grandissant qui peut mener jusqu'au point où elle perdrait le contrôle, la plongeant dans une crise suicidaire.

Pour aller plus loin et avoir des éléments de compréhension sur la question du suicide, voir notre livret «Mythe ou réalité ?!»

2. Tendre la main et demander : « Ça va » ?

Que faire lorsque vous remarquez qu'une personne se débat avec sa détresse et que vous craignez qu'elle envisage de se suicider ?

Tendre la main, interroger et montrer que vous vous souciez d'elle ou de lui !

Votre attention à son égard est importante : créer des occasions pour entrer en contact avec la personne (un appel, une conversation, une visite, ...) Manifestez votre présence et disponibilité ainsi que votre intérêt pour la personne et difficultés qu'elle traverse.

Ouvrez le dialogue en choisissant un moment propice à l'échange. Discutez avec la personne de son stress ou mal être dans la vie. N'essayez pas de résoudre, ou de lui dire comment se sentir, écoutez simplement.

Vous pouvez aussi exprimer votre inquiétude en formulant ce que vous avez remarqué.

Exemples :

- « Je te sens plus en colère en ce moment, qu'est ce qui se passe pour toi ? As-tu envie de m'en parler ? »

Vous pouvez l'interroger directement, avec bienveillance sur l'intention suicidaire. Ces conversations sur d'éventuelles idées suicidaires diminuent l'anxiété, ouvrent la communication et réduisent le risque d'un acte impulsif.

La nature même de la souffrance d'une personne aux prises avec le suicide et la dépression peut faire que la personne est susceptible de ne pas être dans la capacité à demander de l'aide et/ou à accepter dans un premier temps une main tendue. Elle se sent comme un fardeau pour les autres. Les personnes qui ont des pensées suicidaires se sentent souvent piégées et seules.

Lorsque nous tendons la main et offrons notre soutien, cela réduit le sentiment d'isolement de la personne. Bien souvent on est tenté de donner des conseils parce qu'on se sent impuissant.e mais pour la majorité des cas, la personne a besoin avant tout d'être recon nue dans sa souffrance.

Même si vous ne pouvez pas trouver les mots exacts, le fait que quelqu'un.e se soucie de lui/elle/iel peut faire une grande différence.

Des questions comme

- « Est-ce que ça va ? »

et des déclarations comme

- « Si tu as besoin de quelque chose, fais-le moi savoir » sont des gestes de soutien simples qui peuvent avoir un grand impact sur une personne qui souffre émotionnellement. Elles peuvent interrompre la spirale négative qui peut mener à la crise.

Exemples :

- « C'est vraiment très difficile ce que tu me partages, merci de m'en parler. C'est une épreuve pas évidente que tu vis, je suis là pour toi ! »

3. Être direct.e : poser des questions sur le suicide

La plupart des personnes ont peur de poser des questions sur le suicide, parce qu'elles ne veulent pas mettre cette idée en tête, de peur de le suggérer en en parlant mais parler du suicide à quelqu'un.e qui va mal n'a jamais contribué à un passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est l'occasion pour la personne en souffrance de se sentir reconnue, et ainsi faciliter une demande d'aide et de soutien.

Il est donc essentiel de discuter du suicide ouvertement et avec bienveillance pour le prévenir.

On peut poser une question directe comme « As-tu déjà eu des pensées suicidaires ? », « Penses-tu à te faire du mal ? ».

Des questions plus générales comme « Que penses-tu des personnes qui se suicident ? » peuvent également ouvrir une conversation sur le suicide.

4. Évaluer le risque et ne pas paniquer : les sentiments suicidaires ne sont pas toujours une urgence

Si un.e proche vous confie qu'il.elle/iel a pensé au suicide, que faites-vous alors ?

Ne paniquez pas !

Les gens pensent souvent qu'une personne qui envisage de se suicider doit être transportée d'urgence à l'hôpital. Mais toutes les personnes qui ont exprimé ces pensées n'ont pas forcément besoin d'être hospitalisées immédiatement.

