

SUICIDE

CONSEILS ET RESSOURCES



Vous traitez les courriers des lecteurs, téléspectateurs ou auditeurs ?
Vous exercez la fonction de médiateur ?
Vous modérez les contenus sur le web ou les réseaux sociaux ?

Vous pouvez être exposé.e à des propos suicidaires qui risquent de vous désemparer et il est normal que vous vous sentiez mal à l'aise. Si vous êtes incertain.e de ce qu'il faut faire ou inquiet.e à l'idée d'empirer la situation, voici quelques conseils pour aider cette personne, tout en respectant vos limites et en sachant vers quelles ressources vous tourner.



QUEL CRÉDIT DOIS-JE APPORTER À CE MESSAGE ?

Il faut TOUJOURS prendre au sérieux une personne qui évoque des idées suicidaires. La personne qui agit ainsi souffre véritablement et a besoin d'aide. En matière de suicide, il n'y a pas de chantage, de demande d'attention, de menace ou de « simple » appel à l'aide. Il n'y a que l'expression d'une détresse avec un risque réel de passage à l'acte qu'il est possible d'éviter.

QUE LUI ARRIVE-T-IL ?

La vie est faite de hauts et de bas, auxquels nous devons tous faire face. Pour certaines personnes, les problèmes sont si intenses et si nombreux qu'ils épuisent leurs ressources. Submergées par la détresse, elles ne perçoivent plus les options qui sont disponibles pour retrouver un équilibre psychique. La mort apparaît alors progressivement comme l'unique option pour soulager leur souffrance : les idées suicidaires émergent puis s'intensifient.

Durant ce processus progressif, les envies de mort côtoient néanmoins toujours une aspiration à vivre autrement. Le problème, c'est que les idées suicidaires s'accompagnent très souvent d'un sentiment de honte et de culpabilité, ou encore d'un souci de ne pas déranger ou inquiéter. C'est la raison pour laquelle la majorité des personnes qui présentent des idées suicidaires manifestent leur désespoir avant de passer à l'acte, sans toutefois demander clairement de l'aide à leurs proches ou à un professionnel.

Parfois, il leur est plus simple de le faire dans un espace plus neutre comme un site web ou un réseau social. Parfois, elles sont à la recherche d'une personne qui leur offrira une chance de raconter leur histoire. Elles peuvent alors vous contacter car elles savent que vous allez lire leur message ou prendre leur appel.

COMMENT RÉAGIR ? QUE DIRE ?

CEPENDANT, gérer les propos suicidaires ou aider les personnes qui traversent une crise émotionnelle relève de la compétence des professionnels du soin. C'est pourquoi, nous vous conseillons ces réponses dont l'objectif est toujours d'orienter vers [une ressource d'aide*](#).

⊗ **Soyez empathique** (« j'entends votre souffrance » plutôt que « je vous comprends »).
Exemple : *J'imagine votre souffrance. Et quand on souffre à ce point, un soutien pourrait être utile. Vous pourriez en parler avec les professionnel.le.s du 3114, le numéro national de prévention du suicide. Ils sont à votre écoute de jour comme de nuit et 7 jours sur 7. L'appel est gratuit et l'échange est confidentiel. Car avec de l'aide, tout pourrait changer.*

⊗ **Faites preuve de compréhension sans toutefois vous mettre en difficulté.**
Exemple : *Je ne peux qu'imaginer les difficultés que vous traversez en ce moment. Il me semble important que vous puissiez en parler avec un professionnel spécifiquement formé. Notamment ceux du 3114, le numéro national de prévention du suicide. 7 jours sur 7 et 24h sur 24, l'appel est gratuit et l'échange est confidentiel. Vous pourrez trouver des solutions ensemble.*

Si la personne dit « *je ne sais pas vers qui me tourner* » : évitez les formulations telles que « *Bientôt ça va aller mieux* ».

Exemple : *Vous pouvez appeler le 3114 afin d'obtenir l'aide dont vous avez besoin. Ce sont des professionnel.le.s spécifiquement formé.e.s à la prévention du suicide. La ligne est ouverte 7 jours sur 7 et 24h sur 24. L'appel est gratuit et confidentiel.*

En cas d'incivilité : Dans un monde idéal, la section des commentaires devrait permettre aux lecteurs d'avoir un dialogue civilisé, de réfléchir, et de donner un retour sur votre article. Malheureusement, certains propos sont inappropriés et exigent une modération.

