



Suicide : personne à risque

🕒 paru le 29/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le suicide et les tentatives de suicide constituent un problème fréquent dans notre société. Dans plus de 90 % des cas, la personne a des antécédents de [problèmes psychiques](#), généralement des [troubles de l'humeur](#) ou des problèmes d'[abus de substances](#) ([alcool](#), drogue, [médicaments](#)). Il s'agit rarement d'une crise soudaine.

Souvent, le suicide est le point culminant d'un long processus, d'une longue accumulation de facteurs de risque, d'un manque de protection et de la présence de facteurs déclenchants. Cela montre l'importance de reconnaître les groupes à risque et les facteurs de risque de suicide, et d'intervenir rapidement en vue de prévenir la progression jusqu'au suicide.

Quelle est sa fréquence ?

- Selon les estimations, environ 10 % de la population a un jour eu des pensées suicidaires.
- En 2016, 731 personnes se sont suicidées en Wallonie, 127 à Bruxelles et 1 054 en Flandre, ce qui équivaut à une moyenne de 6 suicides par jour en Belgique. Les hommes se suicident environ 3 fois plus que les femmes.
- Selon les estimations, on compte en Belgique environ 20 000 tentatives de suicide, ce qui fait une moyenne de 54 tentatives par jour. Les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à avoir tenté de mettre fin à leur vie.

Comment reconnaître une personne à risque de suicide ?

Les personnes qui vivent une situation difficile et sans espoir, en particulier lorsque différents facteurs de risque interviennent, considèrent parfois le suicide comme la seule issue. Souvent, ces pensées sont précédées de changements de comportement ou d'émotions, de repli sur soi et/ou d'expression de mal-être.

On distingue les facteurs qui augmentent le risque de suicide à court ou à long terme.

Facteurs de risque à long terme

- facteurs sociaux : homme, vivant seul, sans emploi ;
- facteurs familiaux : suicide d'un parent proche ou d'un ami ;
- comportement inadapté ;
- tendance à l'agressivité ;
- problèmes de santé mentale ;
- maladie grave ;
- douleur ;
- prédisposition héréditaire.

Facteurs de risque à court terme

- tentative de suicide au cours des 12 derniers mois ;
- événements traumatiques : décès, perte d'emploi, problèmes financiers, divorce, problèmes juridiques, ... ;
- facteurs psychologiques : sentiment que tout va mal, désespoir, perspectives négatives dans la vie, insatisfaction face à l'évolution des choses, ... ;
- grave trouble psychiatrique : [dépression](#), [schizophrénie](#), [abus de substances](#) incontrôlé.

Le risque de suicide est élevé lors de l'admission à l'hôpital, au début du traitement et pendant le mois qui suit la sortie de l'hôpital.

Comment le médecin et l'entourage peuvent-ils identifier un risque de suicide chez quelqu'un ?

La volonté de mettre fin à ses jours n'est pas une maladie. Il n'est pas possible de diagnostiquer le risque de suicide au moyen d'un examen clinique ou technique. Il s'agit de comprendre l'état psychique, social et physique dans lequel se trouve la personne qui a des pensées suicidaires. Si vous avez des soupçons, il peut être utile de demander clairement à la personne si elle a un projet concret et si elle a déjà préparé d'éventuelles choses. Certains nieront avec force, d'autres seront soulagés de pouvoir en parler.

Si vous remarquez plusieurs signaux d'alerte chez une personne pendant une longue période, cela peut indiquer qu'elle a besoin d'aide. Les signaux ci-dessous peuvent indiquer qu'une personne vit des moments difficiles :

- elle change de comportement ;
- elle change d'émotions ;
- elle se replie sur elle-même ;
- elle dit qu'elle ne va pas bien.

Parmi les personnes qui commettent un suicide, 40 à 60 % ont demandé de l'aide (médicale) au cours du dernier mois de leur vie, 18 % l'ont fait le jour même de leur suicide. Mais ces personnes parlent rarement de leur intention de se suicider.

Que pouvez-vous faire ?

Ne vous enfermez pas dans vos sentiments de désespoir, de culpabilité ou de honte qui conduisent à des pensées suicidaires. Osez vous adresser à un thérapeute professionnel, qui pourra vous aider.

Plusieurs organisations sont à votre disposition pour parler des problèmes relatifs au suicide. Vous pouvez les contacter pour vous informer, mais aussi pour parler, pour échanger des e-mails ou pour chatter :

- Ligne de crise du Centre de Prévention du Suicide : composez le 0800 32 123 (24h/24h) ou rendez-vous sur le site internet (forum, 'Je cherche des infos', 'J'ai besoin d'aide,...')
- Télé-accueil : composez le 107 ou rendez-vous sur le site internet

N'oubliez pas qu'une dépression, par exemple, vous amène à tout voir en noir et vous empêche de penser de manière constructive à la recherche de solutions. Un traitement adapté vous permettra après quelques semaines de voir les choses sous un angle totalement différent.

Que peuvent faire le médecin et l'entourage d'une personne à risque de suicide ?

Vous remarquez des signaux qui peuvent indiquer que quelqu'un a besoin d'aide ?

Souvent, la situation doit d'abord être désamorcée. Le risque de suicide immédiat doit être levé avant de pouvoir démarrer un suivi et un accompagnement. C'est pourquoi une (courte) hospitalisation est souvent nécessaire dans un premier temps, afin de protéger la personne contre elle-même. C'est également l'occasion de faire une évaluation approfondie et de commencer un traitement pour la prise en charge d'éventuels problèmes psychologiques, tels qu'une dépression et un abus de substances. Pendant ce temps, la famille et l'entourage peuvent se préparer au retour de la personne et prendre les dispositions nécessaires pour les soins à la maison (soins ambulatoires).

Le suivi psychologique et la prévention du suicide à long terme y auront une place importante.

En savoir plus ?

- [Le suicide : intense souffrance - mongeneraliste.be - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Dépression et suicide - mongeneraliste.be - SSMG - Société Scientifique de Médecine Générale](#)

- [Groupe d'entraide : ensemble, on est plus fort – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre de Prévention du suicide](#)
- [Un pass dans l'impasse – Centre de Prévention du Suicide et d'Accompagnement](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Patient à risque de suicide' \(2000\), mis à jour le 24.08.2017 – ebpracticenet](#)