



Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide destinées à la population générale

Un pass dans l'impasse

Centre de référence de prévention du suicide
182, chaussée de Waterloo – 5002 Saint-Servais
Tél. : 081/777.878 – www.info-suicide.be



AViQ

Agence pour une Vie de Qualité

Familles Santé Handicap



Table des matières

Préambule	3
Méthodologie	4
Recommandations destinées à la population générale	5
Bibliographie	8

Préambule

Depuis 2013, le Gouvernement wallon a mandaté l'asbl *Un pass dans l'impasse* en qualité de Centre de référence en santé mentale spécifique "suicide" afin de répondre à son ambition de fournir un appui aux acteurs du secteur psycho-médico-social face à cette thématique. Ce service dénommé *Centre de référence de prévention du suicide (CRePS)* vise à promouvoir les formations et sensibilisations sur le territoire wallon, l'appui aux professionnels, la concertation transrégionale et transsectorielle et la diffusion d'informations en relation avec la thématique. Le centre a également une mission générale d'aide à la prévention du suicide destinée à la population.

Ainsi, il met à disposition des travaux, études et recherches pour aider les professionnels dans leurs pratiques au quotidien face à cette thématique qui met souvent mal à l'aise, tant par le fait qu'il s'agit d'un phénomène complexe et multifactoriel que par le sentiment d'impuissance qu'il peut susciter.

Après avoir pris connaissance du réseau et rencontré les services concernés dans les différents bassins de soin en Wallonie, le CRePS souhaite émettre des recommandations de bonnes pratiques en matière de prévention du suicide.

Ces premières recommandations proposent des repères spécifiques à différents publics cibles tels que les professionnels du secteur psycho-médico-social, les journalistes ainsi que les membres de la société civile. Le document présent cible les recommandations destinées à la population générale.

Elles ont pour finalité de donner des pistes d'actions et de réflexions sur **COMMENT COMPRENDRE** ce phénomène, **COMMENT REPERER** les personnes à risque, **QUE FAIRE** et **COMMENT REAGIR** face à une personne en crise suicidaire.

Méthodologie

Afin d'établir des recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide, l'équipe du Centre de référence en prévention du suicide (CRePS) a réalisé à partir de mi-mars 2018, une revue de la littérature en la matière.

Après avoir identifié les principales sources actualisées et souvent validées scientifiquement, le CRePS a sélectionné les recommandations en fonction des besoins de différents publics cibles, à savoir : la population générale, les professionnels du secteur psycho-médico-social, les journalistes ainsi que les autorités publiques.

Les recommandations reprises dans ce document sont loin d'être exhaustives et ont différents niveaux de validation : un grade B (présomption scientifique fournie par les études), un grade C (moindre niveau de preuve), ou correspondent à un accord entre experts.

L'objectif final de ces recommandations est de contribuer à la réduction du nombre de suicides en Wallonie.

Ces propositions de recommandations se trouvent dans la ligne du travail de l'Organisation mondiale de la Santé ainsi que du Ministère belge de la santé. De plus, ce document a été soumis aux membres du comité scientifique pour sa validation, de façon à construire un instrument approprié à destination des différents publics cibles dénommés ci-dessus. Les membres du comité scientifique s'accordent pour dire qu'il s'agit d'une excellente base de travail en fonction du temps imparti pour le réaliser.

Recommandations destinées à la population générale

Nous envisageons la prévention du suicide comme étant à la portée et l'affaire de tous. Effectivement, **chacun peut être acteur de prévention du suicide**, sans nécessairement être un professionnel de la santé. Au niveau communautaire et sociétal, nous avons également un rôle important à jouer en tenant compte du fait que le suicide est évitable (Organisation mondiale de la Santé, 2014). La loi sur l'infraction d'abstention d'assistance à personne en danger (CP 1961, Art. 422bis) va également dans ce sens.

