

# Risque suicidaire

La communauté de soignants vit et affronte de plein fouet la situation exceptionnelle engendrée par l'épidémie de COVID-19. Cette période anxiogène expose certains au **risque de dépressions sévères et de pensées ou crises suicidaires**.

1/3



## Quels sont les facteurs de risque ?

Le suicide est un phénomène multifactoriel et complexe, dans lequel différents facteurs interagissent les uns avec les autres. **Trois types de facteurs de risque peuvent être identifiés :**

- ☑ **Les facteurs primaires :** troubles psychiatriques (notamment la dépression), antécédents personnels et familiaux de suicide, communication d'une intention suicidaire, impulsivité, développement de conduites addictives (alcoolisme, toxicomanie). Ces facteurs, qui peuvent s'additionner et interagir entre eux, ont une valeur d'alerte importante.
- ☑ **Les facteurs secondaires :** pertes précoces des parents ou abandon, isolement social, difficultés financières, soucis professionnels (contraintes de travail génératrices de stress chronique, forte exigence psychologique et absence de marges de manœuvre...), événements de vie négatifs/douloureux, conflits majeurs...
- ☑ **Les facteurs tertiaires :** l'appartenance au sexe masculin, l'âge (grand et jeune âges sont fortement exposés).

L'intégration sociale, le développement de liens sociaux diversifiés (soutien familial, relations amicales diversifiées, soutiens associatifs) sont, quant à eux, reconnus comme étant de puissants facteurs de protection contre le suicide.

En partenariat avec

# Risque suicidaire

2/3



## Quels signes peuvent alerter ?

Pour prévenir le risque de suicide et aider la personne à surmonter la crise, repérer les signes de détresse qu'elle peut manifester est essentiel. La crise suicidaire est temporaire et réversible en l'absence de passage à l'acte. Son repérage s'appuie sur **trois catégories de signes** :

1

### L'EXPRESSION D'IDÉES ET D'INTENTIONS SUICIDAIRES

Les idées suicidaires sont un signal d'alarme qui précède la tentative de suicide ; elles peuvent déboucher sur un passage à l'acte. **Les messages verbalisés** exprimant l'intention de se suicider peuvent être :

– Directs (« Je veux mourir », « Je vais me foutre en l'air », « Je vais en finir », « Ce serait mieux si j'étais mort »...).

– Ou indirects (« Je voudrais partir », « Je veux m'en aller », « Je n'en peux plus », « Je vais tout laisser tomber », « Je ne suis plus capable »...).

2

### LES MANIFESTATIONS DE CRISE PSYCHIQUE (indices de souffrance et de détresse psychologique)

**Symptômes physiques** : fatigue, troubles du sommeil, perte d'appétit ou boulimie...

**Signes psychiques** : anxiété, tristesse, découragement, irritabilité et agressivité, troubles de la mémoire, rumination mentale, perte du goût des choses, sentiment d'échec et d'inutilité, impuissance à trouver par soi-même des solutions à ses problèmes...

**Difficultés professionnelles** : perte d'investissement ou surinvestissement dans le travail, épuisement ou burn-out, incapacité à supporter sa hiérarchie, arrêts de travail à répétition...

**Problèmes relationnels** : retrait par rapport aux marques d'affection, conduites d'isolement social et familial...

3

### LES FACTEURS DE VULNÉRABILITÉ

Dépression, impulsivité (décision ou acte brutal incontrôlable, démesure dans la réponse, non-contrôle de l'affectivité...), affections psychiatriques déjà existantes, facteurs de personnalité, alcoolisme et toxicomanie, histoire familiale individuelle et événements de vie douloureux (qui peuvent être des éléments de précipitation de la crise suicidaire)...

Le regroupement, l'association ou la survenue de ces signes comme une rupture par rapport au comportement habituel doivent alerter.



## Comment anticiper et prévenir ?

Que faire si l'on se sent fragile face à la situation actuelle, si l'on ressent une souffrance psychologique, si l'on a des idées suicidaires ?

- ✓ **Ne pas rester seul**, appeler et se confier à ses proches, demander de l'aide : l'entourage est toujours un recours et un soutien.
- ✓ **Ne pas se laisser enfermer dans son angoisse**, son anxiété, sa détresse.
- ✓ **Consulter dès que possible un professionnel** avant de ne plus être capable de mener ses activités habituelles (sentiment de désespoir, difficultés à assumer ses responsabilités professionnelles et/ou familiales...) ; un professionnel de santé pourra proposer une prise en charge adaptée aux besoins.
- ✓ Possibilité de contacter les services d'aide téléphoniques qui offrent un accueil et une écoute, et qui proposent si besoin une orientation.

Que faire si une personne de son entourage manifeste une envie de suicide ?

- ✓ Essayer de reconnaître les signes précurseurs, prendre au sérieux toute menace suicidaire.
- ✓ **Établir un lien et une relation de confiance** en adoptant une attitude de bienveillance, d'écoute, de dialogue et d'alliance.
- ✓ Laisser exprimer ce qui motive l'envie d'en finir, montrer que l'on comprend la détresse éprouvée, **offrir du réconfort**.
- ✓ **Aider la personne à chercher ce qui pourrait lui permettre de surmonter la crise**, à trouver des solutions ; l'encourager à rechercher de l'aide auprès de professionnels, médecins, psychologues..., d'associations de soutien et d'écoute, de dispositifs d'aide à distance.
- ✓ **Contacter les secours en cas d'urgence** (risque de suicide avéré et imminent, idées suicidaires envahissantes, planification du passage à l'acte, accès à des moyens permettant de réaliser son suicide).
- ✓ **Respecter ses propres limites et ne pas assumer seul(e) la situation** ; faire part de son inquiétude, chercher de l'information et du soutien auprès d'un intervenant qualifié (associations, lignes d'écoute...).

