



# **PRÉVENTION DU SUICIDE :** **Évaluer et intervenir en cas de crise**

*Guide général pour le grand public*



# PRÉVENTION DU SUICIDE :

## Évaluer et intervenir en cas de crise

### Une aide non-exhaustive

Cet outil en ligne que nous proposons n'est pas une aide complète et exhaustive.

Pour en savoir plus sur la prévention du suicide et comment réagir face à une personne en crise suicidaire, nous vous conseillons de parcourir notre site et de suivre nos formations. Nous proposons différents modules pour des inscriptions individuelles et pour des équipes.

Nous expliquons ici brièvement comment :

- établir un lien de confiance
- évaluer le degré d'urgence et de dangerosité
- agir et relayer

**Plus d'informations : [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)**

### Besoin de conseils ?

### Contactez le Centre de Prévention du Suicide !

Vous pouvez nous contacter pour poser des questions et obtenir des conseils.

Notre rôle est de vous aider.

 0476 53 00 84

 [cps@preventionsuicide.be](mailto:cps@preventionsuicide.be)



# Face à une personne en crise suicidaire... Que faire ?

## Oser questionner la tentation d'en finir de la personne ou nommer la tentative de suicide

### Un lien de confiance doit d'abord se créer avec la personne.

Pour cela, il est important de :

- prendre la personne au sérieux ;
- reconnaître sa souffrance sans la juger ;
- ne pas banaliser ou à l'inverse dramatiser ce qu'elle vit.



Il s'agit ensuite de permettre à la personne de s'exprimer sur son vécu et ses émotions. Cela veut dire **oser poser des questions sur son état et nommer le suicide**.

Contrairement à une idée reçue sur le sujet, aborder les idées suicidaires ne provoquera pas un passage à l'acte suicidaire mais permettra un dialogue avec la personne en souffrance qui comprendra qu'elle peut aborder ce qu'elle ressent et qu'elle n'est pas seule face à sa douleur.

Les questions à poser à la personne peuvent être :

- "Quand vous dites que vous êtes à bout, que voulez-vous dire ?"
- "Tu dis que tu n'en peux plus et que tu veux en finir. Est-ce que tu penses au suicide ?"
- "J'entends que tu souffres beaucoup. Est-ce que tu as des idées suicidaires ?"

## Évaluer le degré d'urgence de la situation

Une personne qui dit avoir des idées suicidaires peut réellement passer à l'acte. Il est donc important de procéder rapidement à l'évaluation de l'urgence, c'est à dire évaluer la probabilité et l'imminence d'un passage à l'acte.

Concrètement : la personne a-t-elle prévu le moment où elle va passer à l'acte ?

A-t-elle en tête les moyens avec lesquels elle va passer à l'acte ?

Si elle a des moyens en tête, quel est leur létalité ?

**C'est le moment de questionner directement la personne sur le scénario suicidaire : où, quand, comment, accessibilité de la méthode, ...**



# Face à une personne en crise suicidaire... Que faire ?

## Évaluer le degré d'urgence de la situation

### Urgence : FAIBLE

La personne :

- **pense au suicide mais n'a pas un scénario précis**
- désire parler et est en recherche de soutien
- cherche des solutions à ses problèmes
- maintient des projets réels pour les prochains jours
- pense encore à des moyens et des stratégies pour faire face à la crise
- est en souffrance mais pas à un degré élevé

### Urgence : MOYEN

La personne :

- **a déjà envisagé un scénario suicidaire mais son exécution est reportée**
- a un équilibre émotionnel fragile
- envisage le suicide et son intention est claire
- ne voit pas d'autres recours pour cesser de souffrir
- a besoin d'aide et exprime directement ou indirectement son désarroi

### Urgence : ÉLEVÉE

La personne :

- **est décidée à se suicider et à passer à l'acte dans les jours qui vont suivre : elle a planifié où, quand, comment.**
- a un moyen direct et immédiat de se suicider : médicaments, armes à feu, ...
- a le sentiment d'avoir tout fait et tout essayé pour s'en sortir.

**Sur base du degré d'urgence établi, se poser la question : faut-il une aide hospitalière urgente ?**



Si le degré d'urgence est élevé, cela établit que le suicide est imminent et que la personne peut avoir besoin d'une hospitalisation.  
**Le 112 est le numéro d'urgence à appeler si vous pensez être un danger pour vous-même ou si vous pensez qu'une personne est en danger.**



# Face à une personne en crise suicidaire... Que faire ?

**Si vous ne devez pas appeler le 112 mais que vous avez besoin d'une aide rapide pour une personne :**

informer la personne qu'elle peut être soutenue dans ce moment de crise  
**et**  
proposer de contacter, en sa présence, le Centre de Prévention du Suicide

## **La personne refuse :**

remettre les coordonnées du Centre de Prévention du Suicide :

- secrétariat : 0476 53 00 84
- numéro de la ligne d'écoute : 0800 32 123
- site : [www.preventionsuicide.be](http://www.preventionsuicide.be)

## **La personne accepte :**

téléphoner au secrétariat du CPS au 0476 53 00 84 pour obtenir un rendez-vous avec un psychologue.

Un rendez-vous avec un psychologue spécialisé sera pris dans un délai rapide.

*Note : Le Centre de Prévention du Suicide fait son possible pour être disponible mais rappelle que le 112 est le numéro à appeler si une personne est en danger.*

## **Ne pas oublier...**

Vous allez toujours réagir selon vos possibilités et votre propre sensibilité. C'est normal !

**Gardez simplement en tête qu'écouter la personne avec bienveillance et relayer vers les ressources appropriées participent déjà à un processus de prévention du suicide.**

