

Face à une personne suicidaire, chacun peut faire quelque chose.

Toute évocation de suicide et d'idées de mort doit être prise au sérieux. La majorité des personnes décédées par suicide avaient fait part de leurs intentions avant de passer à l'acte.

- Nous pouvons tous intervenir face à une personne suicidaire. Avant tout en étant là et en parlant avec elle du suicide.
- La plupart des personnes qui se suicident n'expriment pas un désir de mort en tant que tel, mais une réelle souffrance et un besoin d'apaisement que seule la mort semble pouvoir leur apporter.
- Parler de suicide et de ses émotions avec une personne suicidaire permet de la soulager et réduit le risque de passage à l'acte.
- Plus le nombre de tentatives de suicide augmente, plus le risque de décès par suicide augmente lors du prochain passage à l'acte. Il ne faut donc pas minimiser les tentatives de suicide répétées.

1. Il faut savoir

Quelques données...

- Il y a environ 11 000 décès par suicide et 3 500 décès par accident de la route chaque année en France.
- Le suicide représente la 2^e cause de décès chez les adolescents et les jeunes adultes. Mais ce sont les personnes âgées et en particulier les hommes qui sont les plus nombreux à se suicider.
- 1 personne sur 2 qui se suicide souffre de dépression.

Des signes à repérer...

- Les signes indiquant un risque de suicide peuvent parfois être difficiles à repérer, car il n'y a pas une cause unique de suicide.
- Le suicide est la plupart du temps précédé de signaux, il faut être attentif à une personne qui :
 - exprime des idées suicidaires : « *Je voudrais m'endormir pour toujours* », « *Je veux en finir* », « *Vous serez mieux sans moi* »...
 - manifeste une grande souffrance ;
 - change de comportement par exemple professionnel, scolaire ou familial ;
 - vient de rencontrer des grands changements dans sa vie (deuil, séparations, licenciement/ promotion, entrée en maison de retraite...);
 - change sa consommation d'alcool et/ou drogues et/ou médicaments ;
 - est en dépression (tristesse, perte du plaisir, perte d'estime de soi).

2. Comment agir ?

En parler...

- **I n t e r v e n e z !** Dialoguez avec la personne ! Osez la questionner !
- Ne jugez pas une personne qui exprime des idées suicidaires

Rompres l'isolement...

- Les proches sont un soutien important pour les personnes suicidaires.

- Une personne suicidaire ne doit pas rester seule. Que vous soyez un proche, un ami, un voisin, un collègue de bureau, essayez de garder le contact avec elle.
- Il faut être attentif et oser parler de façon directe du suicide avec une personne suicidaire.
- Être confronté à un proche suicidaire est souvent difficile pour l'entourage. N'hésitez pas à demander de l'aide. Ne restez pas seul(e) avec cette situation.
- Les professionnels de santé sont les plus à même de les prendre en charge.
- Encouragez la personne suicidaire à aller consulter, proposez lui de l'accompagner si nécessaire.

Orienter :

- Voir les lieux ressources dans le chapitre 3 de ce dossier.

REPERER L'INTENSITE D'UNE CRISE SUICIDAIRE

Tenter de repérer une crise suicidaire consiste à effectuer une **triple évaluation du potentiel suicidaire** : repérage des **risques**, de l'**urgence** et de la **dangerosité**.

1. Repérer les risques

- La survenue de suicides dans les 2 ans dans l'entourage personnel et familial de la personne
- Connaître l'épidémiologie des facteurs de risque et de protection du suicide :
 - Sexe et âge : Sexe & âge : 3 fois plus de suicides d'hommes que de femmes (l'inverse pour les tentatives), importance maximale vers 30 ans, plus de décès chez les sujets âgés,
 - Psychosociaux : déficit d'intégration sociale, événements de vie stressants
 - Troubles psychiatriques : dépression, anorexie mentale, schizophrénie, alcoolisme...
 - Antécédents de tentative de suicide

2. Repérer l'urgence

La notion d'urgence est l'évaluation CLINIQUE de la probabilité de décéder **dans les 48 heures**.

Elle se fonde sur l'évaluation de :

- La survenue de l'idée suicidaire et son intensité.
- L'absence d'alternative autre que le suicide.
- Le scénario suicidaire et l'imminence du passage à l'acte.

↪ L'urgence est considérée comme **faible** : si la personne pense au suicide, sans avoir de scénario précis.

