COMPRENDRE • PRÉVENIR • AGIR

LE RISQUE SUICIDAIRE

COMPRENDRE POUR MIEUX PRÉVENIR,
CHAQUE VIE COMPTE.

COMPRENDRE
les mécanismes
et les signaux

PRÉVENIR
les facteurs
de risque

AGIR
soutenir,
écouter, orienter

> PARLER PEUT
> SAUVER UNE VIE

UNE INFOGRAPHIE RÉALISÉE PAR

LUCAS BEMBEN

https://www.lucas-bemben.fr

1 COMPRENDRE LA CRISE SUICIDAIRE

CE N'EST PAS VOULOIR MOURIR, C'EST NE PLUS POUVOIR VIVRE.

La crise suicidaire est l'expression d'une **souffrance** devenue insupportable, qui fait perdre toute **perspective d'avenir**.



IDÉE REÇUE

"CELUI QUI VEUT MOURIR N'EN PARLE PAS."

RÉALITÉ

9 personnes sur 10 qui font une tentative de suicide ont exprimé, directement ou indirectement, une souffrance et des signes de détresse.

DÉFINITION ESSENTIELLE

La crise suicidaire est un état de souffrance psychique intense, conduisant une personne à envisager le suicide comme seule issue pour mettre fin à cette douleur.

CE N'EST PAS UN CHOIX LÉGER, C'EST UNE DÉTRESSE EXTRÊME.

CE QUE LA CRISE SUICIDAIRE EST... ET N'EST PAS

CE QUE C'EST

- Une réponse face à une souffrance psychique devenue insupportable.
- Un appel à l'aide, plus ou moins conscient.
- Une perte de perspective et d'espoir.
- Un sentiment de ne plus avoir d'autre issue possible.

CE QUE CE N'EST PAS

- Ce n'est pas un chantage.
- Ce n'est pas une recherche d'attention.
- Ce n'est pas une faiblesse.
- Ce n'est pas un choix délibéré de mourir.

> *Quand la souffrance prend toute la place, la mort peut apparaître comme la seule issue pour arrêter la douleur.*

DES FACTEURS QUI PEUVENT FRAGILISER

Facteurs personnels
Antécédents de souffrance psychique, troubles psychiatriques, estime de soi très basse, impulsivité...

Facteurs relationnels
Isolement, conflits, ruptures, sentiment de ne plus être compris ou soutenu...

Facteurs de vie
Deuil, échec, perte d'emploi, précarité, violences, harcèlement, difficultés financières...

Facteurs environnementaux
Accès facile à des moyens létaux, exposition à des conduites suicidaires...

AUCUN FACTEUR NE DÉCLENCHE À LUI SEUL LE PASSAGE À L'ACTE.

UN PROCESSUS PROGRESSIF

La crise suicidaire se construit souvent dans le temps.

SOUFFRANCE
Douleur émotionnelle, mal-être persistant.

↓

ISOLEMENT
Repli, perte de lien, impression d'être un poids.

↓

DÉSESPOIR
Perte de sens, vision négative de l'avenir.

↓

IDÉES SUICIDAIRES
Penser à en finir, envisager la mort comme issue.

↓

PASSAGE À L'ACTE
Quand la souffrance dépasse les sapacités de résistance.



IL N'Y A PAS TOUJOURS TOUS LES MAILLONS, ET LE PROCESSUS PEUT ÊTRE RAPIDE.

COMMENT LA PERSONNE PEUT LE VIVRE

Souffrance envahissante
Douleur émotionnelle constante, difficile à supporter.

Pensées qui tournent en boucle
Rumination, idées noires, difficulté à voir d'autres options.

Épuisement
Fatigue intense, sentiment d'être à bout.

Perte de sens
Rien ne semble avoir d'importance, plus rien ne fait sens.

Pensée de sortie
Le suicide apparait comme la seule solution perçue pour arrêter la souffrance.

CE QUI PEUT AIDER

ÊTRE À L'ÉCOUTE
Accueillir sans juger, écouter avec bienveillance.

PRENDRE AU SÉRIEUX
Ne pas minimiser les mots et les signes.