Les recherches montrent que la plupart des personnes qui ont eu des pensées suicidaires n'ont pas eu le genre de pensées accablantes qui pourraient les pousser à faire une tentative. En d'autres termes, le nombre de personnes ayant des pensées suicidaires est bien plus élevé que le nombre de personnes qui passent à l'acte.

Mais comment savoir si la situation de votre proche est une crise urgente ?
Vous pouvez poser des questions directes comme :

- « Penses-tu à te suicider d'ici demain ? »
- « Quelle est la force de ces pulsions ? »
- « Penses-tu à un moyen en particulier pour te suicider ? »

Pour vous aider dans cette conversation, les psychiatres de l'université de Columbia ont mis au point un protocole, un outil d'évaluation des risques tiré de leur échelle d'évaluation de la gravité des idées suicidaires. Il vous guide à travers six questions à poser à votre proche pour savoir si elle/il/iel a eu des pensées suicidaires, sur les moyens de se suicider et si elle/il/iel a mis au point les détails de la manière dont elle/il/iel allait réaliser son projet.

Une personne qui a un plan suicidaire sous la main et a élaboré un scénario de suicide risque plus de le mettre en œuvre.

ÉVITER DE DIRE	REEMPLACER PAR
«Ce n'est pas si grave, ça va passer»	«Bien que la situation que tu vis, soit difficile en ce moment, je suis convaincu.e que cet état peut changer et j'aimerais t'aider.»
«Tout le monde a des problèmes»	«Tout le monde a des problèmes, mais ce n'est pas tout le monde qui a le courage de demander de l'aide. Je suis là pour toi.»
«C'est juste une crise d'adolescence»	«Ce que tu dis, je le prends au sérieux... Est-ce que ça t'arrive de penser au suicide ?»
«Secoue-toi»	«Ça peut être lourd d'avoir des idées comme ça constamment. Comment tu fais pour les surmonter ?»
«Arrête d'y penser»	«Quand tu me dis que tu veux t'enlever la vie, je prends ça au sérieux. Je veux tu aies l'aide dont tu as besoin pour aller mieux.»
«Arrête ton cinéma»	«Moi et d'autres personnes, tenons à toi. Ta vie est importante pour nous.»
«T'oseras jamais le faire de toute façon»	«Je pensais à toi aujourd'hui, comment te sens tu ? Ça te dit d'aller te promener avec moi ?»
«T'imagines comme ta famille sera triste si tu fais ça?»	
«Pense aux autres»	
«C'est juste pour te rendre intéressant.e»	

Source : Suicide Action Mtl

5. Si c'est une crise, rester dans les parages

Et si vous avez évalué le risque et que vous craignez que votre proche présente un risque suicidaire immédiat ? Tout d'abord, demandez-lui de se poser et de différer son projet d'un jour ou deux, tout en étant présent.e et doux ou douce.

Le type d'émotions intenses qui peuvent pousser une personne à agir sur une impulsion, se résorbent généralement ou deviennent gérables dans les 24 ou 48 heures suivantes. Si vous le pouvez, proposez de rester avec elle/lui pendant cette période. Ou, si c'est difficile, proposez d'être présent.e virtuellement par appel vidéo ou de mettre en place un relais de présence avec d'autres proches. Sinon, aidez-la/le/iel à trouver un autre soutien social immédiat ou une aide médicale pour cette période de fragilité.

Elle/il/iel ne doit pas être seul.e en ces temps de crise.

Demandez-lui si elle/il/iel a à portée de main des moyens de se faire du mal et travaillez avec elle/lui/iel pour retirer ces moyens de son environnement. Les recherches montrent que le fait de supprimer ou de limiter l'accès aux moyens de se suicider réduit les décès par suicide.

Si vous ne vous sentez pas en mesure d'aider votre proche à traverser une période de crise, n'hésitez pas à solliciter les lignes d'écoutes ou d'urgences (<https://www.infosuicide.org/urgences-aide-ressources/>). Ne culpabilisez pas, initier la mise en place d'une aide même extérieure est à tout à fait précieux et pertinent.

