



” Parler peut sauver

Parle des idées suicidaires

Informations détaillées sur www.parler-peut-sauver.ch

Parle des idées suicidaires
” Parler peut sauver

Le site Internet www.parler-peut-sauver.ch propose des informations de fond très complètes, des conseils concrets pour mener une discussion et pour s'aider soi-même ou les autres. Le site propose également une liste d'adresses avec les différentes propositions d'aide dans tous les cantons.

La Main Tendue est toujours disponible pour vous écouter



Tél.: 143. Aide par e-mail et chat: voir www.143.ch
Si vous contactez La Main Tendue, vous trouverez toujours un interlocuteur disponible et à votre écoute. Vous recevrez un soutien pour faire face à vos problèmes et trouver de l'aide. De façon compétente, gratuite, anonyme et en toute confidentialité. Ligne également destinée aux proches et aux amis.

Pour les jeunes: Conseils + aide 147



Conseils + aide 147 de Pro Juventute propose un service de conseil initial à bas seuil, par téléphone, SMS, mail ou chat. Les enfants et les adolescents trouveront 24 heures sur 24, gratuitement et en toute confidentialité, une équipe de professionnels à leur écoute. Numéro 147 pour téléphone et SMS, www.147.ch pour mail et chat.

Avec le soutien de:



Le suicide brise des vies.



parler-peut-sauver.ch

Les pensées suicidaires sont des réactions normales à des crises existentielles.

Lorsque l'on est exposé longtemps à une souffrance excessive ou que l'on vit un événement traumatisant, l'esprit est souvent assailli par des pensées telles que: «Je ne peux plus supporter tout ça!», «A quoi cela sert-il de continuer à vivre?», «Je préférerais disparaître de la surface de la terre», «J'ai envie de mourir».

Ce n'est pas parce que vous avez de telles pensées que vous devez en avoir honte ou craindre de devenir fou. Les pensées suicidaires font partie des crises que l'on traverse dans la vie, de même que la fièvre est un symptôme de la pneumonie. Et, comme pour cette dernière, il est important de ne pas ignorer ou dissimuler ce symptôme, à savoir l'envie suicidaire.

Il faut prendre ces pensées suicidaires au sérieux.

Les pensées suicidaires n'ont pas la même intensité chez tous les individus, et surtout, elles sont fluctuantes. Parfois, les personnes concernées parviennent à les chasser, mais elles refont surface. Le risque, c'est qu'aveuglées par la souffrance, elles ne voient plus aucune lumière au bout du tunnel. C'est alors que ces pensées peuvent finir par devenir incontrôlables. Les personnes suicidaires expliquent que leur perception de la réalité semble faussée et qu'elles se sentent comme dans un brouillard, qu'elles n'ont plus la capacité de penser avec lucidité et ne contrôlent plus leurs actions. Les personnes qui traversent une crise suicidaire aiguë ne voient plus d'autre issue que d'attenter à leur vie. Cependant, la plupart d'entre elles ne souhaitent pas mettre fin à leurs jours mais cesser de souffrir.

En cas de crise grave, il faut apporter une aide de toute urgence.

Lorsqu'une personne traverse une crise grave, des événements en apparence anodins peuvent déclencher une tentative de suicide. Il est donc essentiel de ne pas la laisser seule. Un proche, le médecin ou le service d'urgence de l'hôpital de secteur pourront lui apporter une aide vitale. La Main Tendue est également disponible 24 heures sur 24 par téléphone au 143, pour une discussion anonyme qui pourra apporter un grand soulagement à l'individu en souffrance. L'association peut également recommander aux personnes concernées et à leur entourage des numéros à contacter. Les jeunes peuvent quant à eux bénéficier d'une aide compétente auprès de «Conseils + aide 147» (tél. 147, SMS, e-mail et chat).

Numéros d'urgence

N° de tél. d'urgence Adultes



143



www.143.ch

N° de tél. d'urgence Jeunes



147



www.147.ch

Numéro d'urgence médicale



144

L'écoute est essentielle.

Toute personne qui sent qu'un ami ou un proche pourrait avoir des pensées suicidaires doit prendre cette situation au sérieux et, si possible, aborder la question. Contrairement à ce que l'on entend parfois, le fait d'en parler ne déclenche pas le passage à l'acte. Nombreuses sont les personnes qui, ayant survécu à une tentative de suicide, regrettent de ne pas avoir trouvé une oreille attentive, tout simplement. S'il n'est pas toujours facile d'écouter, il est important, pour la personne en souffrance, de sentir que son interlocuteur souhaite comprendre ce qu'elle ressent sans la juger. Il faut cependant savoir qu'il est souvent difficile, voire impossible de résoudre le problème, mais que poser des questions et être à l'écoute apporte déjà un grand soulagement.

Les crises suicidaires sont passagères.

Même lorsque la douleur et les malheurs semblent ne jamais devoir prendre fin, il faut savoir que les crises suicidaires finissent par passer. Des solutions apparaissent, les sentiments changent, des événements positifs inattendus peuvent se produire... Les conversations menées avec de nombreuses personnes concernées montrent clairement que les phases caractérisées par des pensées suicidaires et des situations de stress particulièrement douloureuses sont passagères. Les personnes qui ont survécu à une tentative de suicide sont en général heureuses de pouvoir continuer à vivre.

Parler peut sauver: sans attendre la crise grave.

Pour qu'une extrême souffrance n'incite pas à passer à l'acte de manière irrémédiable, il est très important de pouvoir exprimer ses sentiments et ses pensées suicidaires. Les personnes concernées rapportent souvent qu'après s'être confiées à quelqu'un, leurs pensées noires étaient moins fréquentes et qu'elles-mêmes avaient repris espoir. Le dialogue apporte un soutien car l'écoute reconforte et permet de mettre de l'ordre dans ses pensées. Le fait de parler de ses pensées suicidaires réduit le risque que celles-ci finissent par devenir incontrôlables et n'entraînent une tentative de suicide. Parler peut donc sauver la vie.