POSER LA QUESTION
"Penses-tu au suicide ?" Parler du suicide n'incite pas à passer à l'acte, cela ouvre le dialogue et peut soulager.

ORIENTER ET NE PAS RESTER SEUL
Ne pas garder pour soi, relayer vers des personnes ressources.

VOTRE ATTENTION PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE.

UNE ÉCOUTE AU BON MOMENT PEUT SAUVER UNE VIE.

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT : APPELEZ LE 15 OU LE 112

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE : 3114
24h/24 – 7j/7 – Gratuit et confidentiel

2 LE PROCESSUS SUICIDAIRE

UN PROCESSUS PROGRESSIF...
PAS TOUJOURS LINÉAIRE

La crise suicidaire ne survient pas du jour au lendemain. Elle s'inscrit souvent dans une dynamique progressive, avec des allers-retours possibles entre les étapes.

> **“ ENTRE L'IDÉE ET LE PASSAGE À L'ACTE, IL EXISTE SOUVENT UN ESPACE OÙ INTERVENIR. ”**



1 IDÉES SUICIDAIRES

Pensées de mort récurrentes.
Souhait de ne plus vivre, envie de disparaître.

"Je n'en peux plus..."

2 RUMINATIONS

Les pensées tournent en boucle.
La souffrance s'installe durablement.

"Il n'y a pas de solution..."

3 PLANIFICATION

Des idées deviennent plus concrètes. La personne peut chercher des moyens, des informations, des lieux.

"Je me dis comment je pourrais faire..."

4 AMBIVALENCE

Désir de mourir pour arrêter la souffrance, mais aussi peur, attachement à la vie, ou espoir d'amélioration.

"Une part de moi veut partir, une autre veut rester."

5 PASSAGE À L'ACTE

La décision peut être soudaine ou faire suite à un événement déclencheur (perte, rupture, humiliation, échec...).

Le passage à l'acte survient quand la douleur devient insupportable et que la pensée se fige sur cette issue.

CE QUI SE JOUE

Souffrance psychique intense
Sentiment d'être submergé, sans issue.

Perte de capacités à faire face
Les ressources diminuent, les solutions semblent impossibles.

Rétrécissement de la pensée
Le champ des possibles se réduit jusqu'à ne plus voir d'autre issue.

Ambivalence constante
Une part de la personne veut arrêter la douleur, une autre veut continuer à vivre.

C'EST IMPORTANT À SAVOIR

- Ce processus n'est pas linéaire. Des allers-retours sont possibles entre les étapes.
- La temporalité varie selon chaque personne.
- Certaines personnes peuvent passer près de l'acte très rapidement.
- La présence d'un seul facteur de protection peut faire basculer vers la vie.

FACTEURS QUI PEUVENT ACCÉLÉRER LE PROCESSUS

- Événement déclencheur (rupture, perte, conflit, échec...)
- Isolement social ou affectif
- Consommation de substances (alcool, drogues...)
- Accès à un moyen létal
- Antécédents de tentatives de suicide

FACTEURS QUI PEUVENT PROTÉGER

- Lien social et soutien
- Sentiment d'appartenance
- Projets, valeurs, espoir
- Accès à une aide adaptée
- Capacité à demander de l'aide

CE QUE CELA SIGNIFIE SUR LE TERRAIN

- Une personne peut paraître "mieux" en extérieur tout en étant très en souffrance intérieurement.
- Le calme soudain peut parfois précéder le passage à l'acte (sentiment de décision prise).
- Même sans aveu explicite, certains signes doivent alerter.
- Chaque échange, chaque lien peut être un facteur qui fait basculer vers la vie.

POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas banaliser les paroles ou les signes.
- Ne pas laisser une personne seule avec son désespoir.
- Ne pas promettre le secret : votre priorité est la sécurité de la personne.

EN CAS DE DOUTE, PRENEZ TOUJOURS AU SÉRIEUX.

À RETENIR

- La souffrance peut s'installer en silence.
- Le suicide n'est pas impulsif dans la majorité des cas.
- Intervenir tôt peut changer le cours des choses.