Si le danger est immédiat, appelez les urgences ou accompagnez la personne aux services des urgences les plus proches.

Les situations considérées imminentes et qui nécessitent une intervention immédiate comprennent un ou plusieurs des éléments suivants :

- . l'intention de tenter de se suicider a été clairement communiquée et est très envahissante.**
- . un plan (ou scénario) de suicide est en place avec accès aux moyens de suicide et sera réalisé dans les prochaines 24 heures ;**
- . la tentative est déjà en cours.**

6. Écouter et donner l'espoir

Si la personne n'est pas en danger immédiat et imminent, il est quand même important de l'écouter.

Le plus important est d'écouter avec un esprit ouvert, de ne pas juger. Ne dites pas à une personne ce qu'elle doit faire, ne minimisez pas ou ne banalisez pas sa détresse. Elle cherche avant tout à être entendue, à faire reconnaître ses sentiments.

La prochaine étape est d'offrir de l'espoir. Il est utile de dire des choses comme par exemple :

- « Je sais à quel point tu es fort.e. »
 - « Je t'ai vu traverser des moments difficiles. »
 - « Je pense que nous pouvons traverser cela ensemble. »
- D'après les témoignages le fait d'avoir quelqu'un.e qui garde confiance dans la capacité de la personne à pouvoir utiliser ses ressources ou à faire quelque chose de significatif dans sa vie contribue à son rétablissement.

	Durant le mois écoulé	
1- Avez-vous souhaité être mort (e) ou souhaité vous endormir et ne jamais vous réveiller ?		
2- Avez-vous réellement pensé à vous suicider ?		
(Si OUI, posez-vous les questions 3, 4, 5 et 6 si NON, posez-vous la question 6).		
3- Avez-vous pensé à la manière dont vous vous y prendriez ?	Haut risque	
4- Avez-vous des idées suicidaires avec l'intention de passer à l'acte ?		
5- Avez-vous commencé ou fini d'élaborer un scénario détaillé sur la manière dont vous voulez vous suicider ? Avez-vous l'intention de mettre ce scénario à exécution ?		
Toujours poser la question 6	Au cours de votre vie	Dans les trois mois passés
6- Avez-vous fait quelque chose, commencé à faire quelque chose ou vous êtes-vous préparé à faire quelque chose pour mettre fin à votre vie ? <u>Exemples</u> : vous avez amassé des pilules, vous êtes procuré.e une arme, vous avez donné des objets de valeur, vous avez rédigé un testament ou une lettre de suicide, vous avez tenu une arme mais vous avez changé d'avis, vous vous êtes coupé.e, vous avez essayé de vous pendre,...		Haut risque

Toute réponse OUI, indique que la personne devrait rencontrer un.e professionnel.le de soin en santé mentale.

Toutefois, si la réponse aux questions 4, 5 ou 6 est OUI, demandez de l'aide immédiatement : allez aux urgences, appelez le 15, 18, 31 14 (ligne d'écoute nationale prévention suicide en France) et RESTEZ AVEC la personne jusqu'à ce qu'elle puisse être évaluée.

Source info : <https://cssrs.columbia.edu/>

7. Aider votre proche à établir un plan de sécurité

Lorsqu'une personne n'est pas en danger immédiat de tentative de suicide, c'est un bon moment pour penser à prévenir une crise future.

Il aide à la recherche d'aide et aux stratégies d'adaptation pour gérer les moments de crise.

Les expert.e.s en prévention du suicide conseillent aux gens, avant un moment de crise, d'élaborer ce que l'on appelle un plan de sécurité, dont la recherche a montré qu'il pouvait contribuer à réduire le risque de suicide. Il s'agit d'un plan simple pour faire face et obtenir de l'aide en cas de crise. En général, une personne à risque et son/sa professionnel.le de soins de santé mentale le créent ensemble, mais un.e membre de la famille et/ou un.e ami.e peut également apporter son/leur aide.

