

# Accompagner un agent exprimant des idées suicidaires



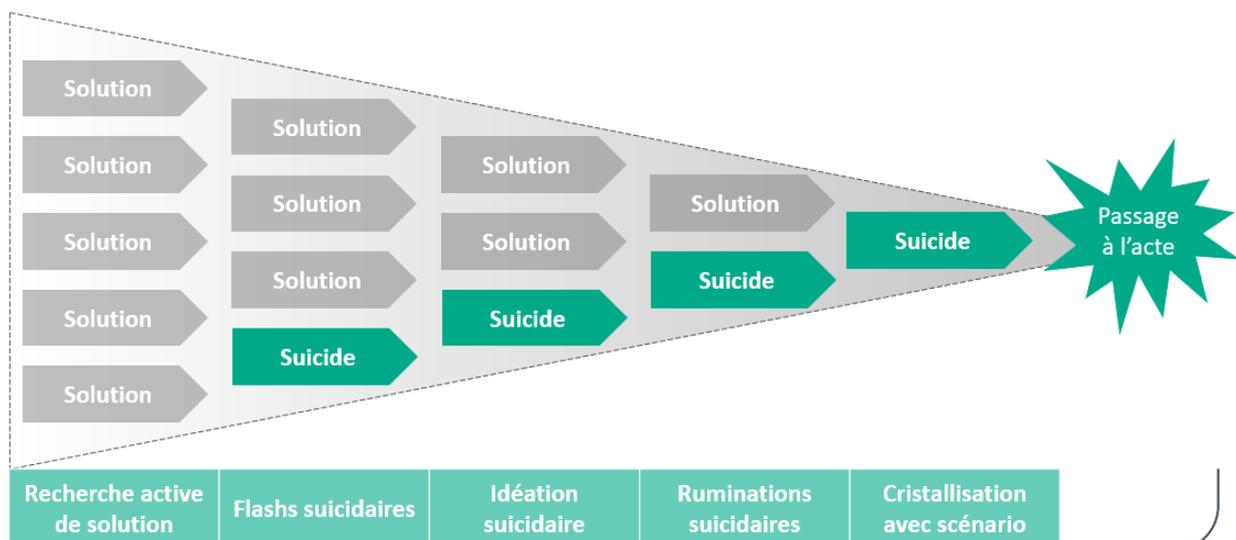
Cette fiche prévention présente les éléments relatifs au **processus suicidaire** afin de pouvoir mener une **première évaluation du risque suicidaire**, accompagner et **orienter** de manière adaptée une personne manifestant des idées suicidaires.

## LE PROCESSUS SUICIDAIRE

Un passage à l’acte suicidaire résulte d’un **processus qui s’inscrit dans le temps**.

Le suicide est une réponse à un **problème perçu sans solution** qui génère une **douleur insupportable**. La personne ne veut pas mourir, elle veut avant tout arrêter de souffrir.

Au début, la personne peut avoir la capacité de chercher des solutions à sa souffrance. Si la situation perdure ou se dégrade sans que les solutions envisagées ne soulagent la souffrance, le processus suicidaire se poursuit. Les idées noires apparaissent et vont être de plus en plus envahissantes, jusqu’à ce que le suicide devienne l’unique solution pouvant mettre un terme à la souffrance.



**L’expression d’idées suicidaires n’est jamais anodine** : elle est toujours l’expression d’une souffrance. Les idées suicidaires sont fréquentes mais pas systématiques, elles sont donc à prendre au sérieux.

Un passage à l’acte est la résultante de l’intrication de facteurs de risque et de facteurs précipitants.

# EVALUER LE POTENTIEL SUICIDAIRE & ORIENTER

Le potentiel suicidaire correspond au risque, pour une personne, de passer à l'acte suicidaire.

La prévention du risque suicidaire implique l'évaluation du potentiel suicidaire à partir de 3 dimensions :

## ▪ Risque : Quels sont les facteurs de risque et de protection ?

- **Facteurs de risque** : sexe masculin, âge élevé, isolement social, vécu dépressif, problème de santé avec douleur chronique, présence d'une addiction, vulnérabilité socio-économique, situation de travail dégradée, sentiment d'être une charge pour les autres, sentiment de désespoir...
- **Facteurs de protection** : entourage social présent, motivation à s'engager dans une démarche de soin, prise de conscience par rapport au passage à l'acte, maintien des loisirs, animaux de compagnie, croyances religieuses...

## ▪ Dangerosité : Comment ?

- Le moyen de mettre fin à ses jours est-il identifié ?
- Le moyen envisagé est-il irréversible ?
- Le moyen envisagé est-il accessible ?

Prévenir le risque de passage à l'acte suicidaire consiste également à **restreindre/retirer l'accès aux moyens létaux**.