VOTRE RÔLE EST ESSENTIEL

Être attentif aux changements | Oser parler du suicide | Écouter sans juger, avec empathie | Orienter et ne pas rester seul

VOTRE PRÉSENCE PEUT ÊTRE LE POINT DE BASCULE.

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

15	SAMU
112	NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
3114	NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

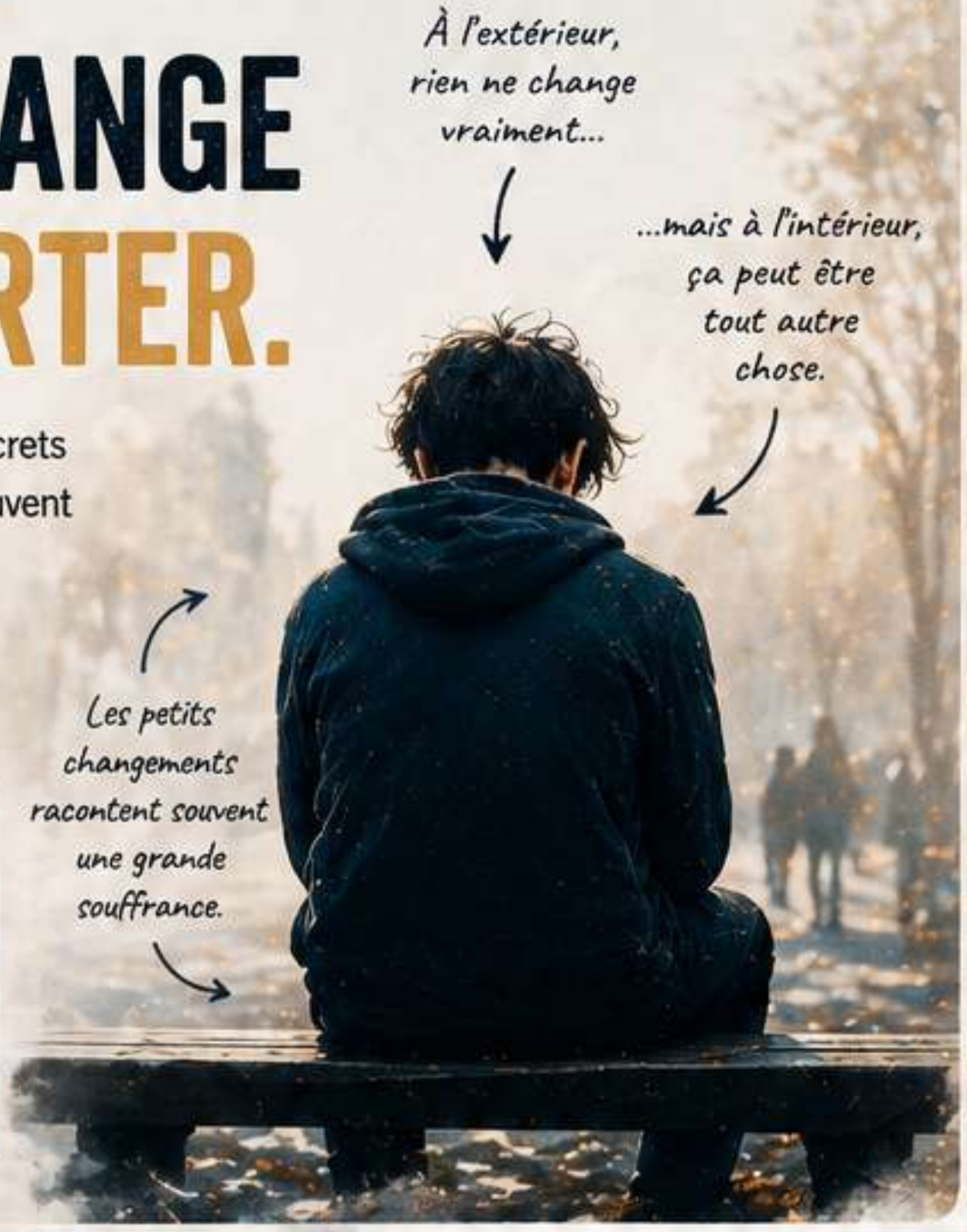
24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel

3 LES SIGNAUX FAIBLES

CE QUI CHANGE PEUT ALERTER.