Recommandations internationales et nationales en prévention du suicide sur base scientifique

- Evitez de stigmatiser les personnes qui veulent se faire aider pour des comportements suicidaires, des problèmes de santé mentale ou d'abus de substances psychoactives. La stigmatisation est l'un des piliers de la résistance au changement et à la mise en œuvre des programmes de prévention du suicide (Organisation mondiale de la Santé, 2014 ; Reynders, 2011).
- Facilitez l'accès aux soins de santé (Organisation mondiale de la Santé, 2014) en renseignant les professionnels et/ou les services d'aide dont vous avez connaissance (médecin traitant, service d'urgence, ligne d'écoute, équipes mobiles de crise, Centre de prévention du suicide et d'accompagnement « Un pass dans l'impasse » ...) (Reynders, 2011).
- Contrez la tolérance sociale à l'égard du suicide (ne pas banaliser le suicide) (Reynders, 2011, pp 24-27,120).
- Soyez attentif et corrigez les fausses croyances entourant le suicide car nos présupposés sur le suicide vont influencer nos réactions et notre attitude face à une personne suicidaire. Par exemple : « Les gens qui en parlent ne le font pas » ou encore « Parler du suicide encourage le passage à l'acte » (Lenhardt, 2015).
- Apportez du soutien aux personnes qui traversent des épreuves ou sont soumises à un stress psychologique (personnes endeuillées, privées de liberté, immigrantes, en institution, précarisées...). Cela peut diminuer le sentiment d'isolement qui contribue au risque de passage à l'acte (Organisation mondiale de la Santé, 2014, pp.36-39). La cohésion sociale et le souci de l'autre ont une importance fondamentale.

Attitudes à privilégier

Si vous êtes face à une personne qui est **en train de se suicider**

- Eloignez, si possible, le moyen utilisé sans vous mettre en danger.
- Appelez le 112 (service d'urgence).
- Intéressez-vous à elle, à sa souffrance en parlant avec douceur.
- Reconnaissez sa souffrance sans juger.
- Tentez de rester en contact jusqu'à l'arrivée des secours.

Suite à cette situation potentiellement traumatique

- Ne restez pas seul.
- Parlez de ce que vous avez vécu à un proche ou un professionnel, si besoin.
- Restez attentif aux manifestations (cauchemars, images récurrentes, anxiété, ...) qui pourraient survenir dans les semaines à venir.

Attitudes à privilégier

Si vous êtes face à une personne qui **parle de se suicider**

- Écoutez-la sans juger.
- Prenez au sérieux sa souffrance.
- Proposez-lui de l'accompagner dans une recherche d'aide (médecin traitant, famille, proche, psychologues, psychiatres, Centre de prévention du suicide et d'accompagnement « Un pass dans l'impasse » 081/777150 ...).
- Renseignez-lui les numéros des lignes d'écoute (gratuits et respectant l'anonymat) : 107 Télé-Accueil, 103 (pour les mineurs) Ecoute-Enfants, 0800 32123 Centre de prévention du suicide de Bruxelles.
- Ne restez pas seul à devoir porter cette information (les professionnels de la santé peuvent également vous accompagner si la personne en détresse refuse toute aide).
- Si vous êtes inquiet et que vous estimez que le danger peut être grave et imminent, contactez directement un professionnel susceptible d'évaluer la situation avec vous (médecin traitant, « Un pass dans l'impasse »...) et de vous accompagner dans les mesures à prendre.

Attitudes à éviter (Réseau multidisciplinaire local Bruxelles, 2015)

- Mettre en doute les intentions de la personne suicidaire.
- Comparer sa situation à une autre pour dédramatiser.
- Recourir à la morale pour responsabiliser.
- Invoquer ses proches comme obligation à vivre.
- Inventorier les raisons de ne pas se suicider.
- Positiver à tout prix.
- Se laisser gagner par le fatalisme.
- Juger l'acte : une « bêtise », un acte lâche.
- Banaliser la souffrance ou la dramatiser.
- Se laisser enfermer dans un secret.

Bibliographie

CP (1961). *De quelques abstentions coupables*, Art. 422bis.

Lenhardt, M. (2015). *Suicide : 10 idées fausses*. Retrieved from <http://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Suicide/Articles-et-Dossiers/Comment-prevenir-le-suicide/Suicide-10-idees-fausses/9Un-suicidaire-ne-veut-pas-etre-sauve>

Organisation mondiale de la Santé. (2014). *Prévention du suicide : l'état d'urgence mondial*. Retrieved from http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/fr/

Réseau multidisciplinaire local Bruxelles. (2015). *Fiche pratique réseau santé mentale*. Repéré à http://www.rmlb.be/uploads/documents/IN_PR009_PrevSuicide.pdf

Reynders, A et al. (2011). *L'effet des facteurs sociocognitifs et de la recherche d'aide sur le comportement suicidaire : différences régionales entre la Wallonie, la Flandre et les Pays-Bas*. Repéré à https://www.kuleuven.be/lucas/nl/Publicaties/publi_upload/2011_rapport_vl_nl_wal_fr.pdf.p.24-27