

Comment identifier une personne suicidaire ?

- **Message direct** : Je veux en finir; je serais mieux mort ; ...
- **Message indirect** : C'est trop dur; je n'en peux plus; ...
- **Allusion** : J'ai fait mon testament; bientôt, vous n'aurez plus à vous en faire pour moi ; ...
- **Attitudes et comportements** : Conduites à risque; indécision/décision majeure soudaine; désir de mettre de l'ordre dans ses affaires; modification du rapport au corps (hygiène, tenue vestimentaire); isolement, retrait, rejet des liens habituels; abandon ou surinvestissement soudain (professionnel, sportif, ...); don d'objets personnels; consommation excessive d'alcool, de médicaments, de drogue; irritabilité, pessimisme, tristesse, découragement; ...
- **Symptômes** : Angoisse, anxiété; trouble de mémoire, d'attention, du sommeil, de l'appétit; émotions contradictoires, changeantes; incohérence, confusion dans le langage; ruminations; impuissance à trouver des solutions à ses problèmes; haine de soi, honte, autodépréciation; douleurs somatiques répétées; apathie ou euphorie soudaine; hyperactivité ou extrême lenteur; ...
- **Facteurs individuels** : Antécédents suicidaires; troubles de santé mentale, physique; faible estime de soi; tempérament et style cognitif de l'individu ; ...
- **Facteurs familiaux** : Présence de violence, d'abus physique, psychologique ou sexuel; relation conflictuelle avec les parents; perte et abandon précoces; parents toxicomanes ou alcooliques; négligence de la part des parents; présence de conflits conjugaux; comportements suicidaires/problèmes de santé mentale d'un proche; ...
- **Facteurs psychosociaux** : Isolement social; pertes, ruptures (deuil, divorce, séparation, emploi); difficulté avec la loi; vécu de solitude, d'abandon; ...

