



LA CRISE SUICIDAIRE

GUIDE POUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

LA CRISE SUICIDAIRE ET LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

Vous venez de traverser un moment de **choc** et de **panique** lié à une tentative de **suicide** de votre proche ?

Vous ne savez pas **comment en parler** ?

Ce document peut vous aider à **comprendre**, à **réagir** et à **trouver de l'aide** :

1. **Quelques idées reçues sur le suicide**
2. **Qu'est-ce qu'une crise suicidaire ?**
3. **Quand appeler les secours ?**
4. **Comment se passe la prise en charge par des professionnels de santé après une tentative de suicide ?**
5. **Comment communiquer avec mon ou ma proche après une tentative de suicide ?**
6. **Comment en parler avec mon entourage ?**
7. **Et ma santé mentale à moi dans tout ça ?**
8. **Et les jeunes frères, sœurs, enfants dans tout ça ?**
9. **Quelques ressources pour m'écouter, orienter, informer**

1. QUELQUES IDÉES REÇUES SUR LE SUICIDE

- Les personnes qui parlent de leur intention de se suicider ne le feront pas.

vrai **faux**

Chaque idée suicidaire doit être prise au sérieux.

- Si je lui pose la question : *As-tu des pensées suicidaires ?*, ça va lui donner des idées.

vrai **faux**

Au contraire, ça peut la ou le soulager, libérer sa parole et lever le tabou.

- Ceux ou celles qui passent à l'acte ont fait leur choix.

vrai **faux**

Ce n'est pas un choix mais un non choix. La personne croit à tort qu'il n'y a pas d'autre solution pour arrêter sa souffrance devenue intolérable.

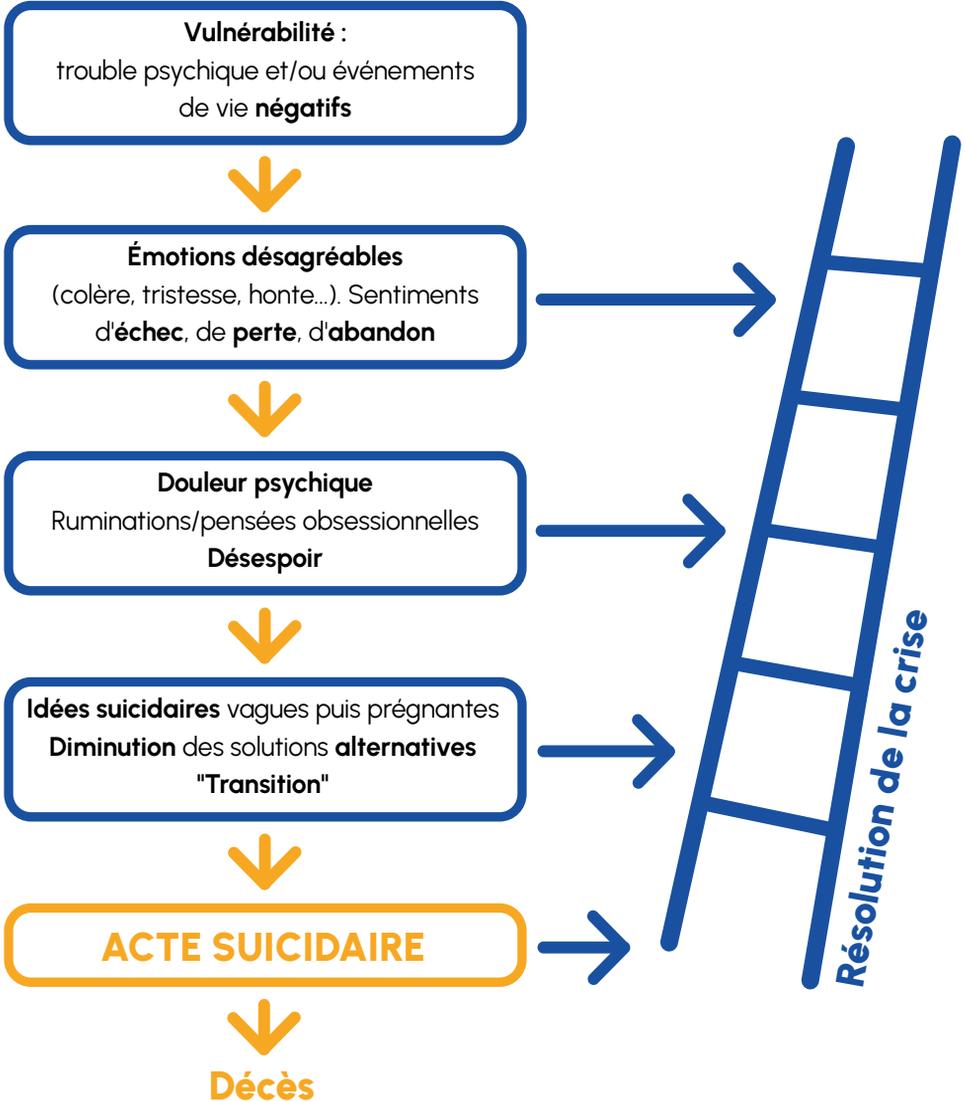
- Il/elle cherche avant tout à attirer l'attention.

