

## Numéros utiles :

- Numéro national de prévention du suicide :  
Numéro gratuit et confidentiel accessible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24,  
depuis tout le territoire national (Métropole et Outre-Mer).



- Suicide écoute :  
Écoute des personnes confrontées au suicide  
Permanence d'écoute téléphonique 24h/24 et 7j/7



- Fil santé jeunes :  
Écoute, information et orientation des jeunes dans les domaines de la santé  
physique, psychologique et sociale  
Permanence d'écoute téléphonique anonyme et gratuite 7j/7, de 9 h à 23h



# Prévention du suicide

Campagne de prévention

Ne restez pas seul face à la question du suicide

## En parler, c'est déjà agir !

### Point Accueil et Écoute Jeunes

102 RUE MORICELLY  
84 200 CARPENTRAS  
04 90 67 07 28



Pour toute question ou  
renseignement, vous pouvez  
scanner le QR-code ou vous rendre  
sur le site du Passage :  
<http://www.paej-lepassage.fr>

**IDÉE REÇUE N°1**  
LE SUICIDE  
ON NE PEUT PAS LE PRÉVOIR  
**FAUX**

**CEUX QUI PENSENT AU SUICIDE MONTRENT LE PLUS SOUVENT DES SIGNES DE SOUFFRANCE. SOYONS ATTENTIFS LES UNS AUX AUTRES !**  
**VRAI**

Des questions ? Besoin d'aide ?  
PAJ Le Passage  
102, rue Moricelly  
Carpentras  
04.90.67.07.28  
www.paj-lepassage.fr

Le suicide en parler c'est déjà agir  
Campagne de sensibilisation élaborée par le PAJ Le Passage  
et les membres de la commission Prévention Suicide

D'après les chiffres, sur 10 personnes qui se suicident, 8 donnent des messages ou des signes sur leur intention, si minimes soient-ils.

Le suicide est l'aboutissement d'un processus durant lequel la personne suicidaire exprime des messages et des indices évocateurs de son état de crise et de son besoin d'aide :

- Des messages verbaux directs : « je n'ai plus le goût de vivre »,
- Des messages verbaux indirects : « je suis à bout », « je n'en peux plus », « bientôt vous allez avoir la paix »...

- Des indices comportementaux : changement radical d'attitudes, dons d'objets significatifs, isolement, modification des habitudes alimentaires, des prises de risque excessives, etc....

- Des indices émotifs : désintéret, perte de plaisir, de désir, tristesse, pleurs, anxiété, fatigue, découragement, sentiment d'échec et d'inutilité, manque d'estime de soi, dévalorisation, brusques changements de l'humeur, agressivité, émotions contradictoires et changeantes, etc....

Plus globalement la personne exprime des sentiments de désespoir ou d'absence d'issue et d'incapacité à faire face plus longtemps à une douleur insupportable, parfois même d'être un fardeau pour les autres...

Ces signes montrent un état de souffrance et de détresse. En eux-mêmes, ils ne déterminent pas un état suicidaire certain, mais une fragilisation qu'il convient de prendre en compte.

**IDÉE REÇUE N°2**  
LE SUICIDE  
ON N'Y PEUT RIEN  
**FAUX**

**CHACUN D'ENTRE NOUS PEUT JOUER UN RÔLE DANS L'ÉCOUTE, LE SOUTIEN ET L'AIDE. SOYONS SOLIDAIRES !**  
**VRAI**

Des questions ? Besoin d'aide ?  
PAJ Le Passage  
102, rue Moricelly  
Carpentras  
04.90.67.07.28  
www.paj-lepassage.fr

Le suicide en parler c'est déjà agir  
Campagne de sensibilisation élaborée par le PAJ Le Passage  
et les membres de la commission Prévention Suicide

Au quotidien, dans ses relations avec son entourage, chaque personne peut aider un proche confronté à la souffrance, avec bienveillance et empathie.

Dans tous les cas, si l'on pense qu'une personne ne va pas bien, il faut faire confiance à son instinct tout en veillant à respecter ses propres limites.