Il s'agit notamment de dresser une liste des éléments déclencheurs et des signes avant-coureurs d'une crise à venir, des personnes auprès desquelles la personne se sent à l'aise de demander de l'aide et des activités qu'elle peut faire pour se distraire pendant cette période.

Vous trouverez les détails de la démarche du plan de sécurité en prévention du suicide sur le site d'infosuicide :
<https://www.infosuicide.org/guide/plan-de-securite/>

La planification de la sécurité consiste notamment à aider votre proche

à rendre son environnement plus sûr. Cela inclut une conversation sur les moyens qu'elle/il/iel utiliserait pour envisager le suicide, et c'est l'une des étapes les plus importantes pour prévenir le suicide.

Si vous demandez à votre proche quel genre de pensées elle/il/iel a, elle/il/iel peut vous indiquer les moyens.

Si la personne ne donne pas volontairement cette information, il vaut la peine de leur demander directement. Une fois qu'elle a dit quels moyens elle a pensé utiliser, on peut discuter avec elle, de manière à en limiter leur accès.

Plus vous pouvez mettre de temps et de l'espace entre la personne et le fait de se faire du mal, mieux c'est.

Par exemple : s'il s'agit d'une personne qui possède une arme, vous pouvez discuter avec elle pour vous assurer qu'elle n'a pas un accès facile à une arme dans les moments de crise, mettre un meuble devant la fenêtre si la personne évoque des projets de défenestration ou proposer de l'héberger ou de sortir dehors le temps que la crise passe ou encore proposer de vous remettre les médicaments,...



RÉDUIRE LES RISQUES DE SUICIDE EN CRÉANT UN ESPACE SÉCURITAIRE À LA MAISON

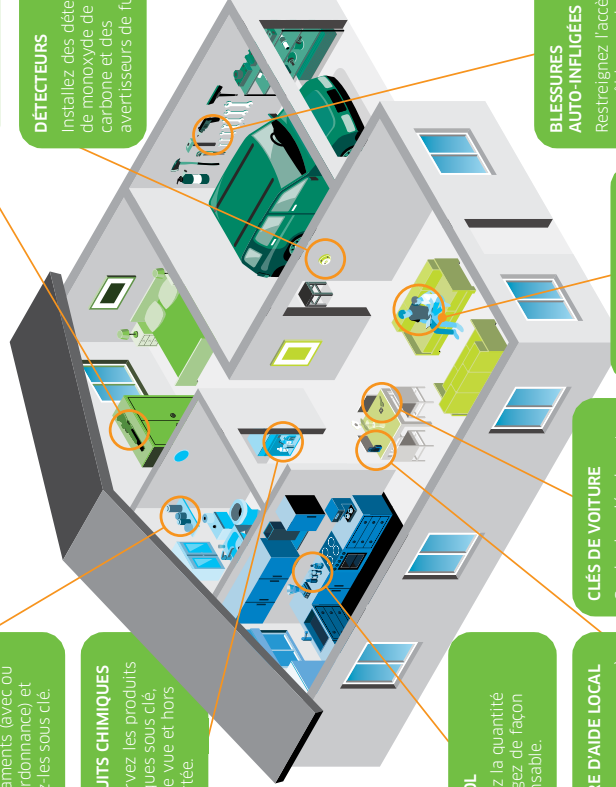
Adoptez les pratiques ci-dessous pour assurer la sécurité de vos proches.

MÉDICAMENTS
Jetez de façon sécuritaire tout médicament périmé ou inutilisé.
Limitez le nombre de médicaments (avec ou sans ordonnance) et gardez-les sous clé.

PRODUITS CHIMIQUES
Conservez les produits chimiques sous clé, hors de vue et hors de portée.

ARMES À FEU
Retirez les armes à feu ou conservez-les sous clé, déchargées et gardées séparément de leurs munitions.

DÉTECTEURS
Installez des détecteurs de monoxyde de carbone et des avertisseurs de fumée.



ALCOOL
Limitez la quantité et rangez de façon responsable.

CENTRE D'AIDE LOCAL
Renseignez-vous auprès de votre centre d'aide local. Communiquez avec celui-ci au besoin.

