

Comment réagir face à un proche en situation de mal-être et présentant un risque suicidaire ?

1 Savoir détecter les signaux d'alerte

Face à un proche en difficulté, il est important d'être attentif aux signes de mal-être :

- isolement
- insomnie
- changement d'humeur
- perte d'intérêt
- changement des habitudes alimentaires
- consommation excessive de substances

Globalement, vous avez l'impression de ne plus reconnaître la personne en face de vous.

Certaines situations de la vie peuvent également engendrer ou accentuer le sentiment de mal-être : déménagement, décès d'un proche, séparation, perte d'un emploi, harcèlement... Dans ces moments, soyez présent pour votre ami, conjoint, parent, collègue, et encore plus vigilant aux signaux d'alerte.



2 Agir

Si vous soupçonnez un proche d'être en détresse psychologique, il est impératif d'agir et de ne pas rester seul.

- **Parlez ouvertement de ce sujet avec lui et écoutez-le**

Vous pouvez penser qu'en parler peut donner à votre proche des idées, voire déclencher un acte suicidaire. Pourtant lui demander simplement s'il est déprimé lui montre que vous vous souciez de lui et lui donne un espace pour parler de ses difficultés.

Gardez à l'esprit qu'il y a toujours une partie de la personne qui veut vivre. Votre aide peut faire grandir cette volonté de vivre et repousser les idées suicidaires.

- **Prenez votre proche au sérieux**, en ne minimisant pas sa douleur et l'existence de ses pensées suicidaires.
- **Incitez votre proche à chercher de l'aide** et rendez-vous disponible pour l'accompagner si nécessaire.
- **Ne restez pas seul** face à cette situation.



3 Se faire aider

Face à ce type de situation, n'hésitez pas à vous tourner vers un professionnel de santé ou une association spécialisée. Ils pourront vous conseiller dans l'accompagnement de votre proche en souffrance, et vous éviter de rester seul face à votre angoisse.

- **Parlez-en à votre médecin traitant, votre famille, vos amis...**
- **Appelez le 3114**, numéro national de prévention du suicide, gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7.

- **Sollicitez les psychologues de Stimulus Care Services**, si vous êtes bénéficiaire de notre dispositif de soutien psychologique à distance via votre entreprise, votre mutuelle ou votre assurance. Les psychologues de Stimulus vous aident à faire le point sur vos difficultés et sur les ressources à solliciter face à la situation que vous traversez.

