

Comprendre et agir

Prévention

du

suicide



UNIVERSITÉ DE
MONTPELLIER

Le suicide est rare,

mais...

Cela arrive. La France enregistre chaque année **10 000 décès par suicide**, soit 27 par jour.

Ne vous dites pas :

« Cela ne peut pas lui arriver ».

Car cela peut toucher tout le monde.

Les tensions émotionnelles intenses et l'épuisement psychique peuvent entraîner des comportements inhabituels et imprévisibles.

Certains motifs peuvent amener à penser au suicide :

- Les circonstances douloureuses de la vie, telles que l'échec universitaire, la rupture d'une relation, la perte d'un être cher. Un sentiment persistant de dévalorisation ou d'échec, l'incertitude quant à l'identité sexuelle ou aux objectifs personnels.
- Une série de petits échecs peut parfois être plus dévastateurs qu'un seul gros problème.
- La présence de maladies comme la dépression, le trouble bipolaire, la schizophrénie ou les mésusages de substances est associée aux comportements suicidaires.
- Les bonnes choses qui arrivent aux autres, comme les amis qui se marient, réussissent dans le travail et qui donnent le sentiment d'être laissé pour compte.

Les crises suicidaires sont souvent de courte durée. Elles sont généralement associées à des problèmes qui peuvent être résolus : si la personne ne trouve pas de solution, cela ne signifie pas qu'il n'y en a pas, mais qu'elle ne la voit pas maintenant.

Si j'ai des

pensées suicidaires...

Comme pour la douleur physique, il existe des actions pour apaiser la souffrance psychologique.

- Ne gardez pas vos pensées suicidaires secrètes : discutez-en avec des personnes en qui vous avez confiance (famille, amis, enseignants, personnels de l'UM, tuteurs...).
- N'ayez pas honte.
- Demandez de l'aide au **Service Commun de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé de l'UM** ou au **Centre de Soins Universitaires (voir rubrique Obtenir une aide)**.
- Demandez l'aide d'autres professionnels.

Laissez-vous aider

Vous n'êtes pas seul, beaucoup de personnes comme vous sont passées par là et ont été heureuses ensuite de ne pas en être arrivées à cette extrémité.

Et si une personne

vous dit qu'elle

se sent suicidaire... ?

- Assurez-vous qu'elle n'est pas laissée seule.
- Retirez tout ce qu'elle pourrait utiliser pour mettre fin à ses jours, par exemple des comprimés, des armes à feu ou des cordes.
- Recherchez immédiatement une aide médicale (voir la liste en dernière page).
- Emmenez la personne aux urgences et restez avec elle jusqu'à ce qu'elle soit examinée par un membre de l'équipe de santé mentale.

Et aussi :

→ Ne restez vous-même pas seul : faites appel à une aide médicale, n'ayez pas peur d'impliquer la famille, les amis ou les collègues de la personne concernée.

→ Partagez cette brochure avec d'autres personnes et planifiez ensemble la manière dont vous allez assurer la sécurité de la personne dans l'attente de la prise en charge par des professionnels.

Il est préférable d'en parler plutôt que de ne rien dire. Dire le mot « suicide » ne le fera pas se produire.

Et si vous pensez qu'une personne a des idées suicidaires ?

Comment savoir si quelqu'un pense au suicide? Le moyen le plus sûr est de le lui demander.

Pourquoi lui demander est capital ?

Si une personne est suicidaire, il est probable qu'elle :

- se sente coupée de son entourage
- soit effrayée et honteuse de vouloir mourir
- cherche désespérément de l'aide mais qu'elle a peur de la demander.

Elle a besoin que quelqu'un entame la conversation. Cela lui montre qu'elle a la possibilité d'en parler et qu'elle n'a pas à lutter seule contre ses pensées sombres et terribles.

Quelques craintes courantes :

« Parler du suicide ne va-t-il pas lui mettre l'idée en tête ? ».

NON Si une personne est suicidaire, l'idée est déjà là. Si elle n'est pas suicidaire, en parler n'aura pas de conséquence.

« Et si je disais ce qu'il ne faut pas ? Cela pourrait nuire à notre relation. »

NON Montrer à une personne que vous vous souciez d'elle ne nuira pas à votre relation.

Il est important de se fier à son instinct. Si quelque chose chez cette personne ne vous semble pas normal, dites-le !

Quels sont les signes d'alerte ?

Vous remarquerez peut-être des sautes d'humeur avec tristesse, perte du sommeil, agitation, irritabilité, perte d'intérêt pour les choses, tendance à s'isoler, consommation accrue d'alcool ou de drogues...

Les personnes avec des idées suicidaires peuvent parler de suicide ou dire qu'il n'y a plus d'espoir mais aussi être calmes, léthargiques, repliées ou distantes, en évitant le contact. Elles peuvent aussi sembler aller bien sans signe d'alerte visible.

Les personnes qui touchent le fond peuvent être très habiles à dissimuler leurs pensées et leurs sentiments.

Rappelez-vous que la plupart des personnes qui font une tentative de suicide ne veulent pas mourir, mais ne supportent plus la douleur psychologique qui les étirent.

Ne vous dites pas :

« Il n'est pas du genre à se suicider. »

Il n'y a pas de portrait-robot. Même s'il ne s'agit que d'une intuition, partagez vos inquiétudes avec d'autres personnes.

Soyez très prudent avec

→ « Les personnes qui parlent de suicide ». Chaque fois qu'il y a des idées suicidaires ou des menaces suicidaires, il y a un danger.

→ « L'idée qu'elles veulent juste attirer l'attention ». Les personnes qui veulent se suicider en expriment parfois l'intention.

→ « Les personnes qui surmontent une tentative ». Les suicides surviennent souvent dans les 3 mois suivant la tentative. Il ne faut donc jamais « sous-estimer l'idée suicidaire ».

Que faire ?

■ Je demande de l'aide....

Voici quelques suggestions et sources de soutien.

Si, dans un premier temps, vous ne trouvez pas l'aide dont vous avez besoin, persistez.

Essayez toutes les possibilités et n'abandonnez pas.

■ Obtenir une aide médicale et psychologique

→ Appelez votre médecin généraliste.

→ Appelez le 3114 (numéro national de prévention suicide).
La ligne est ouverte 24h/24, 7j/7. L'appel est gratuit et confidentiel.

→ Allez aux urgences.

→ Appelez le 15 ou le 112.

→ A l'UM, vous pouvez vous adresser :

Au Service Commun de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé - Tel : 04 34 43 30 87 - Mail : scmpps@umontpellier.fr

Au Centre de Soins Universitaire (pour les étudiants)

Tel : 04 11 28 19 79.

■ Contactez d'autres lignes d'assistance confidentielles et des sources de soutien comme :

→ La CNAE service de soutien psychologique aux étudiants :
0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi).

→ Fil santé jeunes : 0 800 23 52 36.

Gratuit et anonyme tous les jours de 9h à 23h.

On peut parler du

suicide en toute sécurité

Pr Ph Courtet, Pr A Fichard-Carroll - Adapté de : nspa.org.uk



UNIVERSITÉ DE
MONTPELLIER