Exemple : *L'humour est une chose importante tout comme le respect des personnes en grande souffrance qui mettent fin à leurs jours faute d'avoir pu trouver de l'aide. Merci de mesurer vos propos et de relayer plutôt l'existence du 3114, le numéro national de prévention du suicide. Votre aide fera la différence pour ceux qui souffrent.*

Si la personne est endeuillée par un suicide : ne minimisez pas la perte qu'elle ressent et essayez de rester neutre et de manifester de la bienveillance, dans une posture de non-jugement.

Exemple : *Nous sommes navrés de la peine que vous ressentez suite à ce drame. Un deuil par suicide nécessite parfois d'être accompagné. Vous pourriez contacter par téléphone, les professionnel.le.s du 3114. Leurs équipes sont formées à l'écoute des personnes qui, comme vous, sont endeuillées par un suicide. La ligne est ouverte de jour comme de nuit. L'écoute est gratuite et confidentielle. Ils pourront vous aider à traverser cette épreuve.*

EN CAS D'URGENCE

Si la personne fait état d'un geste suicidaire en cours ou imminent, appelez le 15 si vous avez ses coordonnées ou signalez sur la [plateforme de signalement Pharos](#).

LE CAS PARTICULIER DES RÉACTIONS FAISANT SUITE À LA MÉDIATISATION D'UN SUICIDE

La médiatisation d'un suicide suscite souvent des commentaires. Parfois, ces derniers peuvent vous sembler inquiétants. À juste titre, les études scientifiques montrent que l'annonce d'un suicide peut agir comme un déclencheur chez les personnes qui ont déjà des idées suicidaires (c'est l'effet Werther).

Une vigilance accrue est donc nécessaire lorsque votre média relate d'un suicide. N'hésitez pas à commenter, le plus rapidement possible, en indiquant les ressources d'aide disponibles :

Exemple : *Nous ne pouvons qu'imaginer votre tristesse. Pour traverser ce moment difficile, vous pouvez appeler le 3114, le numéro national de prévention du suicide. Les équipes sont formées à l'écoute des personnes qui, comme vous, sont touchées par un suicide. La ligne est ouverte de jour comme de nuit et 7 jours sur 7. L'écoute est gratuite et confidentielle.*

Exemple si la personne demande de l'aide : *Les répondant.e.s du 3114 sont là pour vous. De jour comme de nuit. Ce sont des professionnels formés à la prévention du suicide qui sauront entendre votre souffrance. Si vous ne savez pas comment initier la conversation, ils.elles sauront vous guider.*

RESPECTEZ VOS PROPRES LIMITES

Offrir du soutien à une personne qui présente des idées suicidaires peut-être engageant au niveau émotionnel. Qui plus est, estimer le risque d'un passage à l'acte suicidaire est une tâche complexe que SEUL un professionnel peut accomplir. Il est donc important de limiter votre aide à la transmission de ressources d'aide. Cela peut parfois paraître frustrant, mais c'est le premier maillon de la chaîne de prévention, et ce maillon est essentiel. S'engager dans une relation d'aide sans en avoir les compétences, c'est prendre le risque de ressentir rapidement de la fatigue, de l'épuisement voire de l'impuissance et de la culpabilité.

Le travail que vous faites peut faire une énorme différence, mais il peut aussi avoir un impact sur vous. Vous pourriez avoir besoin de parler de ce qu'il s'est passé et c'est tout à fait compréhensible. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez contacter un professionnel de la ligne 3114. Ils accueillent également les appels des personnes impactées par ce type de situation.

Vos contacts :

Nathalie Pauwels / papageno@i2rsmpsy.fr / 06 27 91 21 42
Eloïse Bajou / eloise.bajou@hotmail.com/ 06 42 84 25 01

Papageno
PROGRAMME

N'hésitez pas à nous faire un retour par mail quant à ce document. Il sera utile à tous.
Version mai 2023.