

En parler sans peur

Comment aborder directement les pensées suicidaires avec une personne – pour les proches, ami·es, enseignant·es et professionnel·les. L'essentiel d'abord: poser la question ne provoque pas de pensées suicidaires. Cela soulage et ouvre la porte à l'aide.

Quand être attentif·ve

- La personne parle ou écrit sur la mort, sur l'absurdité de la vie ou sur le fait d'être un fardeau pour les autres.
- Retrait vis-à-vis des ami·es, de la famille et des loisirs.
- Fortes sautes d'humeur – ou calme soudain après une période difficile.
- Donner des objets importants, lettres ou messages d'adieu, «mettre de l'ordre».
- Plus d'alcool ou de drogues, comportements à risque.
- Événements pesants: séparation, perte, licenciement, harcèlement, honte, dettes.

Bien préparer la conversation

- Choisissez un endroit calme et prenez suffisamment de temps. Le téléphone reste de côté.
- Gardez à portée de main: 143, 144 et le numéro des urgences psychiatriques de votre canton.
- Vous n'avez pas à résoudre le problème. Votre rôle: être là, demander, écouter, orienter vers l'aide.

Comment poser la question

Commencez par ce que vous avez observé – sans reproche. Puis demandez directement. Les mots «suicide» ou «mettre fin à ses jours» peuvent être prononcés.

« J'ai remarqué que tu te retires ces derniers temps. Je me fais du souci pour toi. »

« Parfois, quand les gens vont si mal, ils pensent à ne plus vouloir vivre. Est-ce ton cas aussi? »

« Penses-tu à mettre fin à tes jours? »

« As-tu déjà réfléchi à comment tu le ferais? »

« Qu'est-ce qui t'en a empêché jusqu'à présent? »

Écouter plutôt que convaincre

- Laissez la personne parler jusqu'au bout, même si c'est difficile à supporter. Les silences sont permis.

- Prenez au sérieux ce que vous entendez. Évitez les phrases comme «Ça va passer» ou «Pense à ta famille».
- Pas de débat pour savoir si le suicide est bien ou mal – et pas de reproches.
- Ne promettez pas le secret. Dites honnêtement: «Je veux t'aider, et pour cela je vais chercher du soutien.»

Si la réponse est oui

1 Évaluer le danger

Y a-t-il un plan concret, des moyens ou un moment prévu? Plus c'est concret, plus c'est urgent.

2 En cas de danger aigu

Ne laissez pas la personne seule. Appelez le 144 ou accompagnez-la aux urgences.

3 Éloigner les moyens

Médicaments, armes ou autres moyens – si possible ensemble – les mettre sous clé ou les remettre.

4 Rendre l'aide concrète

Prendre rendez-vous ensemble chez le médecin de famille ou au service psychiatrique – idéalement tout de suite, pendant la conversation.

5 Garder le contact

Reprenez contact dans les jours qui suivent. Un plan de sécurité aide – modèle sur krisenintervention.ch.

Et vous? De telles conversations touchent. Cherchez du soutien – par exemple au 143 (aussi pour les proches) ou à l'Elternnotruf 0848 35 45 55 (ligne d'aide pour parents, en allemand).

Joignables 24 h sur 24

144

Ambulance

Danger de mort, urgence médicale

117

Police

Danger pour vous ou pour autrui, violence, menace

112

Numéro d'urgence européen

Fonctionne aussi sans crédit ou avec une carte SIM étrangère

143

La Main Tendue

Parler 24 h sur 24, anonymement – aussi pour les proches

147

Pro Juventute

Pour les enfants et les jeunes, 24 h sur 24

Bases: campagne «Parler peut sauver» (parler-peut-sauver.ch), lignes directrices des programmes de premiers secours en santé mentale (ensa.swiss).