



Les carnets

du secouriste en
santé mentale

MIEUX COMPRENDRE
une personne
ayant des idées et
comportements
suicidaires



**Premiers
Secours
en Santé
Mentale**
France

APPRENDRE À AIDER



Sommaire



p. 4

Comment savoir si quelqu'un a des idées suicidaires ?

p. 6

Comment se préparer à parler avec la personne ?

p. 7

Comment parler avec une personne suicidaire ?

p. 9

Comment savoir si la situation est urgente ?

p. 10

Comment puis-je assurer sa sécurité ?

p. 11

Quel est le rôle de l'aide professionnelle ?

p. 12

Que faire si la personne me demande de promettre de ne rien dire à personne ?

p. 12

Que faire si la personne est passée à l'acte ?

p. 12

Que faire si la personne que j'essaie d'aider s'est blessée, mais insiste sur le fait qu'elle n'est pas suicidaire ?

Le suicide peut être évité. La plupart des personnes suicidaires ne souhaitent pas mourir. Elles ne veulent tout simplement plus vivre avec la souffrance. Parler ouvertement des pensées et des idées suicidaires peut sauver une vie. Ne sous-estimez pas vos capacités à aider, voire à sauver une vie.

Comment savoir si quelqu'un a des idées suicidaires ?¹

Il est important de connaître les signes d'alerte et les facteurs de risque du suicide, ainsi que les raisons qui peuvent entraîner des pensées suicidaires.



Zoom sur...

Les causes possibles des idées suicidaires²

Les signes indiquant qu'une personne peut être suicidaire :

- Menacer de se faire du mal ou de se tuer
- Rechercher des moyens de mettre fin à ses jours : recherche sur des médicaments, des armes ou d'autres moyens
- Parler ou écrire à propos de la mort, de son décès ou du suicide
- Manifester du désespoir
- Exprimer de la rage, de la colère ou de la vengeance
- Agir de manière imprudente ou s'engager dans des activités risquées, apparemment sans réfléchir
- Se sentir piégé, comme s'il n'y avait pas d'issue
- Augmenter sa consommation d'alcool et/ou de drogues
- S'éloigner de ses amis, de sa famille et/ou de la société
- Ressentir de l'anxiété, de l'agitation ou une somnolence permanente
- Avoir des changements soudains de l'humeur
- Ne plus avoir de raison de vivre, ne plus avoir de but dans la vie

Les principales raisons invoquées par des personnes suicidaires sont les suivantes :

- 🔗 Besoin d'échapper à la souffrance ou de soulager des émotions et des pensées impossibles à gérer. La personne souhaite mettre un terme à une souffrance émotionnelle insupportable, estime que sa situation est sans espoir, se sent inutile et pense que tout le monde irait mieux sans elle.
- 🔗 Désir de communiquer avec une autre personne. La personne souhaite communiquer ce qu'elle ressent à d'autres personnes, et changer la façon dont on la traite ou obtenir de l'aide.

1. Adapté de Rudd et al (2006). Warning signs for suicide: Theory, research and clinical applications. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36:255-262.

2. Adapté de May & Klonsky (2013) Assessing motivations for suicide attempts: Development of psychometric properties of the inventory of motivations for suicide attempts. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(5), 532-546.

À noter

Les facteurs augmentant le risque de suicide³

Les cas suivants peuvent augmenter le risque de suicide :

- 🌀 Trouble psychique
- 🌀 Mauvaise santé physique et handicaps
- 🌀 Antécédents de tentatives de suicides ou d'automutilation
- 🌀 Avoir récemment vécu de mauvaises expériences, en particulier concernant les relations ou la santé
- 🌀 Avoir été victime de violences physiques ou sexuelles au cours de l'enfance
- 🌀 Avoir été récemment exposé au suicide d'une autre personne
- 🌀 Le suicide est également plus fréquent dans certains groupes, notamment les hommes, les chômeurs, les personnes incarcérées et les personnes homosexuelles ou bisexuelles.



Si vous craignez qu'une personne présente un risque de suicide, vous devez lui parler de vos préoccupations.

Comment se préparer à parler avec la personne ?