↪ L'urgence est considérée comme **moyenne** : si un scénario est envisagé, mais reporté.

↪ L'urgence est considérée comme **élevée** : en cas de planification claire et d'un passage à l'acte prévu pour les jours à venir.

3. Repérer la dangerosité

Il convient d'évaluer la dangerosité du scénario suicidaire : létalité du moyen et son accessibilité :

- Les armes à feu : multiplient par 5 le risque de suicide (risque est réduit à 2.7 si elle est bien entreposée), la létalité est considérable, supérieure à 90% et les séquelles considérables.
- Si l'accès au moyen est facile et immédiat, la dangerosité est extrême et il convient d'agir en conséquence.

OÙ ORIENTER ?

↳ En situation d'urgence :

- SAMU : Tel 15 ou 112
- Pompiers : Tel 18
- Police : 12
- Unité d'accueil des services d'urgences psychiatriques
 - Pôle Santé **Carpentras**, Centre Hospitalier de Carpentras, Rond-point de l'Amitié
CARPENTRAS Tel : 04 32 85 88 05
 - Pôle **Haut Vaucluse**, Centre Hospitalier Louis Giorgi, Avenue de Lavoisier
ORANGE Tel : 04 90 11 21 28
 - Pôle **Avignon**, Centre Hospitalier Henri Duffaut, 305 rue Raoul Follereau
AVIGNON Tel : 04 32 75 31 96

↳ En matière de soins généraux :

○ Centres Médico-Psychologiques-ENFANTS :

Structure	Pôle	Secteur géographique	Adresse	N° de téléphone
CMPI de Chateaurenard	Sud	Barbentane, Boulbon, Cabannes, Chateaurenard et la Crau, Eygalières, Eyragues, Graveson, Maillane, Mas Blanc des Alpilles, Mézoargues, Mollégès, Noves, Palud des Noves, Rognonas, St Andiol, St Rémy, Verquières, St Etienne du Grès	12 ter rue Gabriel Péri CHATEAURENARD	04 90 03 89 88
CMPI d' Avignon Laure de Noves	Sud	Avignon intra-muros, St Ruf	12 impasse Laure de Noves AVIGNON	04 90 03 89 07
CMPI d' Avignon Grands Cyprès	Sud	St Chamand, La Rocade Caumont, Jonquerettes, Montfavet, Morières les Avignon, St Saturnin les Avignon	4 rue Jacques Stuart, App 348 AVIGNON	04 90 03 89 85 04 90 03 89 96
CMPI St Jean d' Avignon	Nord	Avignon Nord, Le Pontet	Centre St Jean, 34 avenue Boccace - AVIGNON	04 32 74 14 86
CMPI de Sorgues	Nord	Bédarrides, Châteauneuf du Pape, Entraigues, Sorgues, Vedène	35 rue de la Coquille SORGUES	04 90 03 89 57
CMPI d' Orange	Nord	Caderousse, Camaret sur Aigues, Courthézon, Jonquières, Orange, Piolenc, Sérignan du Comtat, Uchaux	191 avenue du 18 juin 1940, porte B, App 44, Moulin de l'Araïs ORANGE	04 90 03 89 52
CMPI de Bollène	Nord	Bollène, Lagarde-Paréol, Lamotte du Rhône, Lapalud, Mondragon, Mornas, Ste Cécile les Vignes Baume de Transit, Bouchet, Montségur, Rochegude, Suze la Rousse, St Paul 3 Châteaux, Tulette	219 avenue Sadi Carnot La Grange aux Fleurs - BOLLENE	04 90 03 89 50
CMPI de Valréas	Nord	Grillon, Richerenches, Valréas, Visan	Lotissement Morand, route d'Orange - VALREAS	04 90 03 89 48
CMPI de Vaison La Romaine	Nord	Beaumont du Ventoux, Brantes, Buisson, Cairanne, Crestet, Entrechaux, Faucon, Malaucène, Puyméras, Rasteau, Roaix, Sablet, Savoillan, Séguret, St Léger, St Marcellin, St Romain en Viennois, St Roman de Malegarde, Travaillan, Vaison La Romaine, Villedieu, Violès	Allée du 26 août 1944, quartier sur Auze - VAISON LA ROMAINE	04 90 03 89 45
CMPI de L'Isle sur La Sorgue	Sud	Cabrières, Châteauneuf de Gadagne, Fontaine de Vaucluse, Gordes, Isle /Sorgue, Lagnes,	11 avenue de la Libération L'ISLE SUR LA SORGUE	04 90 03 89 92

