



Éléments de réponse

Les situations

Environ 600 000 décès par an, d'où un nombre de deuils « impressionnant » (1.600/j 70/h)

20 % des individus subiront une dépression au cours de leur vie

De l'ordre de 200 000 tentatives de suicide par an soit 20/h.

Près de 10 000 suicides aboutis soit 1/heure en moyenne (3 fois plus que les accidents de la route)

Les idées reçues

Une personne suicidaire aurait voulu d'abord en finir avec les souffrances. A bout de tentatives, sans succès, elle finit parfois à vouloir en finir.

Parler du suicide c'est ouvrir une porte vers l'expression de la souffrance, reconnaître celle-ci, permettre souvent un accompagnement pour s'en sortir.

Des signes sont visibles, lorsque l'on sait y prêter attention : renfermement, excitation, négativité, expressions concrètes du mal-être.

Les équipes d'intervention sont précieuses lorsque la crise est déclarée.

Une attention bienveillante est à la portée de tous et permet déjà de desserrer des angoisses.

Comment écouter

Avec attention	<i>Une écoute centrée sur la personne</i>
En posant des questions	<i>Le moins possible sur les faits, plutôt sur les ressentis</i>
Avec empathie	<i>Accueillir les souffrances, les reconnaître</i>
En donnant des conseils	<i>Le moins possible, faire confiance aux capacités propres des personnes</i>
En silence	<i>Pour respecter le rythme et accueillir les pensées intimes</i>
En rassurant	<i>Encourager en fin d'échange une fois les émotions évacuées.</i>