

NUMÉROS D'ASSISTANCE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN LIGNE

Numéro national d'assistance (Nationella hjälplinjen) 020-22 00 60.

Allo Suicide (Mind, Självordslinjen) 90101 et soutien en ligne: mind.se/sjalmordslinjen. (Site dédié aux suicides).

Numéro réservé exclusivement aux parents (Mind, Föräldratelefonen) 020-85 20 00.

Numéro réservé exclusivement aux adultes (Mind, Äldretelefonen) 020-22 22 33.

Numéro réservé exclusivement aux jeunes (BRIS, Barnens telefon) 116 111.

Numéro réservé exclusivement aux adultes, à propos des jeunes (BRIS, Vuxnas telefon – om barn) 077-150 50 50.

Personne de garde (Jourhavande medmänniska) 08-702 16 80.

Prêtre de garde (Jourhavande präst), soutien téléphonique via le 112. Chat: svenskakyrkan.se/jourhavandepast.

Téléphone de jour de la Croix Rouge 0771-90 08 00.

Un ami de garde (jourhavandekompis.se)

umo.se. Pour les jeunes de 13 à 25 ans. Posez vos questions sur la sexualité, la santé et les relations.

hbtqkojan.se. Chattez à propos de la bisexualité et de l'homosexualité.

SPES. Pour les proches d'un suicidé 08-34 58 73.

VOICI LES CENTRES D'APPEL OU DE SOIN QUE VOUS POUVEZ CONSULTER:

- Guide d'orientation de soins 1177. Téléphonnez afin d'être orienté.
- Centrale de soins
- Services de médecine scolaire. Par exemple infirmière scolaire ou bien conseiller scolaire.
- Médecine des étudiants
- Médecine du travail
- Accueil des jeunes. Sur le site umo.se vous trouverez des informations relatives à votre arrivée.

EN SITUATION D'URGENCE, COMPOSEZ LE 112 OU BIEN ADRESSEZ-VOUS AU SERVICE DES URGENCES PSYCHIATRIQUES LE PLUS PROCHE.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES IDÉES SUICIDAIRES, LA SOLITUDE INTÉRIEURE ET L'AIDE QUE L'ON PEUT TROUVER, VOUS POUVEZ REGARDER LE FILM « STEG FÖR LIVET » (LES ÉTAPES DE LA VIE) ET ALLER SUR LE SITE STEGFORLIVET.SE.

Ce document d'information a été réalisé par Suicidprevention i Väst och Västra Götalandsregionen.

SUICIDPREVENTION I VÄST



STEG FÖR LIVET

UN ÊTRE HUMAIN SE SUICIDE TOUTES LES SEPT HEURES. VOTRE ACTION PEUT FAIRE LA DIFFÉRENCE.



CRAIGNEZ-VOUS QU'UN MEMBRE DE VOTRE ENTOURAGE PENSE AU SUICIDE

Il est parfois difficile de savoir quelles questions poser et quel serait le meilleur moyen d'aider cette personne. Mais pour elle, montrer votre intérêt et manifester votre présence peut faire toute la différence.

Avoir des idées suicidaires à certaines périodes de son existence n'a rien d'extraordinaire. Mais lorsque ces idées sont récurrentes et omniprésentes, il convient de prendre la chose au sérieux et de demander de l'aide. Cela est souvent la conséquence d'un fort sentiment de solitude et de découragement face à l'existence. Parmi les personnes qui se suicident, un grand nombre d'entre elles n'ont en réalité pas envie de mourir. Mais elles ne savent tout simplement plus comment affronter l'existence. C'est pourquoi il est essentiel d'avoir le soutien de son entourage ou bien de personnes extérieures. Poser des questions sur les pensées suicidaires n'est pas dangereux. C'est au contraire, pour la plupart des gens, un soulagement de pouvoir dire comment ils se sentent.

Les quatre phases ci-dessous peuvent vous aider à parler avec une personne qui se sent mal et qui est susceptible d'avoir des pensées suicidaires.

ÉTABLIR LE CONTACT.

Avez-vous remarqué qu'un de vos proches n'était pas bien, que son comportement avait changé et cela vous inquiète ? Parlez-lui. Vous pouvez par exemple lui dire « Je vois bien que tu ne vas pas bien. Souhaites-tu m'en parler ? » Parfois, une simple conversation permet à une personne de différer son suicide et, finalement, de l'en dissuader définitivement.



PARLEZ DU SUICIDE.

En parler montre qu'avoir des idées suicidaires n'est pas un tabou. Ne croyez pas que le fait de parler du suicide en augmente le risque. C'est un mythe. Vous pouvez par exemple demander : « Tes difficultés sont-elles telles que tu envisages de mettre fin à tes jours ? » Si c'est le cas, poursuivez : « As-tu pensé à la manière dont tu allais procéder ? » Des plans très élaborés peuvent indiquer que la situation est très sérieuse. La personne a-t-elle déjà traversé une situation similaire, comment s'en est-elle sortie ? Prenez toujours les discours suicidaires au sérieux et ne promettez jamais de garder secrètes les pensées suicidaires d'une personne.



MANIFESTEZ VOTRE INTÉRÊT ET MONTREZ QUE VOUS ÊTES À L'ÉCOUTE.

Demandez s'il lui est arrivé quelque chose de particulier. Maintenez un contact visuel au cours de la conversation, faites preuve d'ouverture d'esprit et n'émettez pas de jugement. N'ayez pas peur du silence. Se taire permet de réfléchir et d'être à l'écoute de ses sentiments. Vous devez parfois poser des questions claires afin de faire avancer la conversation. « Qu'as-tu fait hier ? Comment te sens-tu à l'école/au travail ? » Des choses que la personne considèrera comme étant positives vont lui arriver. Soulignez-les et valorisez-les.



CHERCHEZ DE L'AIDE.

Indiquez à cette personne qu'elle peut être aidée et demandez-lui comment vous pouvez personnellement la soutenir. Proposez-lui d'être à ses côtés pour demander de l'aide. Vous trouverez ci-dessous des informations relatives aux lieux auprès desquels vous trouverez ce type d'aide. Assurez-vous que la personne suicidaire est calme et qu'elle reste avec vous, puis n'hésitez pas à contacter quelqu'un avec qui il/elle sera à l'aise. Ne laissez jamais seule une personne suicidaire. Si personne ne parvient à contrôler la situation, appelez les urgences au 112 ou bien rendez-vous aux urgences psychiatriques de l'hôpital le plus proche.