Bien que la question du suicide puisse sembler difficile à aborder et dépasser nos compétences, les études montrent qu'en établissant des liens les uns avec les autres, nous pouvons avoir un impact salvateur sur les personnes qui envisagent de se suicider.

Demander directement si une personne songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais lui ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance. Parler du suicide à quelqu'un qui va mal n'a jamais contribué à un passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est l'occasion pour la personne en souffrance de se sentir entendue, comprise et ainsi faciliter une demande d'aide et de soutien.

Les personnes en crise suicidaire sont soulagées de pouvoir partager le fardeau de telles pensées.

Il est important de parler du suicide mais pas n'importe comment. On doit éviter de banaliser le sujet, de mettre au défi une personne de se suicider ou de louer quelqu'un qui s'est suicidé en qualifiant son geste d'héroïque.

Le suicide est la conséquence de souffrances vécues comme intolérables.

La personne ne choisit pas de mourir mais elle cherche à ne plus souffrir. L'état psychologique dans lequel elle se trouve alors, ne lui permet pas, la plupart du temps, d'accéder à une vision très objective de la situation dans laquelle elle se trouve. La lassitude de vivre est alors liée à une impression de perte de place et d'identité, d'inutilité, accompagnée d'une détérioration de l'estime de soi.

La personne qui pense au suicide se sent dans une impasse et considère qu'elle n'a pas d'autre choix pour mettre fin à sa souffrance. Il est donc important de montrer à son ami, son frère ou sa sœur, son collègue etc... qu'on est présent pour lui ou pour elle.

Quand on parle de suicide en terme de courage ou de lâcheté, on émet un jugement moral sur le geste suicidaire.

Or, il est avant tout un acte de désespoir, commis par une personne en grande souffrance, qui n'a pas trouvé d'autre solution pour y mettre fin.

**IDÉE REÇUE N°3**  
LE SUICIDE, EN PARLER  
C'EST POUSSER À LE FAIRE  
**FAUX**

**AU CONTRAIRE, OFFRIR LA POSSIBILITÉ D'EXPRIMER SA SOUFFRANCE, C'EST DÉJÀ AIDER. BRISONS LE SILENCE !**  
**VRAI**

Des questions ? Besoin d'aide ?  
PAJ Le Passage  
102, rue Moricelly  
Carpentras  
04.90.67.07.28  
www.paj-lepassage.fr

Le suicide en parler c'est déjà agir  
Campagne de sensibilisation élaborée par le PAJ Le Passage  
et les membres de la commission Prévention Suicide

**IDÉE REÇUE N°4**  
LE SUICIDE  
C'EST UN CHOIX  
**FAUX**

**C'EST PLUTÔT UNE ABSENCE DE CHOIX, UNE IMPOSSIBILITÉ DE TROUVER D'AUTRES SOLUTIONS POUR CESSER DE SOUFFRIR. OUVRONS D'AUTRES PORTES !**  
**VRAI**

Des questions ? Besoin d'aide ?  
PAJ Le Passage  
102, rue Moricelly  
Carpentras  
04.90.67.07.28  
www.paj-lepassage.fr

Le suicide en parler c'est déjà agir  
Campagne de sensibilisation élaborée par le PAJ Le Passage  
et les membres de la commission Prévention Suicide

**IDÉE REÇUE N°5**  
LE SUICIDE  
C'EST LÂCHE/COURAGEUX  
**FAUX**

**C'EST SURTOUT UN ACTE DE DÉSESPOIR. NI LÂCHE, NI COURAGEUX. ACCUEILLONS SANS JUGEMENT !**  
**VRAI**

Des questions ? Besoin d'aide ?  
PAJ Le Passage  
102, rue Moricelly  
Carpentras  
04.90.67.07.28  
www.paj-lepassage.fr

Le suicide en parler c'est déjà agir  
Campagne de sensibilisation élaborée par le PAJ Le Passage  
et les membres de la commission Prévention Suicide