## ▪ Urgence : Quand ?

Plus le **scénario pour mettre fin à ses jours est précis** et plus l'**échéance est proche**, plus le risque est élevé.

Flashes suicidaires	Idées suicidaires	Ruminations suicidaires	Cristallisation avec scénario
Pensées furtives qui traversent l'esprit Ex : « J'ai envie d'en finir » « Je pourrais lâcher mon volant »	Le suicide devient UNE solution envisageable pour faire face à ses difficultés	Les idées suicidaires envahissent la conscience et le suicide devient LA solution à ses difficultés	Scénario précis sur la façon de mettre fin à ses jours qui occupe tout le champ de conscience

- Inviter la personne à se rendre chez son **médecin traitant**,
- Evoquer la possibilité de contacter le **CMP** (Centre Médico-Psychologique) de proximité ,
- Orienter vers « **Mon soutien psy** » qui permet de rencontrer un psychologue dont les séances sont prises en charge par la sécurité sociale.

### Appeler les services d'urgence ou 31 14

- Chercher le consentement de la personne,
- Faire la démarche en sa présence,
- Si refus, l'informer que vous allez contacter ces services.



Le **31 14** (numéro national de prévention du suicide, confidentiel, gratuit et disponible 24h/24h) peut vous accompagner dans l'évaluation du potentiel suicidaire et les orientations qui en découlent grâce à l'expertise de professionnels spécifiquement formés.

Ce numéro peut également être communiqué aux agents manifestant des idées noires pour qu'ils puissent être écoutés et pris en charge.

## Autres orientations possibles :

**Si l'expression de la souffrance est en lien avec le travail** : demande de visite supplémentaire auprès du **médecin du travail** qui évaluera de manière approfondie le risque suicidaire et orientera vers les professionnels appropriés, notamment le psychologue du travail.

**Si la personne évoque des violences conjugales** => orientation vers le **CIDFF** (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et de la Famille), le **PAVIF** (Pôle d'Accueil des Violences Intra-Familiales) ou appel du **39 19**.

**Si la personne évoque des difficultés financières** => orientation vers le **CCAS** (Centre Communale d'Action Sociale) ou le **CMS** (Centre Médico-Social) de son secteur.

**Une évaluation vaut pour un instant T. Une fois effectuée, il s'agit de maintenir un lien étroit avec l'agent pour s'assurer de sa prise en charge**

## ATTITUDE D'ECOUTE BIENVEILLANTE

L'accompagnement d'une personne manifestant des idées suicidaires implique d'être attentif à sa communication (dans la forme et son contenu) en utilisant une communication **davantage émotionnelle** que rationnelle.

Cela se traduit par :

- Montrer sa **disponibilité** et son **écoute** à la personne  
*Exemple : Arrêter ce qu'on est en train de faire, s'asseoir, s'isoler avec la personne, la regarder...*
- Reconnaître les **émotions** et encourager l'**expression**  
*Exemple : « Vous vous sentez vraiment mal et vous voudriez arrêter de souffrir. », « Vous êtes désespéré car vous ne trouvez plus de solution à votre problème », « J'ai bien vu que ça n'allait pas bien ces derniers temps. », « Qu'est-ce qui vous arrive ? »*
- Assurer de son **soutien** et encourager la **recherche d'aide**  
*Exemple : « Nous allons voir comment nous pouvons vous aider. », « Avez-vous parlé de vos difficultés à quelqu'un ? », « Vers qui pourriez-vous vous tourner ? »*

Il faut éviter de :

### Juger

*Exemple : « C'est horrible, vous ne pouvez pas faire ça. »*



### Tenter de dissuader / Ne pas culpabiliser

*Exemple : « Vous ne pouvez pas faire ça ! », « Pensez à vos proches. Ils ont besoin de vous. »*

### Relativiser

*Exemple : « Ce n'est pas si grave. », « ça va s'arranger... »*

**Ne pas se précipiter dans la recherche de solutions** l'important, c'est que la personne se sente : **reconnue, écoutée, comprise et aidée.**



Afin d'aller plus loin en matière de prévention du suicide, il s'avère important de mener des actions de sensibilisation et de formation en santé mentale au sein de votre collectivité.

Le Centre de Gestion 76 peut vous accompagner dans cette démarche.

Il est également possible de former des Sauveteurs Secouristes en Santé Mentale grâce à la formation PSSM (Premiers Secours en Santé Mentale) proposée par PSSM France pour reconnaître les premières manifestations ou l'aggravation de troubles mentaux, savoir se comporter de façon adaptée et aider à orienter vers les soins adaptés.

**Centre de Gestion**  
de la Fonction Publique Territoriale de la Seine-Maritime

40 allée de la Ronce - 76230 ISNEAUVILLE • Tél : 02 35 59 71 11