Attitudes à privilégier

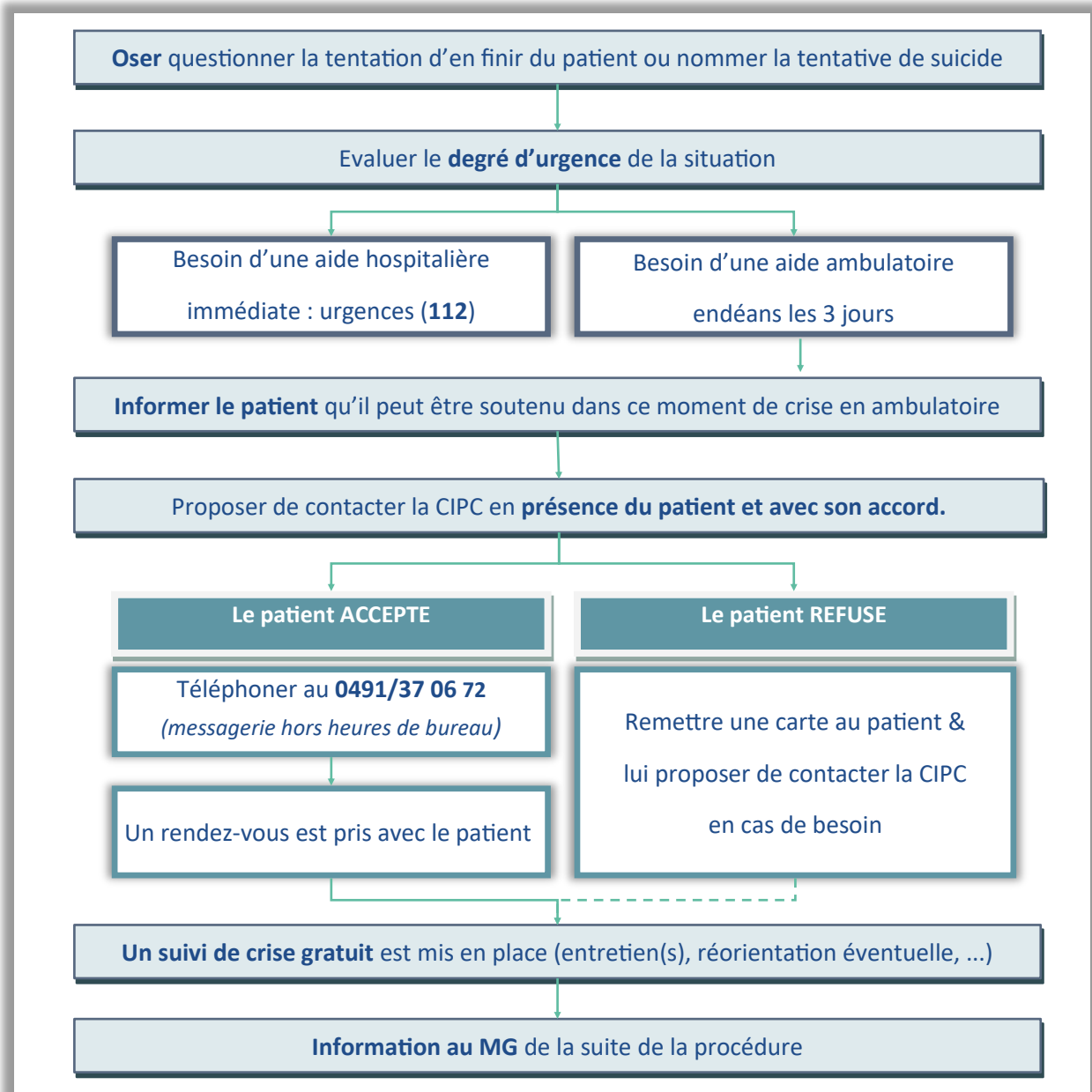
- ◆ Prendre au sérieux la souffrance
- ◆ Favoriser son expression
- ◆ Inviter à préciser les propos vagues ou allusifs
- ◆ Aborder la question du suicide sans équivoque
- ◆ Être cadrant: donner des indications claires sur ce que l'on fera et sur nos limites
- ◆ Se centrer sur la crise actuelle
- ◆ Grader l'espoir
- ◆ Travailler sur les perceptions
- ◆ Rompre l'isolement, l'encourager à se faire soutenir
- ◆ Planifier des démarches simples et réalistes que la personne peut entreprendre et l'associer autant que possible au traitement
- ◆ Miser sur des facteurs protecteurs
- ◆ Revenir à soi, être authentique

Attitudes à éviter

- ◆ Mettre en doute les intentions
- ◆ Comparer sa situation à une autre pour dédramatiser
- ◆ Recourir à la morale pour responsabiliser
- ◆ Invoquer ses proches comme obligation à vivre
- ◆ Inventorier les raisons de ne pas se suicider
- ◆ Positiver à tout prix
- ◆ Se laisser gagner par le fatalisme
- ◆ Juger l'acte : une « bêtise », un acte lâche
- ◆ Banaliser la souffrance ou la dramatiser
- ◆ Se laisser enfermer dans un secret

Cellule d'Intervention Psychologique de Crise (CIPC)

En cas de crise suicidaire aiguë et/ou de passage à l'acte, la **rapidité de la prise en charge** contribue à la prévention. Le médecin généraliste n'a pas toujours le temps et/ou les moyens d'organiser le suivi psychosocial nécessaire. La **CIPC** du Centre de Prévention du Suicide peut constituer une ressource de **prise en charge rapide et gratuite**.



Pour commander les cartes à remettre aux patients et pour plus d'informations :

Centre de Prévention du Suicide

Tél. : 02 650 08 69 - N° d'urgence : **0491/37 06 72**

cps@preventionsuicide.be - www.preventionsuicide.be

Fiche pratique réalisée sur base des documents du Centre de Prévention du Suicide