		Le Thor, Saumane, Velleron		
CMPI de Carpentras	Nord	Althen, Aubignan, Aurel, Beaumes, Bédoin, Blauvac, Caromb, Carpentras, Crillon, Flassan, Gigondas, Roque Alric, Roque/Pernes, Lafare, le Barroux, le Beaucet, Loriol, Malemort du Comtat, Mazan, Méthamis, Modène, Monieux, Monteux, Mormoiron, Pernes, St Christol, St Didier, St Trinit, Sarrians, Sault, St Hypolyte, St Pierre de Vassols, Suzette, Vacqueyras, Vénasque, Villes/Auzon	287 avenue du Mont Ventoux CARPENTRAS	04 90 03 89 42
CMPI de Cavaillon	Sud	Cadenet, Cavaillon, Cheval Blanc, Cucuron, Lauris, Les Taillades, Lourmarin, Maubec, Mérindol, Orgon, Plan d'Orgon, Puget, Puyvert, Robion, Sénas, Vaugines, Villelaure	Résidence du Docteur Ayme 36 rue du Comtat, Bât C CAVAILLON	04 90 03 89 86
CMPI d' Apt	Sud	Apt, Aurel, Auribeau, Bonnieux, Buoux, Caseneuve, Coustellet, Gargas, Gignac, Goult, Jocas, Lacoste, Lagarde, Beaumettes, Lioux, Ménerbes, Monieux, Murs, Oppède, Roussillon, Rustrel, Sault Saignon, Sivergues, St Christol, St Martin de Castillon, St Pantaléon, St Saturnin, St Trinit, Viens, Villars	10 place St Pierre, Bât G APT	04 90 03 89 80

○ **Centres Médico-Psychologiques-ADULTES :**

Structure	Pôle	Secteur géographique	Adresse	N° de téléphone
CMP de Valréas	Haut Vaucluse	Grillon, Richerenches, Valréas, Visan	2 rue St Augustin - VALRÉAS	04 90 03 89 78
CMP de Bollène	Haut Vaucluse	Bollène, Lagarde-Paréol, Lamotte du Rhône, Lapalud, Mondragon, Mornas, Ste Cécile les Vignes	68 avenue St Exupéry BOLLENE	04 90 03 89 70
CMP de Vaison La Romaine	Haut Vaucluse	Brantes, Cairanne, Entrechaux, Faucon, Puyméras, Rasteau, Roaix, Sablet, Séguret, St Léger du Ventoux, St Marcellin, St Romain, Vaison La Romaine, Villedieu	1 rue du Ventoux VAISON LA ROMAINE	04 90 03 89 76
CMP d' Orange	Haut Vaucluse	Camaret, Caderousse, Jonquières, Orange, Piolenc, Sérignan, Uchaux, Violès	162 avenue des Thermes ORANGE	04 90 03 89 72
CMP La Respéridode Sorgues	Avignon Nord	Althen des Paluds, Bédarrides, Châteauneuf du Pape, Courthézon, Entraigues, Sorgues, St Saturnin les Avignon, Vedène	1 boulevard Général de Gaulle - SORGUES	04 90 03 89 14
CMP St Lazare d' Avignon	Avignon Nord	Avignon centre-ville, quartier Pont des deux Eaux, quartier Gare centre Le Pontet	Bât 1 R.d.C, Résidence St Lazare, 14 bis av. de la Synagogue AVIGNON	04 90 03 89 10
CMP Erasmus La Rocade- Avignon	Avignon sud Durance	Avignon Ouest et sud extra-muros	2 rue Le Titien AVIGNON	04 90 03 89 21
CMP de Montfavet	Avignon sud Durance	Caumont, Montfavet, Morières les Avignon	164 boulevard de la Fraternité - MONTFAVET	04 90 03 89 25
CMP de l'Isle sur la Sorgue (CAPPSI)	Sud est Vaucluse	Cabrières, Chateauneuf de Gadagne, Fontaine de Vaucluse, Jonquerettes, Isle/Sorgue, Le Thor, Lagnes, Saumane, Velleron	79 allée des Ormeaux L'ISLE SUR LA SORGUE	04 90 03 89 03 04 90 03 88 28
CMP de Cavaillon (CAVAP)	Sud est Vaucluse	Cadenet, Cavaillon, Cheval Blanc, Coustellet, Cucuron, Lauris, Les Vignères Lourmarin, Maubec, Mérindol, Puget, Puyvert, Robion, Taillades, Vaugines, Villelaure	34 rue du 8 mai 1945 CAVAILLON	04 90 03 89 06
CMP d' Apt (CAPPA)	Sud est Vaucluse	Apt, Bioux, Bonnieux, Caseneuve, Castellet, Gargas, Gignac, Gordes, Goult, Jocas, Lacoste, Les Baumettes, Lioux, Ménerbes, Murs, Oppède, Roussillon, Rustrel, Saignon,	86 avenue Philippe de Girard APT	04 90 03 89 00

