



Prévention du suicide en situation de crise

› Contexte

À un moment de sa vie, tout individu peut être amené à vivre une souffrance insupportable pouvant mener au désespoir. Il existe différents degrés de détresse et dès lors différents leviers d'action. Le contexte du COVID-19 a de particulier qu'il génère chez une grande partie de la population du stress, voire de l'angoisse. Que faire quand on est confronté à un collaborateur manifestant un désespoir, exprimant des idées ou adoptant des comportements suicidaires ?

› Exemple pratique

Les mesures prises par le gouvernement pour faire face à la pandémie du Covid-19 ont eu pour conséquence de mettre une partie de la population dans une situation précaire, que cela soit lié à la diminution, voire à la disparition, des contacts sociaux directs, à l'apparition de difficultés financières, à la disparition d'un proche, etc. Ces situations peuvent engendrer des degrés divers de détresse chez les individus, amenant certains à ne plus entrevoir de solutions.

Bien que ceci puisse se passer sans que personne ne le remarque, il est possible que certains changements de comportements soient visibles (renfermement de la personne sur elle-même, ne plus se manifester aux autres, etc.) ou que l'individu exprime son ressenti avec ses proches, ses collègues voire sa hiérarchie.

› Comment réagir ?

1. **Repérer la souffrance suicidaire.** Certains signaux peuvent nous alerter à condition de ne pas les banaliser :

- Perte d'estime et de confiance en soi
- Communication d'idées suicidaires ou de désespoir, directes et ou indirectes : « *je veux en finir, je voudrais m'endormir pour toujours, vous seriez tranquille sans moi, ma vie est inutile, ...* »
- Désintérêt ou surinvestissement de la réalité du quotidien
- Irritabilité, dépression, absence de réaction après une perte ou événement majeur
- Plaintes somatiques persistantes
- Changement de comportement : hyperactivité ou retrait
- Consommation abusive de médicaments, de drogues ou d'alcool

2. **Ecouter et répondre à une personne qui a des idées suicidaires.** Pour ce faire, il y a lieu d'être attentif à :

- Etablir un lien de confiance
- Ne pas juger et ne pas banaliser la situation

- Reconnaître la souffrance : « *je me rends compte que tu traverses des moments difficiles... que tu crois que tu n'arriveras pas à..., que tu te sens..., que tu penses au suicide.* ».
- Accorder du temps et de la considération : ne pas écouter la personne qui se confie entre deux portes, entre deux rendez-vous, d'une oreille distraite. Il est essentiel d'y consacrer toute son attention.
- Rester authentique : ne pas s'engager au-delà de ses possibilités, ni se sentir responsable de la vie de l'autre. Nous sommes responsables de nos attitudes et de ce que nous proposons à l'autre. Ainsi, si ce que l'autre nous confie nous perturbe, nous pouvons lui répondre : « *je voudrais t'aider mais moi-même je suis dans l'embarras et je vais chercher, avec toi, d'autres personnes vers lesquelles tu pourrais te tourner* ».
- Ne pas rester seul : ni celui qui souffre, ni celui qui écoute. Ceci signifie que nous allons nous en référer à d'autres (professionnels ou pas) pour soutenir la personne en souffrance : « *Prenons le temps de parler à d'autres personnes de ce que tu vis. À plusieurs, on a plus de ressources* ».

› Informations utiles

Cohezio, votre service externe de prévention et protection au travail, est à votre service pour offrir un soutien psychosocial aux travailleurs qui en éprouvent le besoin.

N'hésitez pas à faire appel à nos services dans cette période difficile par le biais de notre adresse mail sec.rim@cohezio.be ou via le 02/533.74.88. Cohezio est là pour vous. Prenez bien soin de vous et des personnes qui vous entourent.

Vous pouvez également vous adresser aux services ci-dessous :

- Centre de Prévention suicide (pour Bruxelles et Wallonie) : Tel : 0800 32 123, <https://www.preventionsuicide.be/>
- ASBL un pass dans l'impasse (que pour Wallonie) : Tel : 081 777 150, <http://www.lesuicide.be>
- Télé-accueil - centre d'écoute et de soutien : Tel : 107 (francophone), <http://www.tele-accueil.be/>