vrai **faux**

Le passage à l'acte suicidaire est l'expression d'une souffrance réelle et présente toujours un risque majeur pour la santé.

2. QU'EST-CE QU'UNE CRISE SUICIDAIRE ?

Le déroulé de la crise suicidaire





Mais, le risque de suicide peut être **réduit ou **prévenu**.**

Le suicide peut toucher toute personne quel que soit son âge ou son origine. On recense **200 000 tentatives de suicide par an** [ministère de la Santé 2023] ; **75 803 hospitalisations en 2022** [Observatoire national du suicide (ONS)].

En France, il y a donc plus de **500 tentatives de suicides par jour**, c'est plus de 20 par heure et donc une toutes les 40 secondes environ.

Il est possible que vous ressentiez de la culpabilité si n'avez pas vu les signes d'alerte chez votre proche mais ils peuvent passer inaperçus, d'autant plus si l'entourage n'est pas informé des risques.

3. QUAND APPELER LES SERVICES D'URGENCE ?

Quand la **sécurité immédiate** de mon ou de ma proche semble compromise : la date est choisie, le moyen est défini, le passage à l'acte est imminent.

Numéros d'urgence

15 Samu

18 Pompiers

112 Service d'**orientation vers les urgences** en fonction de la situation (tous pays hors de l'Union Européenne)
+ téléphone portable

114 **Urgence par téléphone** pour les personnes **malentendantes ou sourdes** ou ne pouvant pas parler, les échanges avec le service se feront par écrit

À tout moment,
vous ou votre proche pouvez composer le **3114**
pour être écouté.e, soutenu.e
et informé.e...

4. COMMENT SE PASSE LA PRISE EN CHARGE D'UNE TENTATIVE DE SUICIDE ?

Votre proche sera **évalué·e** par l'équipe des urgences ou du Centre Médico-Psychologique (CMP) dont il/elle dépend, soit en consultation, soit au cours d'une hospitalisation.

L'hospitalisation n'est **pas systématique** et dépend de plusieurs facteurs :

- du **risque de récurrence** à court terme,
- de l'**état clinique** de votre proche,
- du **contexte** spécifique à chaque situation.

Le lien avec le psychiatre traitant ou le médecin généraliste traitant est donc primordial.

L'entourage est inclus le plus possible dans cette réflexion, **si votre proche donne son accord**.

Les objectifs des soins

- ✓ Aider la personne à mieux identifier le processus ayant conduit à la crise suicidaire.
- ✓ Proposer un accompagnement adapté.
- ✓ Élaborer avec la personne, et idéalement son entourage, des stratégies efficaces pour prévenir une récurrence.



5. COMMENT COMMUNIQUER AVEC MON OU MA PROCHE APRÈS UNE TENTATIVE DE SUICIDE OU COMMENT ÉVOQUER SES IDÉES SUICIDAIRES ?

Je lui offre un cadre de confiance sécurisant :

- *Je veux t'aider, je suis là pour toi.*
- *Tu peux me parler quand tu veux, si tu en as besoin.*

Si je le/la vois en **grande détresse** et que j'identifie des **idées suicidaires** (menaces de se faire du mal ou de se tuer, recherche de moyens de mettre fin à ses jours, paroles ou écrits à propos de la mort ou de l'absence de raison de vivre ...), voici quelques pistes :

J'ose lui parler de ses idées suicidaires avec empathie et sans jugement

- J'ose poser des **questions directes et sans tabou** comme :
 - *As-tu l'intention de te suicider ?*
 - *As-tu ces idées suicidaires depuis longtemps ?*
 - *En as-tu déjà parlé à quelqu'un ?...*
- Je pose ensuite des **questions ouvertes** pour lui permettre d'exprimer ses émotions et de libérer sa parole comme :
 - *Comment puis-je t'aider ?*
 - *Qu'est-ce qui te fait penser que tu n'as plus de raison de vivre ?*

Non seulement j'offre à mon ou ma proche la possibilité de **se sentir écouté-e** mais j'aurai des éléments pour évaluer la situation. Si mon ou ma proche me demande de ne parler à personne de ses idées suicidaires, je ne dois pas accepter et je lui explique que c'est pour sa sécurité.

