

COMMENT AIDER UNE PERSONNE QUI A DES PENSÉES SUICIDAIRES

À PROPOS DE CETTE RESSOURCE

Cette ressource présente les signes d'alerte indiquant qu'une personne envisage le suicide, ainsi que des paroles et des actions qui peuvent aider à soutenir un collègue ou un ami ayant de telles pensées. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes en danger immédiat de mettre fin à vos jours, contactez les services d'urgence pour obtenir de l'aide.

LIGNES TELEPHONIQUES D'URGENCE SUR LE SUICIDE ET AUTRES RESSOURCES.....	3
SIGNES D'ALERTE QU'UNE PERSONNE EST EN DANGER DE SUICIDE.....	4
Communication Signes d'alerte	4
Signes d'alerte comportementaux	4
SOUTENIR UNE PERSONNE QUI ENVISAGE DE SE SUICIDER	5
Prenez-le au sérieux.....	5
Écouter et faire preuve d'empathie	5
Poser directement des questions sur le suicide	6
Offrir un soutien sans jugement.....	7
Encouragez-les à obtenir de l'aide	7
Ne les laissez pas seuls.....	8
Aidez-les à élaborer un plan de sécurité.....	8
Suivi	9
Prenez soin de vous.....	9
SOUTENIR UNE PERSONNE DONT VOUS CRAIGNEZ QU'ELLE ENVISAGE DE SE SUICIDER.....	10
Si une personne présente des signes d'alerte mais n'a pas révélé ses pensées suicidaires	10
Si quelqu'un fait vaguement référence au suicide	11
À PROPOS DE KONTERRA	12

LIGNES TELEPHONIQUES D'URGENCE SUR LE SUICIDE ET AUTRES RESSOURCES

Il n'est pas rare d'avoir des pensées suicidaires et il existe souvent des ressources auxquelles une personne peut avoir accès pour obtenir du soutien. Des lignes d'assistance téléphonique pour le suicide sont disponibles dans de nombreux endroits. Elles offrent un espace de soutien, sans jugement, où l'on peut parler de ce que l'on vit et de la manière d'y faire face :

- > **Lignes téléphoniques internationales d'aide au suicide** : Répertoires et numéros de lignes d'assistance pour le suicide dans différents pays
 - https://www.suicidestop.com/call_a_hotline.html
 - <https://blog.opencounseling.com/suicide-hotlines/>
- > L'**annuaire international des lignes d'assistance** pour trouver des ressources dans votre région
 - <https://www.helpguide.org/find-help.htm>
- > **National Suicide Prevention Helpline (aux États-Unis)**
 - 1.800.273.
 - Ou envoyez LEV par SMS au 741741

Si vous êtes une personne en danger immédiat, il est important de vous rendre à l'hôpital le plus proche ou d'appeler les services d'urgence pour obtenir de l'aide.

Vous pouvez également trouver et partager une copie de notre ressource complémentaire, ***Que faire si vous avez des pensées suicidaires ?***

SIGNES D'ALERTE QU'UNE PERSONNE EST EN DANGER DE SUICIDE

Reconnaître qu'une personne pourrait envisager le suicide peut être difficile. Les personnes qui y pensent n'expriment pas toujours ouvertement leurs idées. Cependant, il existe certains signes d'alerte et comportements que vous pouvez prêter attention. Ces signes peuvent être verbaux, comportementaux ou émotionnels, et ils indiquent souvent que la personne est en grande détresse. Parmi les principaux signes d'alerte, on retrouve:

Communication Signes d'alerte	Signes d'alerte comportementaux
<p>Exprimer ce qui suit, soit en le disant à haute voix, soit en l'écrivant :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Vouloir mourir ou se suicider. Ce désir peut être explicite ("Je veux mourir") ou indirect ("J'aimerais disparaître"). > Sentiments de désespoir et d'impuissance. Des commentaires tels que "A quoi bon ?" ou "Les choses ne s'amélioreront jamais" peuvent indiquer un profond désespoir > Sentiment d'être pris au piège ou douleur insupportable : Des phrases comme "Je n'en peux plus", "J'ai trop mal" ou "Je veux juste que ça s'arrête" suggèrent qu'ils luttent. > Parler d'être un fardeau : Commentaires tels que "Tout le monde serait mieux sans moi". 	<ul style="list-style-type: none"> > Recherches en ligne sur les méthodes de suicide : Comme les armes à feu, le poison, les ponts, les structures élevées. > Repli sur soi : S'éloigner de sa famille, de ses amis ou de ses activités sociales. > Dire au revoir : Rendre visite à des personnes ou leur téléphoner pour leur dire au revoir. > Donner ses effets : En particulier les objets de valeur personnelle, ou se préparer à des choses d'une manière qui suggère qu'ils n'ont pas l'intention d'être là. > Mettre de l'ordre dans ses affaires : Le fait de se rendre à la banque pour transférer des comptes, de mettre à jour son testament et d'organiser d'autres affaires peut indiquer que la personne se prépare à mettre fin à ses jours. > Ne pas se préoccuper de l'hygiène : Ne plus se préoccuper de l'hygiène ou de l'entretien personnel. > Augmentation de la prise de risque et/ou de la consommation de substances : Comportements imprudents tels que l'abus de substances, la conduite dangereuse ou d'autres actions à risque. > Changements dans les habitudes de sommeil : Dormir trop ou pas assez, ou exprimer une fatigue extrême. > Calme soudain ou amélioration de l'humeur : Après avoir montré des signes d'abattement, un changement soudain de calme ou de joie peut indiquer que la personne a pris la décision de mettre fin à ses jours.

SOUTENIR UNE PERSONNE QUI ENVISAGE DE SE SUICIDER

Si une personne de votre entourage vous confie qu'elle pense au suicide, cela signifie souvent qu'elle souhaite être aidée. Bien qu'il puisse être effrayant de soutenir une personne qui souffre et qui pense à mettre fin à ses jours, il existe de nombreuses mesures que vous pouvez prendre pour l'aider. Voici quelques conseils sur la façon de réagir et d'offrir du soutien :

Prenez-le au sérieux

- > **Reconnaissez leurs sentiments** : Ne rejetez pas ou ne minimisez pas ce qu'ils disent, même si cela ressemble à un appel à l'aide. Toutes les expressions de pensées suicidaires sont sérieuses et méritent qu'on s'y intéresse.
- > **Restez calme** : Même si vous vous sentez effrayé ou accablé, essayez de rester calme. Utilisez des techniques d'autorégulation comme la respiration profonde pour rester calme. Votre calme peut les aider à garder les pieds sur terre.

Exemples de déclarations ou de

"Je suis très heureux que vous me parliez de cela. Je peux imaginer que c'est très difficile pour vous, et je veux vous soutenir autant que possible."

"Je suis vraiment désolée que tu te sentes comme ça, et je suis là pour t'écouter".

Écouter et faire preuve d'empathie

- > **Soyez présent** : Laissez-les parler de leurs sentiments et de leurs difficultés. Souvent, le simple fait d'avoir quelqu'un qui écoute sans juger peut faire une énorme différence.
- > **Évitez de les interrompre** : Laissez-les exprimer leurs émotions, même si elles semblent intenses. Validez leur douleur en reconnaissant à quel point les choses semblent difficiles pour eux en ce moment.
- > **Utilisez l'écoute réflexive** : Répétez ce qu'ils disent pour montrer que vous comprenez, par exemple : "On dirait que vous vous sentez désespéré et accablé".

Exemples de déclarations ou de

"Pouvez-vous m'en dire plus sur ce qui s'est passé pour vous ces derniers temps ?"

"Je suis vraiment inquiet pour toi. On dirait que tu traverses une période incroyablement difficile."

"Je ne peux pas imaginer à quel point cela doit être douloureux pour vous, mais je suis là."

Poser directement des questions sur le suicide

- > **Soyez clair et compatissant** : Si vous avez observé des signes d'alerte clairs mais que la personne n'a pas encore formulé de pensées suicidaires, vous pouvez leur demander directement : "Pensez-vous à vous suicider ?". Cette question peut mettre la personne mal à l'aise, mais elle leur permet d'être honnête.

Exemples de déclarations ou de

"Avez-vous pensé au suicide ?"

"Avez-vous un plan pour y parvenir?"

Poser des questions sur le suicide n'encourage pas le suicide et n'en fait pas naître l'idée dans l'esprit de quelqu'un - cela montre que vous vous souciez d'eux. Même dans les contextes où le suicide est fortement stigmatisé, il est important de poser directement la question et d'écouter avec compassion.