Les signaux faibles sont souvent discrets et progressifs. Pris isolément, ils peuvent sembler anodins.
Ensemble, ils peuvent traduire une souffrance profonde.

> *Ce n'est pas toujours ce qui se voit qui alerte... mais ce qui change.*



À RETENIR

Personne ne présente tous ces signes. Leur accumulation, leur intensité ou leur durée sont des indices **à prendre au sérieux.**

POURQUOI CES SIGNAUX SONT IMPORTANTS ?

- Ils apparaissent souvent en amont d'une crise.
- Ils traduisent une souffrance qui s'installe.
- Ils peuvent évoluer rapidement vers des signes plus graves.
- Les repérer permet d'ouvrir la conversation et d'agir à temps.
- **Votre attention peut faire une réelle différence.**

LES CHANGEMENTS À OBSERVER (SIGNES DISCRETS ET PROGRESSIFS)

RETRAIT PROGRESSIF ET ISOLEMENT

- Se met à l'écart
- Réduit les contacts
- Évite les activités ou les lieux habituels
- Répond moins aux messages

Moins présent, moins disponible.

FATIGUE ET BAISSE D'ÉNERGIE

- Fatigue constante
- Manque d'énergie
- Sommeil perturbé (trop ou pas assez)
- Difficultés à se lever ou à se motiver

Épuisement physique et mental.

CHANGEMENTS DANS LES HABITUDES

- Hygiène négligée
- Désorganisation
- Retards, absences
- Routine rompue (horaires, repas, etc.)

Repères du quotidien qui se détériorent.

DÉSENGAGEMENT ET PERTE D'INTÉRÊT

- Perte d'intérêt pour ce qui plaisait avant
- Abandon d'activités
- Difficultés à se projeter, à faire des plans

Plus rien n'a vraiment de sens.

CHANGEMENTS ÉMOTIONNELS

- Tristesse persistante
- Irritabilité inhabituelle
- Pleurs fréquents
- Sentiment de vide, d'anxiété, d'étouffement

Humeurs plus basses ou plus instables.

RUPTURES OU PERTES RÉCENTES

- Rupture affective
- Conflits importants
- Deuil, séparation
- Échec, exclusion, rejet

Événements qui peuvent fragiliser encore davantage.

CE QUE CES SIGNES PEUVENT CACHER

- **Souffrance intérieure intense** → Sentiment d'être un poids, d'être inutile, de ne pas avoir sa place.
- **Sentiment d'impasse** → Idée de ne plus voir d'issue, de solution possible.
- **Pensées envahissantes** → Rumination, culpabilité excessive, visions négatives de soi et du futur.
- **Épuisement global** → Usure émotionnelle, perte de ressources, saturation.
- **Idées suicidaires possibles** → Pas toujours exprimées, parfois difficiles à détecter.

VIGILANCES IMPORTANTES

- Un changement, même minime, mérite votre attention.
- La cohérence d'ensemble compte plus que chaque signe pris séparément.
- La temporalité est essentielle : ce qui dure et s'aggrave est plus préoccupant.
- Le doute n'est jamais inutile : il vaut mieux poser la question que passer à côté.
- Certaines personnes peuvent très bien cacher leur souffrance.

Votre intuition professionnelle est une ressource précieuse.

QUE FAIRE SI VOUS REPÉREZ PLUSIEURS SIGNES ?

- **Rester attentif** — Observer sans jugement.
- **Ouvrir le dialogue** — Trouver un moment calme pour échanger.
- **Exprimer votre inquiétude** — Dire ce que vous observez, avec bienveillance.
- **Poser la question** — Aborder le suicide directement si nécessaire.
- **Ne pas rester seul** — En parler à un collègue ou à un responsable.
- **Orienter si besoin** — Agir en lien avec les ressources disponibles.

À GARDER EN TÊTE

- ✔ Le suicide n'est pas toujours annoncé.
- ✔ Le silence peut être un signal.
- ✔ Une attention peut sauver une vie.

