



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

# En cas de pensées suicidaires : parler peut sauver.

Informations pour les personnes concernées  
et les proches

Vous vous sentez à bout de force, ou abandonné-e ? Vous avez l'impression que plus rien n'a de sens ? Ou vous vous faites du souci pour quelqu'un ?

Les moments de désespoir sont fréquents. Que ce problème vous touche directement, ou indirectement en tant que proche : prenez dans tous les cas les pensées suicidaires au sérieux. Cherchez de l'aide.

En parler pourra vous redonner confiance :

[www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch)

Nous sommes toutes et tous confronté-e-s à des crises dans notre vie. Heureusement, la plupart du temps, elles ne sont que passagères. Cependant, être exposé à d'importantes souffrances sur une longue période, ou subir un coup dur, peut s'accompagner de pensées telles que « Pourquoi vivre encore ? », « Ne vaudrait-il pas mieux que je disparaisse ? ».

Il n'y a pas lieu d'avoir honte ni de penser que l'on perd la raison. Malheureusement, la suicidalité est encore un sujet tabou. Les hommes ont souvent de la peine à s'ouvrir et à exprimer leurs émotions, mais il est important de prendre ces pensées au sérieux et de ne pas attendre pour en parler.

### **Parler peut sauver**

Les pensées suicidaires peuvent être fréquentes lors des crises existentielles, mais leur intensité varie d'une personne à l'autre. Le danger, lorsque l'on souffre beaucoup, est d'avoir l'impression d'être face à un long tunnel noir. Dans cet état, les pensées peuvent devenir incontrôlables. Les personnes touchées rapportent avoir été soudainement entourées de brouillard, se montrant incapables de penser clairement et perdant le contrôle sur leurs faits et gestes.

Dans de telles situations, des événements apparemment anodins peuvent déclencher une tentative de suicide – même si la personne ne veut pas forcément mettre fin à ses jours, mais « seulement » à sa souffrance. Pour l'éviter, mieux vaut parler le plus tôt possible de ses pensées suicidaires et de ses émotions.

Parler est utile parce que cela fait du bien d'être écouté, et parce que cela permet de mettre de l'ordre dans ses pensées et de voir les choses sous un autre angle. Parler avec les personnes de leurs pensées suicidaires aide à éviter que celles-ci prennent le dessus et conduisent à une tentative de suicide. Parler peut donc sauver des vies. C'est pourquoi il est aussi d'important d'aller vers la personne si vous estimez qu'elle ne va pas bien.

## Je suis en crise

### **N'abandonnez pas : les crises suicidaires passent**

Même si par moments la douleur et le malheur semblent ne jamais devoir se terminer, les témoignages de nombreuses personnes touchées montrent que les phases de pensées suicidaires et de souffrance sont temporaires. Elles sont souvent associées à des crises existentielles, à des relations tourmentées ou à du mobbing. Les solutions émergent généralement avec le temps, les sentiments changent et des solutions parfois inattendues se présentent à soi, même s'il est difficile d'y croire en pleine crise. Après une tentative de suicide, les survivant-e-s sont généralement heureux-ses d'être en vie.

Si des pensées suicidaires vous accablent, ne restez pas seul-e. Une personne de confiance de votre cercle privé, un-e médecin ou encore le service des urgences de l'hôpital le plus proche peuvent vous apporter une aide.

Si vous avez le sentiment que l'on ne vous comprend pas, continuez à chercher le dialogue et contactez une autre personne ou institution.

## Je m'inquiète pour quelqu'un

Si vous apprenez ou soupçonnez qu'une personne de votre entourage pense au suicide, abordez le sujet avec elle. En effet, il est faux de penser qu'une personne sera plus encline à se faire du mal si l'on parle avec elle de ses pensées suicidaires. Bien au contraire : en parler peut apporter un soulagement et redonner de la force : « Enfin, quelqu'un m'écoute dans ces moments de détresse émotionnelle insupportables ! ». Lui accorder un moment calme pour une conversation privée, facilitera le dialogue. Si vous avez des doutes ou si vous vous sentez incapable d'avoir une telle conversation, contactez l'une des institutions mentionnées dans ce dépliant. Elles vous écoutent, vous conseillent en toute confidentialité et vous apportent leur aide.

Important : on ne peut ni ne doit forcément résoudre les problèmes d'autrui – mais se renseigner et écouter peut procurer un soulagement et permettre de voir les choses sous un autre angle.