		Sivergues, St Martin de Castillon, St Pantaléon, St Saturnin/Apt, Viens, Villars		
CMP de Carpentras	Centre Est Vaucluse	Aubignan, Aurel, Beaumes de Venise, Beaumont du Ventoux, Bédoin, Blauvac, Caromb, Carpentras, Crillon, Flassan, Gigondas, Lafare, La Roque/Pernes, Le Barroux, Le Beaucet, Loriol, Malaucène, Mallemort du Comtat, Mazan, Méthamis, Modène, Monieux, Monteux, Mormoiron, Pernes les Fontaines, Sarrians, Sault, St Christol, St Didier, St Hippolyte, St Pierre de Vassols, St Trinit, Suzette, Vacqueyras, Venasque, Villes/Auzon	232 av. du Mont Ventoux CARPENTRAS	04 90 03 89 60
CMP l'Acampado de Chateaufrenard	Avignon sud Durance	Cabannes, Chateaufrenard, Eyragues, Palud des Noves, Noves, Rognonas St Andiol, Verquières	35 avenue Jacques Trouillet CHATEAUFRENNARD	04 90 03 89 30
CMP de Sénas	Avignon sud Durance	Orgon, Sénas	Boulevard Gustave Donnat SÉNAS	04 90 57 23 99
CMP de Saint Rémy de Provence	Avignon sud Durance	Barbentane, Boulbon, Eygalières, Graveson, Maillane, Mollégès, Plan d'Orgon, St Rémy de Provence	2 ter avenue Pelissier, Lot.Guiot - SAINT REMY	04 90 03 89 33
CMP Remoulins	Gard proche	Les Angles, Villeneuve (permanence le vendredi à la CPAM de Villeneuve)	Place de la Croix VILLENEUVE	04 66 74 70 18

- **Cliniques psychiatriques :**
 - **Saint Didier**, 112 Allée Gardette 84210 SAINT DIDIER Tel : 04 90 66 04 51
 - **Maison de Santé Saint Paul**, chemin St Paul 13210 SAINT REMY DE PROVENCE Tel : 04 90 92 77 00
 - **Clinique Belle-Rive**, 55 avenue Gabriel Péri 30400 VILLENEUVE LES AVIGNON
- **Unité de victimologie** Joseph Grasset, Bât 1 1er étage, Résidence St Lazare, 14 avenue de la Synagogue 84000 AVIGNON Tel : 04 90 03 89 11
- **UNAFAM 84 – Union Nationale des Familles ou Amis de personnes malades et handicapées psychiques-** 7 rue Pasteur 84000 AVIGNON Tel : 04 32 74 19 71 / www.unafam84.org

↳ En matière de prévention :

Des lieux d'écoute téléphonique spécialisés

- SOS Amitiés Avignon : **04 90 89 18 18**
- Suicide Ecoute : **01 45 39 40 00**
- Sos Suicide Phénix : **01 40 44 46 45** (de midi à minuit) ; **0825 120 364** (de 16h à 23h)
- La Porte Ouverte : **0800 21 21 45**
- Fil Santé Jeunes, numéro d'écoute, d'information et d'orientation pour les jeunes : **32 24**
www.filsantejeunes.com
- SOS Homophobie : **01 48 06 42 41**

Des structures spécialisées en prévention

- **Le Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse** (promotion de la santé et éducation pour la santé) 13 rue de la Pépinière – 84 000 AVIGNON – Tel : 04 90 81 02 41
- **Maison départementale des adolescents de Vaucluse (MDA)**
48 Avenue des Sources 84000 Avignon 04 90 84 01 88
Antennes de Valréas et de Vaison la Romaine
- **Le Point Ecoute Le Passage** (adolescents et leur entourage) – Carpentras
- **Association Christophe** (enfance) : 04 91 81 27 60
- **Clic (personnes âgées)**