CLÉS DE VOITURE
Gardez les clés de votre voiture hors d'atteinte, dans un endroit sécuritaire.

ÉCOUTE
Écoutez sans porter de jugement.

BLESSURES AUTO-INFLIGÉES
Restreignez l'accès aux câbles, cordes, couteaux et autres outils potentiels d'automutilation.



Commission de
la santé mentale
of Canada

Ensemble,
nous faisons une différence!
Un projet communautaire de prévention du suicide
www.mentalhealthcommission.ca/Francais/enactiver-le-espoir



Avec le financement de
Santé
Canada

8. Aidez-la/le/iel à se rapprocher du système de soins de santé mentale

Lorsqu'une personne est en crise, ce n'est souvent pas le meilleur moment pour essayer de naviguer dans le système de soins de santé mentale. Mais pour éviter une nouvelle crise à l'avenir, proposez à votre proche de prendre contact avec un.e professionnel.le de la santé mentale pour savoir si des médicaments ou une thérapie par la parole par exemple peuvent l'aider et apprendre à gérer son humeur et ses pensées suicidaires.

Par ailleurs, de plus en plus de professionnel.le.s de soins de santé mentale permettent de prendre leurs rendez-vous virtuellement, ce qui a permis d'élargir l'accès aux soins pour beaucoup.

Les médecins traitant.e.s peuvent également être une ressource si la personne est d'accord pour l'associer à la mise en place d'un suivi avec des professionnel.le.s ou structures de santé mentale.

Néanmoins, il peut être difficile pour une personne qui lutte contre des émotions négatives d'obtenir et de respecter un rendez-vous de santé mentale. Les membres de la famille et les ami.e.s peuvent aider.

Sachez qu'il faut de la persévérance. Ne vous arrêtez pas avant d'avoir obtenu un rendez-vous pour la personne. Cela peut vouloir dire que vous appelez 30 personnes jusqu'à ce que vous trouviez quelqu'un.e qui a une disponibilité. Vous pouvez également proposer de l'accompagner à son rendez-vous.

Car lorsque vous vous sentez vraiment déprimé.e et que vous avez l'impression de ne pas être important.e, vous pouvez ne pas vouloir prendre le temps des autres pour vous, vous dire que vous n'en valez

pas la peine, ou encore vous dire « Je ne veux pas en passer par là ». Beaucoup de gens ne se rendent pas à leur premier rendez-vous ou n'y donnent pas suite. Le fait qu'une personne vous tienne la main tout au long du processus et vous accompagne à vos rendez-vous peut permettre d'éviter cela. Cela peut être difficile, mais soyez créatif.ive : proposez de vous y retrouver et attendez-la/le/iel à proximité, ou accompagnez-la/le/iel par appel vidéo ou SMS pendant qu'elle/il/iel attend...

Cela fait une différence, donnant à la personne le sentiment d'avoir une autre personne qui se soucie d'elle.

Il est souvent nécessaire d'essayer et/ou d'associer différentes approches, différents accompagnements afin de trouver la bonne combinaison de solutions adaptée à chacun.e.

9. Explorer les outils et le soutien en ligne

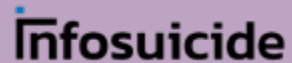
Pour celles/ceux/celleux qui luttent pour accéder aux soins de santé mentale, il existe des outils numériques qui peuvent également être utiles.

Exemples :

- *Sites internet* <https://3114.fr/> et d'autres sites à consulter sur la page liens d'Info suicide : <https://www.info suicide.org/liens/>
- *Applications* : Stopblues, Emma,...

Pour aller plus loin Guides Mythe ou réalité ?!
& Plan de sécurité en prévention du suicide.

Rubrique élaborée par Siegrid Darquet
avec la participation de Clémence Lucien,
Roseline Bourdarias et Kathleen Turmaine.

The logo for 'Infosuicide' features the word 'Infosuicide' in a bold, black, sans-serif font. A small blue square is positioned above the letter 'i'.

Dernière mise à jour 31/01/2022