- > **Posez-leur des questions sur leur plan** : Si la personne répond par l'affirmative, demandez-lui si elle a un plan précis. Parfois, les gens parlent de mettre fin à leurs jours en utilisant des moyens qui ne sont pas accessibles (par exemple, s'ils parlent de se noyer dans l'océan et qu'ils se trouvent dans une région enclavée, ce n'est pas très accessible). Si elle parle d'une overdose de médicaments ou de drogues, il est important de lui demander si elle a fait des efforts pour se procurer ces substances et/ou s'il y a accès à l'heure actuelle. Si la personne parle de sauter d'un pont ou d'une falaise, demandez-lui où et comment elle prévoit d'y arriver.

Cela vous aide à comprendre l'urgence de la situation. Plus le plan est détaillé et plus la méthode est létale et accessible, plus le risque est grand. Ensemble, vous devez demander de l'aide pour assurer la sécurité de la personne (ligne téléphonique d'aide au suicide, médecin, hôpital)

Offrir un soutien sans jugement

- > **Rassurez-les** : Faites-leur savoir que vous êtes là pour eux et qu'ils ne sont pas seuls. De simples phrases de présence et de soutien peuvent être réconfortantes.
- > **Évitez de dire des choses comme** : "Vous ne devriez pas vous sentir ainsi, vous avez tellement de raisons de vivre" ou "il y a des gens qui ont la vie beaucoup plus dure que vous". Les déclarations qui minimisent, jugent ou rassurent en vain peuvent faire en sorte que la personne se sente incomprise ou encore plus isolée.
- > **Ne promettez pas de garder des secrets** : Bien que votre désir d'honorer leur confiance soit compréhensible, leur sécurité doit être prioritaire. Insistez sur le fait que votre principale préoccupation est leur bien-être et qu'il est essentiel qu'ils obtiennent de l'aide. Parfois, les gens demandent le secret par peur, mais vous pouvez les aider à comprendre que demander de l'aide est un pas vers la sécurité.

Encouragez-les à obtenir de l'aide

- > **Suggérez de parler à un professionnel** : Encouragez-les à parler à un professionnel de la santé mentale (thérapeute, conseiller, médecin) ou à contacter un service d'assistance téléphonique en cas de risque suicidaire. Proposez-leur de les aider à trouver des ressources s'ils ne savent pas vers qui se tourner.
- > **Proposez-leur de les accompagner** : S'ils sont ouverts à cette idée, vous pouvez leur proposer de les accompagner chez un professionnel ou de passer un coup de fil avec eux.

Exemples de déclarations ou de

"Je suis vraiment désolée que vous vous sentez comme ça. Je suis là pour vous."

"Je ne suis pas là pour vous juger. Beaucoup de gens ont des pensées suicidaires, je veux juste vous soutenir du mieux que je peux".

"Je suis vraiment heureux que vous me fassiez suffisamment confiance pour partager cela avec moi. Votre sécurité est trop importante pour que je garde le secret."

"Je tiens trop à vous pour garder cela pour moi. Je dois vous aider à trouver le bon soutien".

Exemples de déclarations ou de

"Il est important pour moi que vous soyez en sécurité et que vous restiez en vie. Je pense qu'il serait utile de contacter un professionnel pour obtenir du soutien."

"Avez-vous pensé à parler à un thérapeute ou à un conseiller ?"

"Parler à un professionnel pourrait vraiment vous aider. Je peux vous aider à trouver quelqu'un à qui parler".

"Voulez-vous que je vous accompagne ou que nous fassions l'appel ensemble ?"

Ne les laissez pas seuls

- > **Restez avec eux** : Si la personne est en danger immédiat, ne la laissez pas seule. Restez avec elle et, si nécessaire, retirez-lui tout ce qu'elle pourrait utiliser pour se blesser (médicaments, objets pointus, clés de voiture, etc.).
- > **Appelez à l'aide si nécessaire** : Si vous pensez que la personne risque de se faire du mal, appelez les services d'urgence ou emmenez-la à l'hôpital. Dans ce genre de situation, il vaut mieux réagir de manière excessive que de manière insuffisante.

Exemples de déclarations ou de

"Je ne vais pas vous laisser seule pour l'instant. Restons ensemble jusqu'à ce que nous trouvions les prochaines étapes pour vous garder en sécurité."