Soyez conscient de vos attitudes à l'égard du suicide et de leurs impacts sur votre capacité à aider (par exemple, croire que le suicide est contre nature ou qu'il s'agit d'une solution rationnelle). Si la personne est issue d'un milieu culturel ou religieux différent du vôtre, n'oubliez pas qu'elle peut avoir des croyances et des attitudes sur le suicide qui diffèrent des vôtres.

Sachez qu'il est plus important de vouloir aider sincèrement, que d'avoir le même âge, le même sexe ou la même origine culturelle que la personne.

Si vous vous sentez incapable d'interroger la personne sur ses pensées suicidaires, demandez à quelqu'un d'autre de s'en charger.

Initier la conversation

Agissez rapidement si vous pensez que quelqu'un pense à se suicider. Même si vous n'avez qu'un léger soupçon à l'égard des pensées suicidaires de la personne, vous devez quand même lui en parler.

Faites-lui part de vos inquiétudes à son sujet, en décrivant les comportements qui vous font craindre des idées suicidaires. Toutefois, n'oubliez pas que la personne peut ne pas vouloir vous parler. Dans ce cas, vous devez proposer de l'aider à trouver quelqu'un d'autre à qui parler. De même, si vous ne parvenez pas à établir un lien avec la personne, aidez-la à trouver quelqu'un d'autre à qui parler.

Poser des questions sur les pensées suicidaires

Tout le monde peut avoir des pensées suicidaires. La seule façon de savoir si quelqu'un pense au suicide est de lui poser la question, sauf si la personne en parle spontanément.



Par exemple, vous pouvez demander :

- « As-tu des pensées suicidaires ? »
- « Est-ce que tu penses à te suicider ? »

Le plus important est de poser la question et non de s'inquiéter de la formulation parfaite. En revanche, il ne faut pas poser de questions sur le suicide de manière orientée ou qui implique un jugement (par exemple : « Tu ne vas quand même pas faire une bêtise ? »).

On peut parfois hésiter à poser directement la question du suicide en pensant que cela va donner de mauvaises idées. Ce n'est pas vrai. De même, si une personne est suicidaire, le fait de lui poser des questions sur le sujet n'augmentera pas le risque qu'elle passe à l'acte. Au contraire, cela lui donnera l'occasion de parler de ses problèmes et lui montrera que quelqu'un s'intéresse à elle.

Il est fréquent de paniquer ou d'être choqué lorsqu'une personne révèle ses pensées suicidaires, mais il est important d'éviter d'exprimer des réactions négatives. Faites de votre mieux pour paraître calme, confiant et empathique face à la crise suicidaire, car cela peut rassurer la personne.

Comment parler avec une personne suicidaire ?



Il est plus important de faire preuve d'une bienveillance sincère plutôt que de chercher à avoir les bons mots. Offrez du soutien et de la compréhension, et accordez toute votre attention. Les pensées suicidaires sont souvent un appel au secours et une tentative désespérée d'échapper aux problèmes et aux sentiments difficiles.

Demandez à la personne ce qu'elle pense et ressent. Rassurez-la en lui disant que vous souhaitez entendre tout ce qu'elle a à dire. Permettez-lui de parler de ses pensées et sentiments, ainsi que des raisons qui lui donnent envie de mourir et indiquez que vous comprenez sa situation. Faites comprendre à la personne qu'elle peut parler de choses qui peuvent être douloureuses, même si c'est difficile. Permettez-lui d'exprimer ses sentiments (par exemple, de pleurer, d'exprimer sa colère ou de crier). La personne peut se sentir soulagée de pouvoir le faire.

N'oubliez pas de remercier la personne d'avoir partagé ses sentiments avec vous et reconnaissez le courage que cela demande.

Nos conseils

Conseils pour écouter

- ☞ Soyez patient et calme pendant que la personne parle de ses sentiments.
- ☞ Écoutez la personne sans exprimer de jugement, en acceptant ce qu'elle dit, que vous soyez d'accord ou non avec son comportement ou son point de vue.
- ☞ Posez des questions ouvertes auxquelles on ne peut pas répondre simplement par « oui » ou « non » pour en savoir plus sur ses pensées et ses sentiments suicidaires, et sur les problèmes qui en sont à l'origine.
- ☞ Montrez que vous écoutez en résumant les paroles de la personne.
- ☞ Clarifiez les points importants pour confirmer qu'ils sont bien compris.
- ☞ Exprimez de l'empathie pour la personne.

