

Être en relation aide à rester en vie

À vous qui encadrez
les jeunes en
formation ou durant
leurs loisirs



Suicide
● Prévention Suicide Fribourg
Suizid Prävention Freiburg

A QUI S'ADRESSER...

Le service de médiation, de psychologie,
le-la travailleur-e social-e de votre école

Centre de Pédopsychiatrie

026 305 30 50 ou **026 305 77 77**

Hôpital Fribourg | **026 426 73 00** (24h/24h)

Le **144**

La nuit :

Hôpital Fribourg | **026 426 73 00** (24h/24h)

Police secours | **117**

Les adresses sont mises à jour sur le site :

www.fr-preventionsuicide.ch

LE SUICIDE CHEZ LES JEUNES :

DES REPÈRES ET

DES PISTES CONCRÈTES

POUR Y FAIRE FACE

Une personne
suicidaire
n'apparaît pas
nécessairement
comme
déprimée.

Sous une
apparence
joviale ou
agressive peut
se cacher une
grande tristesse.

Un jeune peut
se sentir seul
même dans
un groupe ...

QUELQUES MYTHES ET PRÉJUGÉS

FAUX

SUR LE SUICIDE

✗ La personne qui parle du suicide ne passera pas à l'acte, « c'est du chantage » 

✗ Parler du suicide à quelqu'un peut l'inciter à le faire 

✗ La personne en crise suicidaire veut mourir 

✗ Se suicider, c'est faire preuve de courage ou de lâcheté 

✗ Elle n'a pris que 5 comprimés, c'est du cinéma. 

✗ L'amélioration subite consécutive à une tentative de suicide signifie que le risque est passé. 

VRAI

- ✓ 80% des personnes décédées par suicide l'avaient annoncé. Quasi personne ne se suicide sans avoir fait connaître son désespoir à quelqu'un.
- ✓ Aborder la question du suicide avec une personne en crise suicidaire permet d'ouvrir un dialogue et de reconnaître sa souffrance. Toutefois, il est nécessaire de le faire de manière appropriée.
- ✓ La personne ne peut plus supporter sa vie telle qu'elle est. Elle cherche un moyen pour la changer.
- ✓ Interpréter le suicide en termes de courage ou lâcheté ne permet pas d'expliquer la réalité. Pour les personnes en crise, le suicide est un moyen de mettre fin à leur souffrance.
- ✓ Toute tentative de suicide est à prendre au sérieux. La réalité du geste suicidaire est complexe et demande à être prise en compte.
- ✓ La grande majorité des récurrences se produit dans les mois qui suivent la tentative de suicide, surtout si rien n'a été entrepris. Il est nécessaire de rester vigilant, car les améliorations sont en général progressives et demandent des efforts soutenus.



C'est trop dur,
je n'en
peux plus...



La vie n'en
vaut plus
la peine



Je ne m'en
sortirai
jamais



Je voudrais
m'endormir
pour toujours



Je veux
en finir

DES PHRASES SUSCEPTIBLES

DE TÉMOIGNER

D'UNE DÉTRESSE SUICIDAIRE



Vous seriez
mieux
sans moi



Je vais faire
un long
voyage



Ma vie est
inutile



QUELQUES SIGNES

ANNONCIATEURS OU

- S'intéresser au suicide et à la mort (dessins, écrits, chansons, plaisanteries ...)
- Faire des préparatifs de départ comme donner des objets personnels
- S'isoler, se sentir abandonné, ne plus percevoir d'issue à ses difficultés et/ou refuser toute aide de la famille ou des amis
- Perdre l'envie et la motivation dans la vie quotidienne
- Augmenter sa consommation d'alcool, de drogues, de médicaments
- Prendre des risques majeurs
- Présenter des troubles alimentaires et du sommeil

FACTEURS DE RISQUES

- Manifester perte d'énergie, extrême lenteur, pessimisme, hyperactivité ou écarts d'humeur importants
- Exprimer irritabilité, angoisse, désespoir, défaitisme ou agressivité
- Négliger son apparence et ses soins corporels
- Modifier son comportement sur le lieu de formation (chute des résultats, échec, absentéisme)
- Vivre des situations de conflits et/ou de violences majeures
- Avoir des antécédents (tentatives de suicide de proches)

Un seul signe n'est pas suffisant. En général, il s'agit d'un cumul d'éléments qui permet d'identifier une personne suicidaire.

EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE SUICIDAIRE

IL FAUT

- Prendre du temps pour elle
- Écouter ce qu'elle vit en l'invitant à se confier. Si vous pensez qu'elle est suicidaire, aborder ouvertement et calmement son envie de mourir
- Lui dire qu'on ne peut pas garder le secret. Elle est en danger. Parler ne veut pas dire trahir
- L'encourager à prendre contact avec un-e aidant-e spécialisé-e ou faire les démarches avec la personne (médiateur-trice, infirmier-ère, travailleur-se social-e, psychologue, médecin, psychothérapeute, psychiatre, ...)
- Vous faire aider en prenant contact avec une personne spécialisée

À ÉVITER

- Juger la personne
- Donner des recettes de bonheur
- Lui faire la morale
- Vous engager au-delà de vos possibilités ou lui donner de fausses espérances
- Porter seul la responsabilité de l'accompagnement
- Faire des promesses impossibles à tenir