"Assurons-nous de nous débarrasser de tout ce qui est dangereux à proximité pour l'instant."

Aidez-les à élaborer un plan de sécurité

Partagez notre ressource complémentaire **Que faire si vous avez des pensées suicidaires** et...

- > **Discutez d'un plan de sécurité** : Identifiez avec eux les mesures qu'ils peuvent prendre pour rester en sécurité, par exemple en contactant des amis ou de la famille, en évitant les situations à risque ou en utilisant des stratégies d'adaptation qui ont fonctionné pour eux dans le passé.
- > **Identifiez les réseaux de soutien** : Aidez-les à penser aux personnes qu'ils peuvent contacter lorsqu'ils se sentent vulnérables.
- > **Discutez des situations d'urgence** : Préparez un plan pour le cas où ils auraient des pensées sérieuses et un plan pour mettre fin à leur vie. Programmez les contacts d'urgence dans le téléphone, écrivez-les sur un papier et mettez-le dans le portefeuille ou le sac à main pour qu'il l'ait toujours sur lui.

Exemples de déclarations ou de

"Que pouvons-nous faire maintenant pour que vous vous sentiez en sécurité ?"

"Réfléchissons à des personnes que vous pourrez contacter si les choses vous paraissent à nouveau insurmontables."

"Qu'est-ce qui vous a déjà aidé à surmonter des moments difficiles ? Pouvons-nous essayer certaines de ces stratégies ?"

Suivi

- > **Prenez régulièrement des nouvelles** : Restez en contact après la conversation initiale. Appelez-les, envoyez-leur des SMS ou rendez-leur visite pour savoir comment ils vont et leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls.
- > **Continuez à soutenir** : Les pensées suicidaires ne disparaissent pas toujours après une seule conversation. Un soutien continu est essentiel.

Prenez soin de vous

- > **Cherchez du soutien pour vous-même** : Soutenir quelqu'un dans cette épreuve peut être épuisant sur le plan émotionnel. Assurez-vous donc d'avoir quelqu'un à qui parler de vos propres sentiments, qu'il s'agisse d'un autre ami, d'un membre de la famille ou d'un professionnel.
- > **Connaissez vos limites** : Vous pouvez être une grande source de soutien, mais si vous n'êtes pas un professionnel de la santé mentale, vous n'êtes pas censé être un thérapeute. N'hésitez pas à demander de l'aide à des professionnels.

Exemples de déclarations ou de

"Est-ce que je peux passer vous voir plus tard pour voir comment vous allez ?"

"Comment vous sentez-vous aujourd'hui par rapport à la dernière fois que nous nous sommes parlés ? Pensez-vous toujours à mettre fin à vos jours ?"

"J'ai pensé à vous et je voulais m'assurer que vous allez bien."

SOUTENIR UNE PERSONNE DONT VOUS CRAIGNEZ QU'ELLE ENVISAGE DE SE SUICIDER

Les sections suivantes proposent des conseils supplémentaires pour différentes situations.

Si une personne présente des signes d'alerte mais n'a pas révélé ses pensées suicidaires

Si un ami ou un collègue présente des signes d'alerte sans avoir fait référence ouvertement à des pensées suicidaires, vous pouvez prendre les mesures suivantes :

1. **Exprimer une attention et une préoccupation** : Par exemple : *"Je suis vraiment inquiet pour vous. On dirait que vous devez faire face à beaucoup de choses."*
2. **Demandez-leur comment ils vont** : Par exemple : *"Il semble que vous ayez été vraiment surchargé ces dernières semaines. Comment vous en sortez-vous sur le plan personnel ? Je ne cherche pas à être indiscret, mais à savoir si je peux vous aider ou si je peux vous mettre en contact avec les bonnes sources de soutien"*.
3. **Demandez-leur comment vous pouvez les soutenir**. Par exemple : *"J'aimerais vous aider dans la mesure du possible. Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour vous aider ? Votre bien-être est très important pour moi."*
4. **Proposez-leur de les mettre en contact avec des ressources** : Par exemple : *"Est-ce que je peux vous aider à trouver les bonnes ressources avec lesquelles vous pouvez vous connecter pour obtenir un soutien supplémentaire ? Nous pourrions faire des recherches en ligne ensemble pour savoir comment commencer et qui contacter".* Ou encore : *"Si vous êtes d'accord, j'aimerais vous présenter à l'un des conseillers avec lesquels nous travaillons en étroite collaboration dans le cadre de notre programme d'aide au personnel. Il s'agit d'une ressource confidentielle et d'un endroit où vous pouvez parler franchement et obtenir le soutien d'une personne extérieure à l'organisation"*.