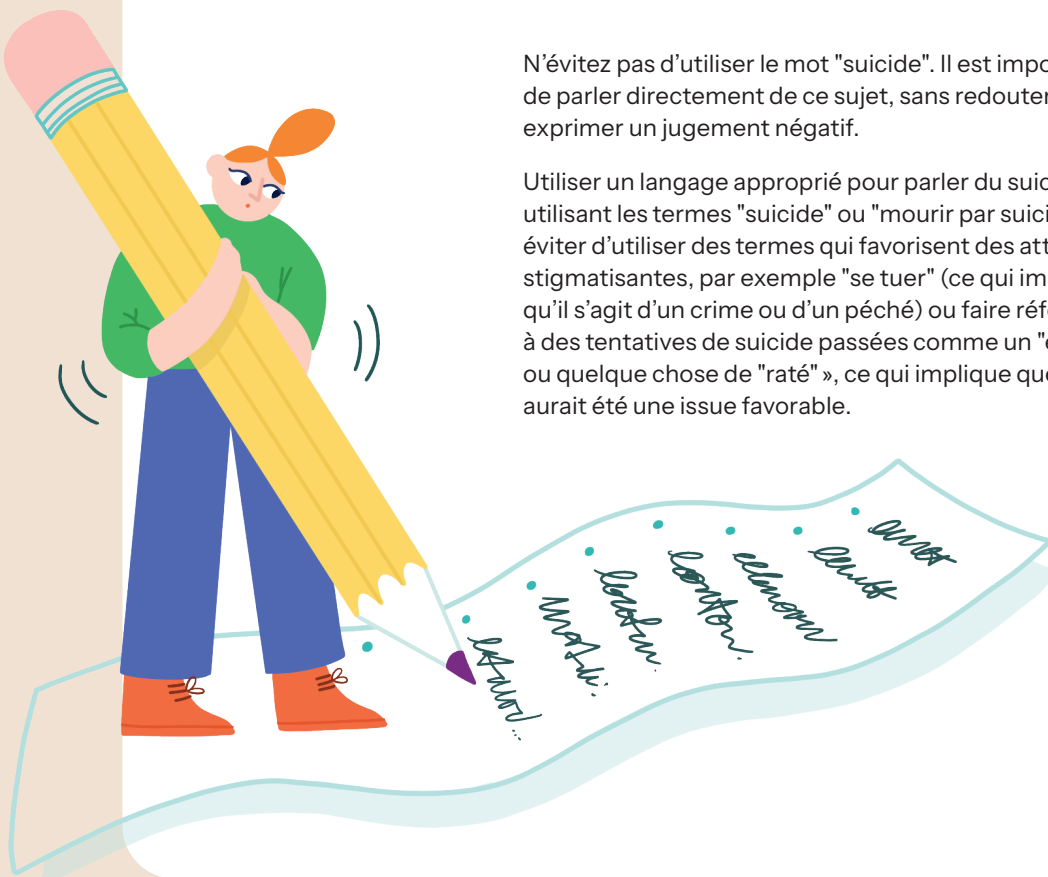
À ne pas faire

Évitez de...

- ✎ Discuter ou débattre avec la personne de ses pensées suicidaires.
- ✎ Débattre pour savoir si le suicide est une bonne ou une mauvaise solution.
- ✎ Utiliser la culpabilité ou les menaces pour éviter le suicide (par exemple, ne dites pas qu'elle irait en enfer ou qu'elle ruinerait la vie de ses proches en se suicidant).
- ✎ Minimiser les problèmes de la personne.
- ✎ D'avoir des paroles rassurantes « passe-partout » comme « ne t'inquiète pas », « courage », « tu as tout pour toi » ou « tout ira bien ».
- ✎ Interrompre la conversation pour partager vos histoires.
- ✎ Communiquer un manque d'intérêt ou une attitude négative par votre langage corporel.
- ✎ Dire que la personne ne souhaite pas vraiment se suicider, ou la mettre au défi de le faire.
- ✎ Tenter de diagnostiquer un trouble psychique.