Une attitude bienveillante d'écoute, de dialogue et d'accompagnement est un élément essentiel pour encourager la personne à recourir aux réseaux d'aide et de soins, et engager une prise en charge.

En partenariat avec

# Risque suicidaire

3/3



Qui solliciter pour trouver aide et soutien ?

## SITUATIONS D'URGENCE ET CONSULTATIONS

### L'ASSOCIATION SPS (Soins aux Professionnels en Santé)

Reconnue d'intérêt général avec 100 % d'appels décrochés, elle propose son dispositif d'aide et d'accompagnement psychologique à tous les professionnels en santé, aux étudiants, à leur famille. **Disponible 24 h/24, 7 j/7.**

**0 805 23 23 36**

Service & appel gratuits

+ Une application mobile ASSO SPS\*, avec 1000

psychologues en soutien.

Réseau national du risque psychosocial, composé de 1 000 psychologues, médecins généralistes et psychiatres, en téléconsultations ou consultations (liste départementale accessible depuis le site SPS).

### LA CELLULE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

Mise en place par le ministère des Solidarités et de la Santé afin d'accompagner les personnels soignants en première ligne dans la lutte contre l'épidémie de coronavirus. Ouverte à tous les professionnels de santé, qu'ils exercent en milieu hospitalier, médico-social ou libéral, ou qu'ils soient étudiants en santé et internes.

**0 800 73 09 58**

Service & appel gratuits

Disponible de 8 h à minuit, 7 j/7

### LES CUMP (cellules d'urgence médico-psychologique)



Elles épaulent et soutiennent les soignants en souffrance, mais aussi les administratifs qui sont pleinement impactés par cette crise. Composées de professionnels, psychiatres, psychologues et infirmiers spécialisés en psychiatrie. Il existe une CUMP par département, rattachée au SAMU. Joignable via le 15 (tél. fixe) ou le 112 (tél. portable).

### LE SERVICE D'ENTRE AIDE ET DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE DE LA CROIX ROUGE FRANÇAISE

Il aide, écoute et accompagne les personnes en détresse psychique en cette période d'épidémie de coronavirus et de confinement. Elle s'adresse à la population, mais aussi aux professionnels de santé. Des bénévoles sont **disponibles 7 jours sur 7, de 10 h à 22 h en semaine, de 12 h à 18 h le week-end.**

**0 800 858 858**

Service & appel gratuits

### SOS MÉDECINS

**LES PAIRS, PSYCHIATRES ET PSYCHOLOGUES,** disponibles sur le terrain, qui peuvent être contactés en cas de besoin.

### LE MÉDECIN TRAITANT

Il peut aider ou orienter la personne en souffrance vers un spécialiste en psychiatrie ou un psychologue.

### LES SERVICES DE SANTÉ AU TRAVAIL

Ils veillent au quotidien sur la santé de tous les personnels hospitaliers, notamment lorsqu'ils sont malades, fragiles. Ils sont en première ligne pour épauler les professionnels impliqués dans cet épisode épidémique d'ampleur.

## DISPOSITIFS D'ÉCOUTE

**SUICIDE ÉCOUTE 01 45 39 40 00** (prix d'un appel local, 24 h/24, 7 j/7)

**SOS SUICIDE PHÉNIX 01 40 44 46 45** (prix d'un appel local, de 13 h à 23 h, 7 j/7).

Permanence d'écoute par messagerie :

<https://sos-suicide-phenix.org/nous-ecrire>

**SOS AMITIÉ 09 72 39 40 50** (24 h/24, 7 j/7).

Messagerie (réponse sous 48 h maximum) :

[www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie](http://www.sos-amitie.com/web/internet/messagerie)

Tchat (7 j/7) : [www.sos-amitie.com/web/internet/chat](http://www.sos-amitie.com/web/internet/chat)

**SOS DÉPRESSION 07 67 12 10 59** (mercredi : 14 h 30 - 16 h 30 ; vendredi : 14 h 30 - 16 h 30). Ligne d'écoute gratuite et anonyme gérée par les psychologues du Centre de la Dépression ([www.centredeladepression.org](http://www.centredeladepression.org)).

## Autres liens utiles

■ <http://cn2r.fr> : ressources et recommandations mises en ligne par le Centre national de ressources et de résilience, pour préserver les professionnels de santé et les équipes.

■ <https://solidarites-sante.gouv.fr> : reconnaître la crise suicidaire, facteurs de risque, signes d'alerte, facteurs de protection, prévention, à qui s'adresser... Informations émanant du ministère des Solidarités et de la Santé.

■ [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr) : données nationales et régionales sur le suicide, bulletin épidémiologique hebdomadaire sur le suicide et les tentatives de suicide (BEH).

\* Téléchargeable gratuitement sur smartphone via Apple Store (iOS) ou Google Play Store (Android).

En partenariat avec