

1 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

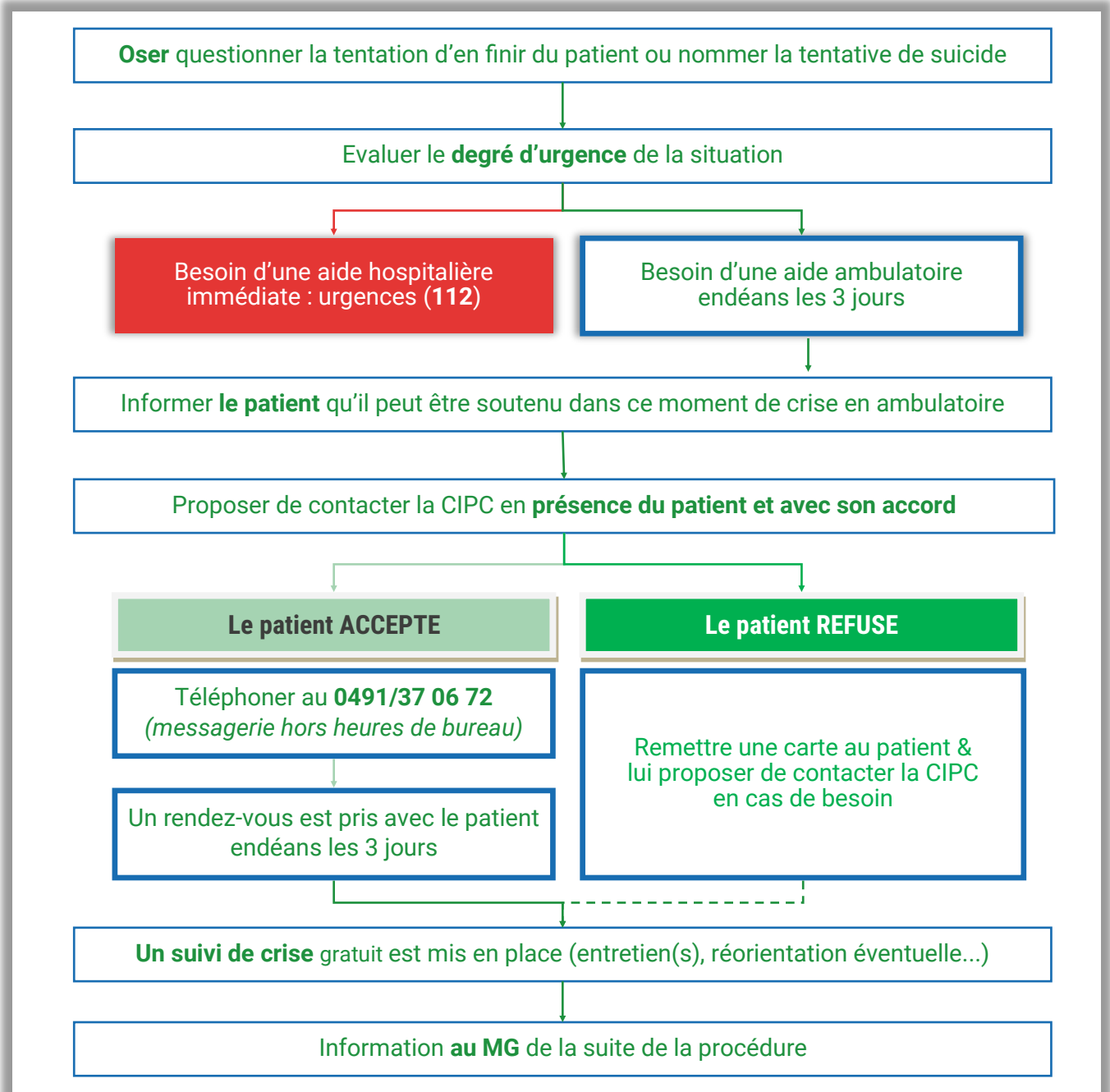
- ♦ Prendre au sérieux la souffrance
- ♦ Favoriser son expression
- ♦ Inviter à préciser les propos vagues ou allusifs
- ♦ Aborder la question du suicide sans équivoque
- ♦ Être cadrant: donner des indications claires sur ce que l'on fera et sur nos limites
- ♦ Se centrer sur la crise actuelle
- ♦ Grader 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 dramatiser
- ♦ 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

2 CELLULE D'INTERVENTION PSYCHOLOGIQUE DE CRISE (CIPC)

En cas de **crise suicidaire** aigüe 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