N'évitez pas d'utiliser le mot "suicide". Il est important de parler directement de ce sujet, sans redouter ou exprimer un jugement négatif.

Utiliser un langage approprié pour parler du suicide en utilisant les termes "suicide" ou "mourir par suicide", et éviter d'utiliser des termes qui favorisent des attitudes stigmatisantes, par exemple "se tuer" (ce qui implique qu'il s'agit d'un crime ou d'un péché) ou faire référence à des tentatives de suicide passées comme un "échec" ou quelque chose de "raté"», ce qui implique que la mort aurait été une issue favorable.



Comment savoir si la situation est urgente ?

Prenez au sérieux toute idée de suicide et agissez. Ne minimisez pas les pensées suicidaires de la personne en les considérant comme une "recherche d'attention" ou un "appel à l'aide".

Déterminez l'urgence de la situation en fonction de la reconnaissance des signes d'alerte du suicide. Interrogez la personne sur les questions qui touchent à sa sécurité immédiate :

- Si la personne a un scénario suicidaire.
- Comment elle a l'intention de se suicider ; posez-lui des questions directes sur la manière et le lieu prévus.
- Si elle a choisi une date.
- Si elle a déjà entrepris des actions pour assurer son scénario suicidaire.
- Si elle a déjà utilisé des médicaments ou de l'alcool. L'intoxication entraîne une augmentation du risque de passage à l'acte en cas de pensées suicidaires.
- Si elle a déjà tenté ou planifié un suicide dans le passé.

Si la personne dit qu'elle entend des voix, demandez ce que ces voix lui disent. Ceci est important, dans le cas où les voix ont un rapport avec les pensées suicidaires actuelles.



Il est également utile de savoir quels sont les soutiens de la personne :

- La personne a-t-elle partagé son ressenti avec quelqu'un ?
- La personne a-t-elle traversé des changements professionnels, sociaux ou familiaux ?
- A-t-elle reçu un traitement pour des troubles psychiques ou une maladie ?

Le risque de passer à l'acte est plus élevé chez les personnes qui ont un plan de suicide précis, les moyens de le réaliser, une date fixée et l'intention de le faire. Toutefois, l'absence de plan de suicide ne suffit pas à garantir sa sécurité.

Comment puis-je assurer sa sécurité ?



Le plan de sécurité

Un plan de sécurité est un accord entre la personne et le secouriste qui prévoit des actions pour assurer la sécurité de la personne.

Après avoir identifié un risque suicidaire, vous devez agir pour assurer la sécurité de la personne. Une personne suicidaire ne doit pas rester seule. Si vous pensez qu'il existe un risque de passage à l'acte immédiat en raison de pensées suicidaires, agissez rapidement, même si vous n'êtes pas sûr. Agissez avec la personne plutôt que seul, pour assurer sa sécurité, afin d'éviter le suicide.

Rappelez à la personne que les pensées suicidaires ne doivent pas nécessairement être mise en action. Rassurez la personne en lui disant qu'il existe d'autres solutions que le suicide pour résoudre ses problèmes ou faire face à la situation.

Lorsque vous parlez à la personne, concentrez-vous sur ce qui la protège pour le moment, plutôt que sur ce qui la met en danger. Pour assurer sa sécurité, élaborer avec elle un plan de sécurité (voir l'encadré ci-dessous). Faites participer la personne autant que possible aux décisions concernant le plan de sécurité. Toutefois, ne partez pas du principe qu'un plan de sécurité suffit à lui seul à assurer sa sécurité.

Le plan de sécurité doit :

- ☞ Se concentrer sur ce que la personne doit faire plutôt que sur ce qu'elle ne doit pas faire.
- ☞ Être clair, en décrivant les actions à entreprendre, le moment choisi et qui devra agir.
- ☞ Avoir une durée facile à supporter, pour que la personne se sente capable de respecter l'accord et qu'elle ait un sentiment d'accomplissement.