## Demandez de l'aide

Vous trouverez ici en tout temps une aide simple si vous traversez une crise ou si vous vous inquiétez pour quelqu'un. Si vous souhaitez savoir où et comment recevoir de l'aide, les étapes suivantes sont indiquées.

### **La Main Tendue : à votre écoute**

Parfois, on aimerait parler de manière anonyme avec quelqu'un :

Tél. 143 (24 heures sur 24). Aussi par courriel et chat : [www.143.ch](http://www.143.ch).

### **Pour les enfants et les jeunes: Conseils + aide 147 de Pro Juventute**

Conseils professionnels en cas de questions, de problèmes et de situations d'urgence. Tél. 147 pour les appels (24 heures sur 24) et les SMS, [www.147.ch](http://www.147.ch) pour le courriel et le chat.

Le site internet [www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch) propose des informations sur le sujet, des conseils très concrets pour dialoguer et d'autres recommandations sur la manière de s'aider soi-même ou d'aider les autres. Le site fournit également des adresses avec des offres d'aide dans tous les cantons.

L'ilot – Association de proches des troubles psychiques	<a href="http://www.lilot.org">www.lilot.org</a>
Info Entraide Suisse	<a href="http://www.infoentraidesuisse.ch">www.infoentraidesuisse.ch</a>
Pro Mente Sana	<a href="http://www.promentesana.org">www.promentesana.org</a>
Malatavie – Unité de crise pour adolescents	<a href="http://www.malatavie.ch">www.malatavie.ch</a>
Pars Pas : pour les personnes confrontées à la détresse et au suicide d'un proche	<a href="http://www.parspas.ch">www.parspas.ch</a>
Ciao.ch : pour les jeunes romands de 11-20 ans	<a href="http://www.ciao.ch">www.ciao.ch</a>
Santépsy.ch : promotion de la santé mentale dans les cantons latins	<a href="http://www.santepsy.ch">www.santepsy.ch</a>
Comment vas-tu ? : pour prendre soin de sa santé psychique	<a href="http://www.comment-vas-tu.ch">www.comment-vas-tu.ch</a>

### **Carte d'urgence**

Les institutions figurant sur cette carte sont à l'écoute 24 heures sur 24 et offrent une aide immédiate aux personnes qui sont en crise et aux proches qui les accompagnent ainsi qu'aux personnes touchées par le suicide d'un proche.

Ayez toujours la carte sur vous, elle tiendra parfaitement dans votre porte-monnaie ! Ajoutez-y vos numéros personnels en cas d'urgence. Si vous êtes à bout, n'hésitez pas à appeler !

# Carte d'urgence à imprimer et à découper soi-même

## Mes numéros d'urgence

### Services d'urgence personnels

Service médical d'urgence :

Mon médecin traitant :

Mon thérapeute :

Ma personne de confiance :

### Services d'urgence : jour et nuit

Numéro d'urgence général / police **112**

Ambulance **144**

Urgences Intoxications (Tox Info Suisse) **145**

### Conseil et soutien :

**POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS**

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS **147**

Courriel et chat **www.147.ch**

**POUR LES ADULTES**

Téléphone (24 heures sur 24) et SMS **143**

Courriel et chat **www.143.ch**





Ce dépliant a été élaboré dans le cadre du Plan d'action pour la prévention du suicide en Suisse et du programme de promotion « Offres visant à décharger les proches aidants 2017-2020 »

Son contenu a été validé par des spécialistes en prévention du suicide. Les bases pour ce texte ont été mises à disposition par le service de prévention et de promotion de la santé du canton de Zurich.

## MENTIONS LÉGALES

### ÉDITEUR

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

### CONTACT

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

Case postale

CH-3003 Berne

### SOUTIEN À LA RÉDACTION

advocacy ag

### CONCEPTION ET MISE EN PAGE

moxi ltd.

### DATE DE PARUTION

Octobre 2021

### ADRESSE DE COMMANDE

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne

[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)

Numéro de commande : 316.764.f

### VERSIONS LINGUISTIQUES

Cette publication est disponible en allemand, en français et en italien.

### VERSION NUMÉRIQUE

Toutes les versions linguistiques de cette publication sont disponibles sous forme de fichiers PDF :

[www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch)

[www.ofsp.admin.ch/preventiondusuicide](http://www.ofsp.admin.ch/preventiondusuicide)

[www.bag.admin.ch/proches-aidants-impulsions](http://www.bag.admin.ch/proches-aidants-impulsions)