Je lui signifie que j'ai bien pris la mesure de sa souffrance

- Je lui dis que **je comprends** qu'il ou qu'elle **souffre**, que cela doit être très difficile pour lui ou elle...
- **Je ne minimise pas et je ne banalise pas** ce qu'elle ou il dit, par des phrases du style : **- Ça va aller mieux. - Je suis certain-e que c'est un mauvais moment à passer...** mais plutôt : **- J'imagine que c'est très dur pour toi en ce moment et tu peux compter sur moi.**
- **Je ne lui donne pas de solutions** comme par exemple : **- Tu devrais voir des ami-e-s pour te changer les idées,** mais je lui demande ce qui pourrait lui faire du bien.
- **J'évite absolument de faire des leçons de morale** comme : **- C'est la pire chose que tu aies faite. - Tu te rends compte de ce que tu nous as fait ? - Tu as fait ça pour te rendre intéressant ou intéressante !**

Cette attitude peut nuire à la qualité de la relation avec votre proche et l'empêcher de se confier à l'avenir.





La banalisation, la culpabilisation, les solutions toutes faites peuvent donner à mon proche le sentiment qu'il ou elle n'est pas compris·e et l'inciter à se renfermer davantage.

Après une tentative de suicide, **c'est à mon ou ma proche de décider** s'il/elle veut en parler et de ce qu'il/elle veut révéler. Cela ne m'empêche pas de lui expliquer qu'en parler peut aussi soulager. S'il/elle refuse de me parler, je lui dis être disponible pour échanger à ce sujet quand il/elle le souhaitera.

Et je n'hésite pas à proposer mon aide régulièrement.

6. COMMENT EN PARLER AVEC MON ENTOURAGE ?

Dans le cas où mon proche parle librement de sa tentative de suicide autour de lui, si l'entourage familial s'interroge, me demande des explications, commente...

Comment réagir ?

- En fonction de ce que je souhaite, de mon état psychique, de mes relations avec chaque personne de l'entourage, c'est moi qui choisis d'en parler ou non.
- Prendre soin de moi, c'est aussi respecter mes propres besoins et limites et ne pas m'exposer à des remarques qui pourraient me déstabiliser ou me toucher alors que j'ai été déjà suffisamment fragilisée par la crise.
- Si je souhaite en parler mais que je manque de mots, je peux utiliser ce document comme support de mes échanges afin de donner des outils aux proches et les informer.
- Je peux aussi les orienter vers le **3114** si je n'ai pas l'énergie d'expliquer (cf. ressources en fin de document).
- Je me sens capable d'en parler ? Dans ce cas, je contribue à lever un tabou. Mais tout cela dépend de chacun.e.

7. ET MA SANTÉ MENTALE À MOI DANS TOUT ÇA ?

J'éprouve toutes sortes d'émotions fortes :

- de la **culpabilité** : – *Je n'ai pas su voir... – J'ai fait quoi pour qu'il/elle souffre autant ?*
- de la **peur** : je suis en hyper vigilance, j'ai du mal à lâcher prise et à refaire confiance : – *Il/elle risque de recommencer !*
- de la **colère** : – *Comment a-t-il/elle pu nous faire cela ?*
- de la **honte** : – *Il ne faut en parler à personne !* Je fais comme si ça n'était pas arrivé ou je préfère ne rien dire parce que je ne sais pas quoi dire ou comment en parler !
- de l'**impuissance** : je me sens démuni.e.

Mon mieux-être et la réduction de mes émotions négatives contribuent au rétablissement de mon ou de ma proche. Alors, je ne m'oublie pas !

- **J'ai besoin d'être écouté-e** : parler après le choc, à un.e professionnel.le ou à une personne en qui j'ai confiance de ce que j'ai vécu me soulage et m'aide à réduire ces émotions épuisantes.
- **J'ai besoin de prendre soin de moi** : me sentir mieux peut m'aider à rejoindre mon ou ma proche dans sa souffrance sans m'y perdre. Il est important de m'accorder des moments où continuer à faire des choses qui me font plaisir.
- **Je peux faire confiance aux professionnel-le-s** pour accompagner mon ou ma proche, ce qui me permet de lâcher prise.