Indiquez les numéros de téléphone que la personne peut utiliser en cas d'idées suicidaires, par exemple son médecin traitant ou un professionnel de la santé mentale, une ligne d'aide au suicide ou une ligne de crise ouverte 24 heures sur 24, des amis et des proches qui pourront l'aider en cas d'urgence.

Cherchez à savoir qui ou quelles actions ont pu aider la personne dans le passé, et si ces soutiens peuvent être mobilisés. Demandez-lui comment elle souhaite être soutenue et ce que vous pouvez faire pour aider, mais n'essayez pas d'endosser ses responsabilités.

Vous pouvez offrir du soutien, mais vous n'êtes pas responsable des actions ou des comportements des autres, et vous ne pouvez pas contrôler leurs décisions.



Quel est le rôle de l'aide professionnelle ?

👉 Encouragez la personne à obtenir une aide professionnelle appropriée dès que possible.

Informez-vous sur les ressources et les services disponibles pour une personne qui envisage de se suicider, dont les services locaux qui peuvent la prendre en charge, comme les hôpitaux, les établissements de santé mentale, les lignes d'assistance téléphonique pour la prévention du suicide et les services d'urgence locaux. Fournissez ces informations à la personne et discutez avec elle des possibilités de recherche d'aide. Si elle ne souhaite pas parler à quelqu'un en personne, encouragez-la à contacter une ligne d'aide dédiée au suicide.

👉 **Ne supposez pas que la situation s'améliorera d'elle-même** ou que la personne cherchera de l'aide seule. Les personnes suicidaires ne cherchent souvent pas d'aide pour de nombreuses raisons, dont la stigmatisation, la honte et la conviction que la situation est sans espoir et que rien ne peut l'aider.

👉 **Si la personne hésite à demander de l'aide, continuez à l'encourager à consulter un professionnel de santé mentale** et contactez une ligne d'assistance pour la prévention du suicide, afin d'obtenir des conseils sur la manière de l'aider. Si la personne refuse une aide professionnelle, appelez un centre spécialisé dans la santé mentale ou une ligne téléphonique d'urgence et demandez des conseils sur la situation.

👉 **Si la personne est un adolescent, une approche plus directive peut être nécessaire.** Si un adolescent hésite à demander de l'aide, vérifiez que quelqu'un de son entourage est au courant de la situation (par exemple, un ami proche ou un membre de la famille). Si l'adolescent refuse une aide professionnelle, demandez également l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

👉 **Pour les personnes dont le risque est plus urgent, des mesures supplémentaires peuvent être nécessaires** pour faciliter la recherche d'une aide professionnelle. Si vous pensez qu'il existe un risque pour sa sécurité, demandez-lui la permission de contacter son médecin traitant, un professionnel de santé mentale ou les services d'urgence pour leur faire part de vos inquiétudes.

👉 **Si possible, contactez un professionnel de santé que la personne connaît déjà et en qui elle a confiance.** Si la personne a un projet précis de suicide, ou si elle a les moyens de le réaliser, appelez le SAMU ou le 3114, et demandez des conseils sur la situation.

👉 **Si la personne a une arme, contactez la police.** Lorsque vous contactez la police, précisez que la personne est suicidaire pour que l'intervention soit appropriée. Prenez soin de ne pas vous mettre en danger en offrant votre soutien.

👉 **Préparez-vous à ce que la personne exprime éventuellement sa colère** et se sente trahie si vous l'empêchez de se suicider ou si vous l'encouragez à obtenir une aide professionnelle. Essayez de ne pas prendre personnellement toute action ou parole blessante.

Que faire si...

La personne me demande de promettre de ne rien dire à personne?

Vous ne devez jamais accepter de garder secret un projet ou un risque de suicide. Si la personne ne souhaite pas que vous parliez à qui que ce soit de ses pensées suicidaires, vous ne devez pas accepter, mais expliquer pourquoi (par exemple, « Je tiens trop à toi pour garder un tel secret. Tu as besoin d'aide et je suis là pour t'aider à en trouver »). Traitez la personne avec respect et intégrez-la aux décisions concernant les personnes qui seront informées de la crise suicidaire.