> **VOIR LES PETITS CHANGEMENTS, C'EST ÊTRE EN PREMIÈRE LIGNE DE LA PRÉVENTION.**

EN CAS DE DANGER IMMÉDIAT

15	SAMU
112	NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
3114	NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel

4 LES SIGNAUX D'ALERTE

QUAND LE DOUTE DEVIENT INQUIÉTUDE, IL FAUT AGIR.

Certains signes doivent nous alerter : ils indiquent que la personne peut être en danger et que le passage à l'acte est possible à court terme.



CES SIGNAUX NE SIGNIFIENT PAS TOUJOURS UNE CRISE, MAIS ILS NE DOIVENT JAMAIS ÊTRE BANALISÉS.

Votre attention peut faire la différence.

Mieux vaut intervenir une fois de trop que pas assez.

LES PRINCIPAUX SIGNAUX D'ALERTE

1. VERBALISATIONS DIRECTES OU INDIRECTES

- Parle de vouloir mourir, en finir, disparaître.
- Exprime un désespoir intense ou l'impression de ne plus pouvoir continuer.
- Fait des phrases d'adieu ou de rupture.

> *"Je ne vois pas d'autre solution." "Vous seriez mieux sans moi." "Bientôt, tout ça sera fini."*

2. PRÉPARATIONS OU MISE EN ORDRE

- Donne ou fait ses adieux à des personnes importantes.
- Rédige un testament.
- Met ses affaires en ordre de manière inhabituelle.
- Fait ses comptes, règle des démarches importantes.

> *Met de l'ordre avant de partir. Comme s'il/elle disait au revoir.*

3. RUPTURE BRUTALE OU CHANGEMENT MAJEUR

- Rupture, séparation, perte importante.
- Conflit majeur ou isolement soudain.
- Décision soudaine qui peut sembler "radicale" ou "définitive".

> *Les ruptures peuvent être des déclencheurs de passage à l'acte.*

4. APAISEMENT SOUDAIN APRÈS UNE CRISE

- Après une période de crise intense, la personne semble soudainement soulagée, calme, voire joyeuse.
- Cela peut indiquer qu'elle a pris une décision.

> *Un apaisement inhabituel après une crise n'est pas toujours un signe positif.*

5. RECHERCHE DE MOYENS OU D'INFORMATIONS

- Recherche sur les moyens de se suicider (internet, réseaux, discussions…).
- Accès à un moyen létal (médicaments, armes, hauteur, etc.).
- Visites de lieux à risque.

> *L'accès à un moyen augmente le risque de passage à l'acte.*

AUTRES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

- Colère intense, irritabilité inhabituelle.
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues.
- Retrait social important, isolement prolongé.
- Perte d'intérêt soudaine pour des activités importantes.
- Fatigue extrême, épuisement physique et moral.
- Passage à l'acte déjà effectué dans le passé.

"LA PRÉSENCE D'UN OU PLUSIEURS DE CES SIGNES NÉCESSITE UNE ATTENTION IMMÉDIATE."

QUE FAIRE FACE À UN SIGNE D'ALERTE ?

- **Ne restez pas seul** : parlez-en à un collègue, un responsable, un professionnel compétent.
- **Écoutez sans juger** et prenez au sérieux ce que la personne dit.
- **Rassurez** : montrez que vous êtes là et que vous pouvez aider.
- **Proposez une aide concrète** : parler à un professionnel, joindre les ressources adaptées.
- **Si la situation vous semble grave ou imminente : n'attendez pas, appelez les secours.**

À RETENIR

Votre vigilance, votre prise au sérieux et votre action peuvent sauver une vie.

Vous n'avez pas à tout gérer seul, mais vous avez un rôle essentiel.

EN CAS D'URGENCE IMMÉDIATE

- **15** SAMU
- **112** NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN
- **3114** NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel

Ne jamais laisser une personne en détresse sans surveillance.

5 QUE DIRE / QUE NE PAS DIRE

LES MOTS COMPTENT. ILS PEUVENT OUVRIR... OU FERMER LA PORTE.