8. ET LES JEUNES FRÈRES ET SŒURS, ENFANTS, DANS TOUT ÇA ?

Malgré une difficulté à exprimer leurs émotions et leur incompréhension face à la crise suicidaire, la crise a eu des impacts sur eux ou sur elles : sentiments de gêne, de honte, d'insécurité, peur de poser des questions, culpabilité, solitude...

Malgré les apparences, ces enfants ou jeunes ont peut-être besoin de comprendre, d'être soutenu-e-s, écouté-e-s, accompagné-e-s...

Voici des **ressources** dédiées aux enfants, adolescents et jeunes adultes qui sont dans cette situation.





Les Funambules

- **de 3 à 30 ans**
Écoute et information

Accompagnement présentiel
ou visio, individuel ou groupe
par des professionnel-le-s

01 84 79 74 60



La Pause Brindille

- **Jeunes aidants**

Ligne d'écoute
Réseau d'entraide

www.lapausebrindille.org



JefPsy

- **de 11 à 20 ans**
Plateforme interactive

Échanges écrits avec des
professionnel-le-s et d'autres
jeunes dans la même situation

www.jefpsy.org

3114

- **Jeunes et adultes**

Ligne d'écoute
Prévention et information

www.3114.fr

9. QUELQUES RESSOURCES POUR M'ÉCOUTER, M'ORIENTER, M'INFORMER...

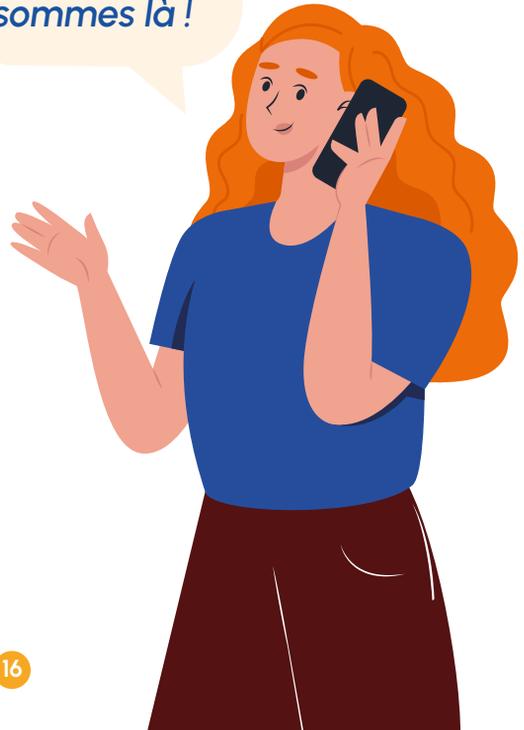
Les unités de consultations familiales du 92 et du 94 du GHT Psy sud Paris peuvent vous recevoir dans des situations de souffrance relationnelle quelles que soient leurs causes.

Vous pouvez contacter la consultation

- du 94 (Villejuif) au **01 42 11 71 08**
- et celle du 92 (Boulogne-Billancourt) au **01 42 11 68 90**

Bonjour, quelqu'un peut-il m'aider ?

Oui, nous sommes là !



LA CRISE SUICIDAIRE
GUIDE POUR LES MEMBRES DE L'ENTOURAGE

Organisme	Missions	Pour qui ?	Contact
	Ligne d'écoute, prévention, information	Proches et personnes concernées	3114.fr
	Soutien, information, accueil de proximité	Proches	01 41 78 36 90 94@unafam.org www.unafam.org
	Soutien, information, accueil de proximité	Proches	09 72 39 40 50
UNAFAM écoute famille	Écoute, soutien par des psychologues	Proches et personnes concernées	01 42 63 03 03
	Accueil, prévention, information	Proches et personnes concernées	01 42 78 19 87 
la maison perchée	Accompagnement par des pair-es aidant-es formées, déstigmatisation	Pair-es aidant-es famille	www.maisonperchee.org

**Après une tentative de suicide,
votre proche peut être suivi par le dispositif Vigilans.
Des infirmiers et psychologues l'appellent régulièrement
et il peut aussi les contacter en cas de besoin.
Ce suivi aide à prévenir et gérer les crises
qui peuvent survenir après une tentative.
Parlez-en aux professionnels de santé.**



Ce livret a été conçu par l'équipe du secteur 94G11
du GH Fondation Vallée - Paul Guiraud [Ambre Marlu, Psychologue clinicienne,
et Sophie Lespinasse, Infirmière en Pratique Avancée (IPA)] en partenariat
avec l'équipe du secteur 94G16 des Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne.





**Groupe hospitalier
Fondation Vallée - Paul Guiraud**
54 avenue de la République - BP 20065
94806 Villejuif Cedex

www.psysudparis.fr

