



LES CHIFFRES DU SUICIDE EN FRANCE

- Plus de **9000 décès** par suicide et **200 000 tentatives de suicide** par an, soit près de **25 décès par jour**.
- Le nombre de suicides est **3 fois supérieur** au nombre d'accidents de la route mortels. (SPF février 2024)

Qu'est ce que l'idée suicidaire?

Situations où le salarié cherche une issue pour échapper à une souffrance émotionnelle insupportable.

Face à la complexité de sa situation le salarié désespéré est incapable de voir d'autres alternatives que la mort pour soulager ses souffrances.



Savoir repérer le plus tôt possible les signes pouvant constituer des idées suicidaires chez un salarié, c'est se donner toutes les chances de lui sauver la vie...

Les signes importants, indiquant qu'une personne peut être suicidaire



Plusieurs signes peuvent nous **alerter d'un comportement suicidaire** chez un salarié.

Etre vigilant face aux :

Propos exprimant une **intention** de se suicider :

- **Des propos évasifs** : « T'as bien mieux à faire que de t'occuper de moi », « J'ai pensé à une solution, mais je ne veux pas en parler »...
- **Des propos allusifs** : « J'en ai assez de me battre », « Bientôt, vous n'aurez plus à entendre parler de moi », « Vous serez bientôt débarrassés de moi »...
- **Des propos explicites** : « J'en peux plus, plutôt me tuer que de vivre ça », « Pour moi, la mort est la seule option »...

Comportements / émotions alertant d'une **souffrance intense** qui pourrait mener au suicide :

- **Menace** de se blesser, de se donner la mort
- **Recherche de moyens** pour se donner la mort : tentatives d'accéder à des médicaments, des armes ou d'autres moyens
- **Évocation** à l'oral ou à l'écrit, de la **mort ou du suicide**
- **Brusques changements d'humeur** (dont amélioration soudaine suite à un trouble dépressif)
- Comportement imprudent ou **activités dangereuses**, en apparence irréfléchies
- **Désespoir / sentiment d'être pris au piège** sans moyen de s'en sortir

Un salarié menace de se suicider :

Agir rapidement



étape 1

Ecouter-Assister

- **Installer le salarié dans un endroit calme** et parler doucement
- **Écouter la personne** sans exprimer de jugement
- **Ne pas laisser le salarié seul**, mais sans se mettre soi-même en danger
- Si la personne est déjà passée à l'acte, **appliquer les gestes de premiers secours**
- Si la personne a en sa possession des moyens pour se suicider, **lui proposer de les lui enlever** en attendant les secours
- Si la personne suicidaire a une arme, **contactez également la police**



étape 3

Assurer la sécurité - Soutenir

En attendant les secours:

- Restez avec la personne jusqu'à **l'arrivée des secours en garantissant sa sécurité**
- Rassurer la personne, l'aider à respirer calmement

Ne pas se mettre soi-même en danger en apportant son aide à la personne.



Avant d'approcher la personne, assurez vous :

- D'être capable et à l'aise
- D'être suffisamment disponible et à l'écoute
- Savoir quoi faire en cas de crise imminente

Alerter-Orienter

étape 2

Alerter un SST

Contacter les Services d'Urgence



Veiller à respecter les règles suivantes :

- **Donner votre numéro de téléphone, votre nom** et celui de la personne à secourir
- **Indiquer l'adresse exacte** (étage, code d'accès...)
- **Décrire** le plus précisément possible les signes qui vous ont alerté
- **Ne pas raccrocher** avant que l'interlocuteur ne le demande

Un numéro vert 3114 dédié au risque suicidaire est mis en place.

Agir - Prévenir

étape 4

Après la crise suicidaire

- Proposer à la direction de **rencontrer les collègues** du salarié et les témoins
- Activer une **cellule de crise**
- Procéder à une déclaration en Accident de Travail (dans les 48h)
- Prévoir un **RDV avec le médecin du travail**
- Mettre le fait à l'ordre du jour du prochain CSE
- Évaluer les **facteurs de risques psychosociaux** du poste concerné