Si la personne vous interdit de partager des informations sur ses pensées suicidaires, vous devrez peut-être ne pas respecter sa décision, afin d'assurer sa sécurité. Pour cela, vous devez être honnête et dire à la personne que vous devrez agir tout de même.

Gardez à l'esprit qu'il vaut mieux que la personne soit en colère contre vous, car vous avez parlé de ses pensées suicidaires sans sa permission afin d'obtenir de l'aide, plutôt que de la perdre à cause d'un suicide.

La personne est passée à l'acte?

Si la personne s'est déjà blessée, administrez les premiers secours et appelez les services d'urgence, en demandant une ambulance. Gardez à l'esprit que, malgré tous vos efforts, la prévention du suicide peut échouer.

La personne que j'essaie d'aider s'est blessée, mais insiste sur le fait qu'elle n'est pas suicidaire. Que faire?

Certaines personnes se blessent pour d'autres raisons que le suicide. Il peut s'agir de soulager une angoisse insupportable, de ressentir enfin quelque chose, ou d'autres raisons. Il peut être difficile d'en être témoin.

MHFA met à disposition ses *Directives de premiers secours en cas d'automutilation non suicidaire* (téléchargeable en français courant 2023 sur le site de PSSM France) qui permettent de comprendre et d'offrir de l'aide dans cette situation.



À noter

L'automutilation peut indiquer plusieurs choses. Une personne qui se fait du mal peut présenter un risque de suicide. D'autres ont des habitudes d'automutilation sur plusieurs semaines, mois ou années et ne sont pas nécessairement suicidaires. Ces carnets sont destinés à vous aider pour venir en aide à une personne suicidaire.

Si la personne que vous aidez se blesse, mais n'est pas suicidaire, veuillez vous reporter au carnet MHFA Non-Suicidal Self-Injury Guidelines, disponible ici : bit.ly/3PT7X8U



Conception graphique : Élise Milonet
Illustrations : ©Lavillettesnuages
Traductions des guidelines : Sandrine Jamen

Ce carnet est conçu pour aider le grand public à offrir les premiers secours à une personne qui pourrait présenter un risque suicidaire. Le rôle du secouriste est d'aider la personne jusqu'à une prise en charge professionnelle appropriée ou la résolution de la crise.

ÉLABORATION DES CARNETS DU SECOURISTE EN SANTÉ MENTALE

Ce carnet du secouriste en santé mentale a été élaboré aux côtés d'experts ayant une expérience du suicide (patients et soignants) et de professionnels de la santé mentale (cliniciens, chercheurs et éducateurs) originaires d'Australie, du Canada, d'Irlande, de Nouvelle-Zélande, du Royaume-Uni et des États-Unis).

Les détails de la méthodologie peuvent être consultés dans ce document : Ross AM, Kelly CM, Jorm AF. Re-development of mental health first aid guidelines for suicidal ideation and behaviour: a Delphi study. BMC Psychiatry 2014; 14:241. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-014-0241-8>

COMMENT UTILISER CES CARNETS

Il est important d'adapter son soutien aux besoins de la personne aidée. Ces carnets ne constituent qu'un ensemble de recommandations générales et conviennent particulièrement aux premiers secours en santé mentale dans les pays à revenu élevé et dotés de systèmes de santé développés.

Ces carnets ont été élaborés dans le cadre d'une série de recommandations faites par MHFA® International sur l'aide la plus adaptée pour les personnes souffrant de troubles psychiques. Les autres carnets peuvent être téléchargés sur notre site : www.pssmfrance.fr/ressources

Même si ces carnets sont protégés par le droit d'auteur, ils peuvent être librement reproduits à des fins non lucratives, à condition que la source soit mentionnée : © MHFA® International x PSSM France - 2023.

Les demandes de renseignements doivent être envoyées à : info@pssmfrance.fr



Pour aller plus loin...



Pour en savoir plus sur ce sujet, vous pouvez écouter notre podcast **"Apprendre à aider"** et découvrir des témoignages de secouristes en santé mentale.



Vous pouvez également vous renseigner sur le secourisme en santé mentale sur pssmfrance.fr