Il n'y a pas de phrase parfaite, mais il existe des attitudes et des mots qui peuvent aider ou au contraire, faire du mal.



À RETENIR

- Parler du suicide ne provoque pas le passage à l'acte. Le silence, oui.
- Poser la question peut soulager.
- Votre posture peut être un facteur de protection.

À ÉVITER

Ces phrases peuvent blesser, culpabiliser ou fermer la communication.

BANALISER Minimiser la souffrance.	*"C'est juste un passage à vide."* *"Tu verras, ça va passer."*
MORALISER Donner des leçons ou culpabiliser.	*"Tu penses à ceux qui t'aiment ?"* *"Il faut te reprendre !"*
MINIMISER Dire que ce n'est pas si grave.	*"D'autres vivent pire que toi."* *"Tu n'as pas de raison de penser ça."*
DONNER DES SOLUTIONS TROP RAPIDEMENT Vouloir "réparer" ou expliquer.	*"Il faudrait que tu..."* *"Ce que tu devrais faire, c'est..."*
ÉVITER LE SUJET Changer de sujet, se dérober.	*(Silence gêné, changement de sujet, fuite...)*

À PRIVILÉGIER

Ces attitudes et phrases ouvrent l'échange, rassurent et permettent d'aller plus loin.

ÉCOUTER Accueillir sans interrompre, sans juger.	*"Je suis là, je t'écoute."* *"Tu peux prendre le temps de me dire ce que tu vis."*
VALIDER Reconnaître la souffrance et ce qu'elle vit.	*"Ce que tu vis est très douloureux."* *"C'est compréhensible que tu sois au bout."*
NOMMER Mettre des mots sur la souffrance.	*"Tu parles de ne plus pouvoir vivre."* *"Tu as l'impression que c'est insupportable."*
RESTER PRÉSENT Être là, simplement.	*"Je reste avec toi."* *"On va avancer ensemble."*
POSER LA QUESTION DU SUICIDE Clair et direct, sans peur.	*"Est-ce que tu penses à te faire du mal ?"* *"Est-ce que tu as envie de mettre fin à tes jours ?"*

OUI, ON PEUT POSER LA QUESTION !

Poser la question du suicide à une personne qui souffre ne lui donne pas l'idée.
Cela lui permet souvent de se sentir soulagée d'en parler.

- Cela ouvre la parole.
- Cela permet d'évaluer le niveau de risque.
- Cela montre que vous prenez sa souffrance au sérieux.

LES ATTITUDES QUI AIDENT

- **Être authentique** — Inutile de "jouer un rôle", soyez vrai.
- **Prendre le temps** — Même quelques minutes peuvent faire une grande différence.
- **Respecter le rythme** — Ne pas forcer, ne pas bousculer.
- **Ne pas rester seul** — S'appuyer sur l'équipe et les ressources.

EN CAS DE DOUTE

PRENEZ TOUJOURS LA SITUATION AU SÉRIEUX.

Mieux vaut demander que passer à côté.

CE QUI COMPTE AVANT TOUT

Votre présence, votre écoute, votre attention

peuvent aider à traverser le pire moment.

DERRIÈRE CHAQUE MOT, IL Y A UNE PERSONNE QUI SOUFFRE.

Vos mots peuvent être un soutien puissant.
Choisissez-les avec soin.

EN CAS D'URGENCE OU DE DANGER IMMÉDIAT

15 SAMU | **112** URGENCE | **3114** NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel

6 QUE FAIRE EN SITUATION DE CRISE ?

AGIR, SÉCURISER, ORIENTER.
VOUS N'AVEZ PAS À TOUT GÉRER, ET VOUS NE DEVEZ PAS RESTER SEUL.

Face à une personne en crise suicidaire, suivez ces étapes pour agir de manière sécurisante et adaptée.



PRINCIPE CLÉ

Votre sécurité et celle de la personne sont prioritaires.

DOUTER, C'EST PROTÉGER.
AGIR, C'EST PRÉVENIR.
NE PAS AGIR, C'EST RISQUER.

1 ÉVALUER LA SITUATION

Y a-t-il un danger immédiat ?

