

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 : multiplie 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)**