5. **Prendre des nouvelles et assurer un suivi régulier** : Selon les circonstances, cela peut signifier quotidiennement jusqu'à ce qu'ils soient mis en contact avec d'autres ressources. Par exemple : "Je vérifie si vous avez pu prendre contact avec le conseiller : *"Je viens voir si vous avez pu entrer en contact avec le conseiller. Bien sûr, je n'ai pas besoin de détails, mais j'espérais que vous aviez pu entrer en contact."*

Si quelqu'un fait vaguement référence au suicide

Si un ami ou un collègue fait des déclarations vagues mais inquiétantes, posez des questions supplémentaires. Parmi les exemples de références vagues au suicide, on peut citer des déclarations telles que :

- > "Il n'y a pas d'intérêt" ou "Je ne vois plus l'intérêt".
- > "Je ne veux plus faire ça."
- > "Je veux juste que ça s'arrête."
- > "J'ai perdu tout espoir."

Si vous entendez ce genre d'affirmations, **demandez plus d'informations**. Par exemple, *"Quand vous dites qu'il n'y a pas d'intérêt, pouvez-vous m'en dire plus sur ce que vous voulez dire ? A quoi cela sert-il ?"* Ou encore : *"À quoi voulez-vous mettre fin ? Parlez-vous de la vie ou d'autre chose ?"*

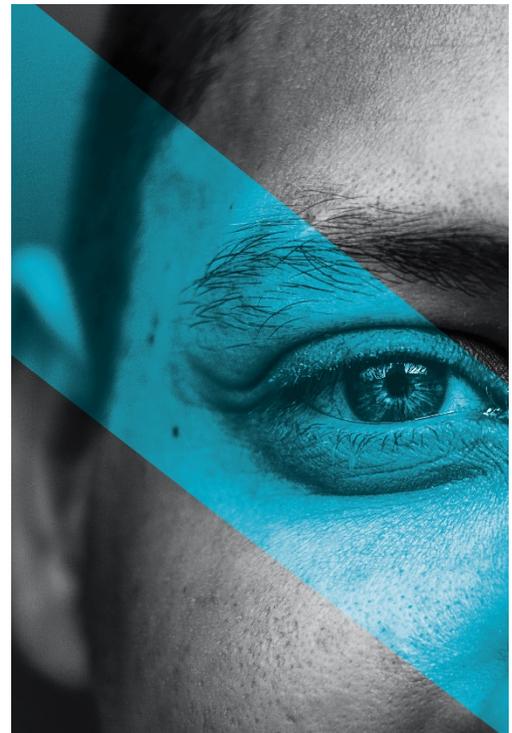
Ensuite, en fonction de leur réponse, prenez les mesures décrites dans les sections précédentes.

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous sommes spécialisés dans le soutien aux clients qui opèrent dans des environnements complexes et stressants où les organisations et leur personnel sont confrontés à des défis difficiles.

Lorsque le personnel travaille dans des fonctions à haute pression ou dans des lieux fortement exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus graphiques ou à des conflits, il risque de souffrir de surcharge, d'attrition et de réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les dirigeants et les équipes afin de les doter d'outils leur permettant de mieux comprendre et gérer les défis auxquels ils sont confrontés.

Fournir un soutien significatif n'est possible qu'avec les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent de travailler avec les clients d'une manière unique. Nos spécialistes partagent tous deux caractéristiques qui leur permettent de fournir un excellent soutien : ils sont tous des cliniciens vétérans en santé mentale (niveau master ou doctorat) et des employés de soutien expérimentés dans des environnements et des rôles très stressants et à forts enjeux.



Les services fournis par nos professionnels, qui jouissent d'une position unique, sont notamment les suivants

- Conseils individuels et coaching
- Formation virtuelle et sur site et événements éducatifs
- Évaluations du bien-être du personnel
- Soutien aux gestionnaires et consultations pour les organisations et les dirigeants
- Services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre Account Manager KonTerra ou envoyer un e-mail : info@konterragroup.net.