Posez calmement la question du suicide.
Évaluez l'intensité de la crise, l'intention de passage à l'acte et la présence d'un plan ou de moyens.

CONCRÈTEMENT

- Posez des questions simples et directes.
- Repérez les signaux d'alerte (voir infographie 4).
- Demandez : « Avez-vous pensé à mettre fin à vos jours ? Avez-vous un plan ? »

Poser la question ne provoque pas le passage à l'acte, l'éviter peut augmenter le risque.

2 NE PAS RESTER SEUL

Mobiliser sans délai.

Informez un collègue ou un responsable de la situation.
Vous avez besoin d'être soutenu et de ne pas porter seul cette responsabilité.

CONCRÈTEMENT

- Prévenez immédiatement un collègue ou un cadre.
- Si vous êtes seul : appelez un professionnel ou une ligne d'aide.
- Tracez les informations essentielles (faits, paroles, comportements observés).

Vous n'êtes pas seul face à cette situation. L'équipe est une ressource.

3 RESTER AVEC LA PERSONNE

Présence et écoute active.

Restez avec la personne.
Écoutez-la avec attention, sans jugement, en lui montrant que sa souffrance compte.

CONCRÈTEMENT

- Parlez calmement, avec des phrases courtes.
- Validez sa souffrance : « Je vois que c'est très difficile pour vous. »
- Évitez de donner des conseils ou des solutions rapides.

Votre présence peut apaiser et l'aider à tenir jusqu'à l'aide adaptée.

4 SÉCURISER L'ENVIRONNEMENT

Réduire l'accès aux moyens.

Si la situation le permet, éloignez ou neutralisez les moyens potentiellement létaux (médicaments, objets tranchants, cordes, armes…).

CONCRÈTEMENT

- Ne laissez pas la personne seule si le risque est élevé.
- Rangez ou éloignez ce qui peut être utilisé pour se faire du mal.
- Adaptez l'environnement pour diminuer le risque.

L'objectif n'est pas de contrôler, mais de réduire la dangerosité de l'environnement.

5 ORIENTER VERS UNE AIDE ADAPTÉE

Relayer et assurer la continuité.

Faites appel à des professionnels compétents pour une prise en charge adaptée à la situation.
Assurez le relais si possible.

CONCRÈTEMENT

- Contactez un professionnel de santé, un service d'urgence ou une équipe mobile.
- Transmettez les informations utiles de façon claire.
- Si possible, accompagnez la personne dans la démarche.

Relayer, c'est offrir une chance de plus à la personne en souffrance.

CE QU'IL EST IMPORTANT DE SE RAPPELER

- La crise peut être passagère, le risque peut être réel.
- Votre rôle n'est pas de sauver, mais d'être un relais.
- Chaque situation est unique, faites confiance à votre jugement.
- Votre bien-être compte aussi : demandez du soutien si besoin.

SIGNES DE DANGER IMMÉDIAT
→ APPELER LES SECOURS SANS ATTENDRE

- Menaces directes de passage à l'acte.
- Plan précis, moyens disponibles.
- Comportement impulsif, agitation intense.
- Refus d'aide, isolement total.
- Tentative en cours ou gestes auto-agressifs.

Dans le doute, APPELEZ.

APRÈS LA CRISE
Le soutien continue.

- Prenez le temps d'un débriefing avec un collègue ou un cadre.
- Assurez le suivi et la continuité de l'accompagnement.
- Prenez soin de vous et sollicitez de l'aide si nécessaire.
- La crise peut laisser des traces : pour vous comme pour la personne.

« VOUS N'ÊTES PAS SEUL POUR FAIRE FACE. VOTRE RÉACTION PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE. »

En parler peut sauver des vies.

→ Conservez ces numéros et partagez-les autour de vous.

NUMÉROS D'URGENCE ET D'AIDE →

15 SAMU Urgence médicale	**112** NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN Accessible partout en Europe	**3114** NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE 24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel	En parler peut tout changer. Pour vous ou pour un proche.

