
Comment agir face aux pensées suicidaires ?

*Que vous soyez un professionnel, un
proche, un inconnu croisé dans la rue,
vous pouvez agir.*



Comment parler à une personne suicidaire ?

01



ADOPTER UNE POSITION EMPATHIQUE

- Ayez une position bienveillante, de soutien.
- Ne soyez pas dans le jugement ou la culpabilisation.



SIGNIFIER SA DISPONIBILITÉ

"Nous pouvons en discuter si tu le veux, je souhaite entendre ce que tu as à dire".



MANIFESTER SON INQUIÉTUDE

- Décrivez les comportements qui vous font peur.
 - Décrivez les propos qui vous alarment :
- "Je suis inquiet quand tu décides de prendre trop de médicaments. Tu m'as dit penser beaucoup à la mort et ça m'inquiète. Est-ce que tu as déjà pensé à te suicider ?"



INITIER LA CONVERSATION

Posez des questions ouvertes qui invitent à l'échange, aux développements :

"Comment est-ce que tu te sens ?", "A quoi penses-tu ?"



ÊTRE À L'ÉCOUTE ET LE MONTRER

Reformulez ses propos afin d'affirmer votre écoute mais aussi pour relancer le discours ou clarifier un point.

Comment parler à une personne suicidaire ?

02



INVITER LA PERSONNE À EXPRIMER SES ÉMOTIONS

- Demandez à la personne ce qu'elle pense et ressent.
- Donnez lui un espace pour exprimer ses émotions (pleurs, cris...).



VALIDER SES ÉMOTIONS

“Je comprends que cette situation te fasse souffrir”, “Tu peux pleurer si tu le souhaites”.



ASSURER À LA PERSONNE QU'ELLE N'EST PAS SEULE

“Je suis là pour toi si tu as besoin d'échanger. Je peux te donner des contacts de professionnels ou t'accompagner à tes rdv si tu le souhaites”.

▲ Vous avez le droit d'être mal à l'aise face à une personne ayant des pensées suicidaires. Dans ces cas-là, vous pouvez contacter un professionnel et attendre auprès de la personne. L'échange n'est pas obligatoire, la présence est parfois suffisante.

N'oubliez pas : ne laissez pas une personne suicidaire seule. Elle ne passera pas à l'acte en votre présence.



QUESTIONNER ET ÉVALUER LES PENSÉES SUICIDAIRES

N'oubliez pas : parler suicide avec quelqu'un ne va pas inciter la personne à passer à l'acte ! (Cf. Page 4).

A ne pas faire

03



JUGER LA PERSONNE

"Penser au suicide c'est être faible. Tu ne fais pas d'efforts pour aller mieux. Tu es responsable de ta situation".



MINIMISER SA SOUFFRANCE

"Arrête, ce n'est pas si grave, ça ira mieux demain".



LA FAIRE CULPABILISER

"Pense à ta famille, tu ne peux pas les abandonner, tu vas les faire souffrir"



AVOIR DES PAROLES INADAPTÉES

- Avoir des paroles en l'air, passe-partout : "courage, ça va aller", "ne t'inquiète pas".
- Utiliser des termes inappropriés ou stigmatisant : "Tu ne vas pas abandonner et te tuer".

Rappel - Évaluer la crise suicidaire

04

Voici deux points importants que vous retrouverez plus en détails dans mon précédent post : “la crise suicidaire en 4 étapes” .

Vous pouvez le consulter sur mon profil.



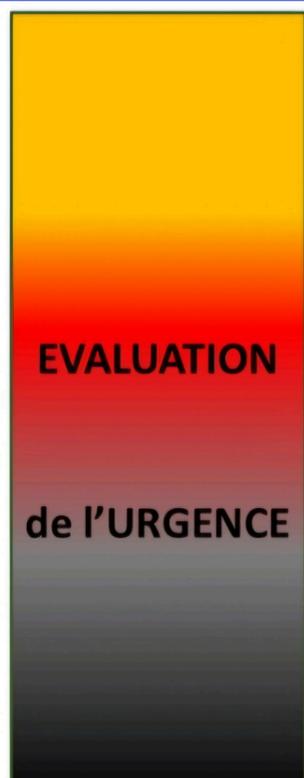
ÉVALUER LA CRISE

Pour évaluer la crise, il faut :

- S'intéresser aux facteurs de risques,
- S'intéresser aux signes de risque suicidaire
- Questionner la personne présentant des risques



ÉVALUER L'URGENCE DE LA CRISE



FAIBLE

Idées suicidaires présentes non scénarisées, non temporalisées
Recherche d'aide – Maintien et recherche de stratégies de sortie de crise
Possibilités maintenues d'expression de la souffrance dans l'échange

MOYENNE

Scénario suicidaire / Temporalité à distance – exécution scénario reportée
Où – Quand – Comment incomplet mais intentionnalité présente
Déséquilibre émotionnel – Expression de la souffrance (directe ou indirecte)

ELEVÉE

Où / Quand / Comment complet / Accès au moyen de se suicider /
Temporalité à court terme (quelques jours)

Douleur morale extrême / Sentiment qu'il n'y a plus d'autres options /
Parfois refus d'aide / Calme avant la tempête

IMMEDIAT

Où – Quand – Comment complet et
imminence du passage à l'acte

Rappel - Orienter la personne en crise

05

→ **ORIENTER DE MANIÈRE ADAPTÉE ET ÉDUCATIVE
EN FONCTION DE L'URGENCE DE LA CRISE**

