

# Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide

## Vous êtes face à une personne qui parle de se suicider et vous ne savez pas quoi faire ?

### Attitudes à privilégier



Ecouter 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 » 081/777.150 ...).

Renseignez-lui les numéros des lignes d'écoute (gratuits, disponibles 24h/24 et 7J/7 et respectant l'anonymat) : Télé-Accueil -107, Ecoute-Enfants (pour les mineurs) - 103, Centre de prévention du suicide de Bruxelles - 0800/32.123

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



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.