Trouver d'autres ressources sur www.3114.fr

CHAQUE MOT COMPTE. CHAQUE GESTE COMPTE. CHAQUE VIE COMPTE. ♡ *Restez attentif, restez humain.*

7 APRÈS LA CRISE / ACCOMPAGNER DANS LA DURÉE

APRÈS LA CRISE, LE LIEN RESTE LE PREMIER SOIN.

La crise peut s'apaiser, mais la souffrance persiste. Le soutien dans la durée aide à retrouver du sens, de l'espoir et des ressources pour avancer.



> « Guérir ne veut pas dire que la souffrance n'a jamais existé, mais qu'elle ne dicte plus votre avenir. »

MAINTENIR LE LIEN

Le lien humain est un facteur protecteur essentiel.

Continuez à être présent, régulier et fiable.

Montrez que la personne n'est pas seule, même après la crise.

CONCRÈTEMENT

- Prenez des nouvelles, sans être intrusif.
- Respectez son rythme et ses besoins.
- Soyez un point d'ancrage sécurisant.

La confiance se reconstruit dans la constance, pas dans les grands discours.

ASSURER LA CONTINUITÉ

La stabilité et la continuité réduisent le risque de rechute.

Coordonnez-vous avec les professionnels impliqués.

Évitez les ruptures de parcours ou les relais trop brutaux.

CONCRÈTEMENT

- Partagez les informations utiles (dans le respect du secret professionnel).
- Assurez la transmission entre les intervenants.
- Vérifiez que les rendez-vous et suivis sont maintenus.

La continuité, c'est éviter que la personne soit obligée de tout réexpliquer, encore et encore.

3 SOUTENIR LA RECONSTRUCTION

Aidez la personne à retrouver des repères, des ressources et des projets.

Valorisez les petits pas et les progrès, même minimes.

Encouragez ce qui fait sens, plaisir et estime de soi.

CONCRÈTEMENT

- Identifiez ses ressources personnelles et son réseau.
- Encouragez les activités qui redonnent de l'élan.
- Célébrez les avancées, sans pression.

La reconstruction n'est pas linéaire : il y aura des hauts et des bas. **Votre soutien est un repère dans ces passages.**

RESTER VIGILANT DANS LE TEMPS

Le risque de rechute existe, surtout dans les premières semaines et lors de situations de stress.

Les signaux peuvent réapparaître.

Restez attentif sans être dans le contrôle.

CONCRÈTEMENT

- Observez les changements (humeur, isolement, propos).
- Osez redemander comment ça va.
- N'attendez pas que la situation se dégrade pour réagir.

La vigilance bienveillante, c'est être attentif sans envahir, et présent sans surveiller.

PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR AIDER

Accompagner une personne en souffrance impacte émotionnellement.

Reconnaître ses limites, c'est aussi protéger la relation.

Parlez de ce que vous vivez, partagez en équipe.

Prenez du temps pour vous ressourcer.

Un professionnel qui va bien est un professionnel plus disponible et plus solide.

LES RESSOURCES SONT IMPORTANTES

Appuyez-vous sur l'équipe, les partenaires et les réseaux.

Ne restez pas seul avec vos doutes ou vos inquiétudes.

Chaque situation est unique : demandez conseil si besoin.

Demander de l'aide, c'est agir de manière responsable et professionnelle.

À RETENIR

- ✔ Le lien aide à rester en vie.
- ✔ Votre présence compte plus que vous ne le pensez.
- ✔ Un mot, une écoute, une question peuvent faire la différence.
- ✔ Vous n'avez pas le pouvoir de tout changer, mais vous avez celui d'être là.

> « Chaque pas compte. Chaque personne compte. Chaque lien peut sauver. »

EN CAS DE DOUTE OU DE RÉELLE INQUIÉTUDE

Ne restez pas seul. Agissez.

15	**SAMU** (urgence médicale)
112	**NUMÉRO D'URGENCE EUROPÉEN**
3114	**NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE**

24h/24 – 7j/7 – Gratuit – Confidentiel

PRENDRE SOIN DE L'AUTRE, C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DU LIEN QUI NOUS UNIT.

Soyez là · Écoutez · Agissez ensemble

Ensemble, on peut faire la différence.

COMPRENDRE • REPÉRER • PARLER • AGIR • ACCOMPAGNER