

Centre de
Prévention
du Suicide



www.preventionsuicide.be

PRÉFACE

Le **Centre de Prévention du Suicide** s'investit depuis 1970 dans un projet innovant en matière de prévention du suicide. Il initie, développe, et soutient des activités à la fois spécifiques et complémentaires oeuvrant à :

- ▶ Prévenir l'acte suicidaire et sa récurrence
- ▶ Soutenir l'entourage d'une personne suicidaire et/ou suicidante
- ▶ Sensibiliser le public et les professionnels à la problématique du suicide et à l'aide à apporter aux personnes suicidaires
- ▶ Accompagner les familles et l'entourage en deuil après un décès par suicide
- ▶ Participer à une meilleure connaissance des comportements suicidaires.

Le suicide, c'est une définition : "Action de se donner soi-même la mort. Action de se détruire ou de se nuire gravement." (*Le Petit Larousse*)

Le suicide, c'est une statistique : 6 morts par jour en moyenne et plus de 20.000 tentatives chaque année dans notre pays.

Le suicide, c'est une problématique : complexe et multiforme, dont la dimension individuelle et psychologique ne doit pas occulter les enjeux collectifs et sociétaux.

**Pour le Centre de Prévention du Suicide,
nous sommes tous concernés par
la question du suicide
et sa prévention.**



SOMMAIRE

PARLONS DU SUICIDE p6

- 1.1 QUELQUES CHIFFRES
- 1.2 MYTHES ET RÉALITÉS



BESOIN D'AIDE p10

- 2.1 LA LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE
- 2.2 ESPACE FORUM D'ENTRAIDE SUR INTERNET
- 2.3 ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN CRISE SUICIDAIRE ET DE LEUR ENTOURAGE
- 2.4 SENSIBILISATIONS / FORMATIONS / POSTVENTION
- 2.5 ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL APRÈS SUICIDE
- 2.6 CENTRE DE DOCUMENTATION SPÉCIALISÉ
- 2.7 CONFÉRENCES ET COLLOQUES



DEVENIR ÉCOUTANT BÉNÉVOLE p16

- 3.1 NOTRE LIGNE D'ÉCOUTE
- 3.2 REJOINDRE NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES



PARLONS DU SUICIDE



1.1 QUELQUES CHIFFRES



LE SUICIDE EN BELGIQUE

- 6 morts par jour
- Plus de 20.000 tentatives par an
- Première cause de mortalité chez les jeunes adultes
- Nombre de suicides plus important chez les hommes d'âge mur
- Taux 4 à 5 fois supérieur à la moyenne nationale chez les personnes âgées
- Nombre important de tentatives de suicide chez les femmes et les adolescents

Sujet tabou, le suicide s'invite régulièrement à la une de l'actualité tantôt en fait divers dramatique, tantôt en phénomène de société inquiétant. Chaque décès par suicide touche une famille, des amis, des connaissances, des collègues...

L'acte suicidaire reste un comportement difficile à aborder et à appréhender car il touche au caractère sacré de l'existence.

! BON À SAVOIR

Un suicide intervient rarement de manière brutale, imprévisible; il est le plus souvent l'aboutissement d'un processus long et complexe au cours duquel l'individu a essayé, par tous les moyens, de trouver une issue à sa souffrance.

En étant attentif à certains signaux d'alerte, on peut tenter de court-circuiter le processus suicidaire avant qu'il ne soit trop tard.

Tout suicide traduit une souffrance, une souffrance existentielle insupportable à laquelle l'individu veut mettre un terme à tout prix, fût-ce celui de sa vie.

Par son geste, il n'exprime pas toujours un désir de mort en tant que tel mais un besoin d'apaisement... que seule la mort semble pouvoir lui apporter.

1.2 MYTHES ET RÉALITÉS

IL CIRCULE AU SUJET DU SUICIDE UN CERTAIN NOMBRE D'IDÉES REÇUES QU'IL IMPORTE DE RECTIFIER.

“Les personnes qui parlent de se suicider ne le font pas.”

FAUX 80% des personnes décédées par suicide avaient fait part de leurs intentions. On se suicide rarement sans avoir auparavant exprimé son désespoir et son mal-être.

“C'est du cinéma, il n'a pris que 10 cachets...”

FAUX Une tentative de suicide n'est jamais anodine, quels que soient les moyens mis en oeuvre. Tout passage à l'acte constitue un appel de détresse qui, s'il n'est pas entendu, risque de s'exprimer par la suite de manière plus violente.

“Celui qui se suicide est lâche ou courageux.”

FAUX Lâcheté et courage relèvent de valeurs personnelles. Si elles sont importantes pour celui qui y croit, elles ne disent rien de celui qui souffre. C'est un jugement extérieur porté sur la souffrance d'autrui.

“Il va mieux, sa tentative n'est qu'un mauvais souvenir, le danger est passé.”

FAUX L'amélioration faisant souvent suite à une tentative de suicide ne signifie pas pour autant que le risque suicidaire n'existe plus. Les récurrences se produisent en grande majorité dans les mois qui suivent le passage à l'acte.

“Le suicide, c'est héréditaire.”

FAUX Il n'existe pas de gènes du suicide. Il est important néanmoins de souligner que le suicide est un comportement qui peut se reproduire dans une histoire familiale, à travers les générations.

“Le suicide est une maladie”

FAUX Si certaines maladies aboutissent au geste suicidaire, le suicide en soi n'est pas une maladie mais bien le signe d'un mal de vivre.

“Si on parle de suicide à quelqu'un qui va mal, on risque de lui donner des idées.”

FAUX Oser aborder la question du suicide donnera l'occasion à la personne de sentir sa souffrance reconnue. Cela lui facilitera aussi une demande d'aide et de soutien.



Prendre conscience de ces préjugés permet de rompre l'isolement où sont enfermés les personnes présentant des idées suicidaires et ainsi, d'améliorer leur accueil, leur écoute et leur prise en charge.

BESOIN D'AIDE

.....

A la fois complexe et multi-factorielle, la question du suicide appelle une réponse aussi spécifique que diversifiée. C'est pourquoi le Centre de Prévention du Suicide s'efforce de proposer à chaque stade du processus suicidaire une écoute active permettant aux personnes emportées dans cette spirale d'exprimer leur(s) souffrance(s), de clarifier leur situation, de prendre du recul et d'ouvrir d'autres possibles.

.....



2.1 LA LIGNE D'ÉCOUTE TÉLÉPHONIQUE

.....

0800 32 123

24 heures sur 24, nos écoutants bénévoles, formés par le Centre, se relaient pour offrir aux personnes en proie à un mal-être un espace privilégié d'écoute et de dialogue. Basé sur l'**anonymat** et la **confidentialité**, le dialogue que nous offrons lors de ces appels constitue une aide ponctuelle permettant aux individus de remettre des mots là où il n'y en avait plus.

2.2 ESPACE FORUM D'ENTRAIDE SUR INTERNET

.....

www.preventionsuicide.be

Le Centre de Prévention du Suicide propose, au travers d'un espace forum sur son site internet **www.preventionsuicide.be**, un espace d'échange et de dialogue sur le thème du suicide et de sa prévention anonyme et ouvert à tous.

2.3 ACCOMPAGNEMENT DES PERSONNES EN CRISE SUICIDAIRE ET DE LEUR ENTOURAGE

.....

Le Centre de Prévention du Suicide propose un **soutien psychologique à la personne en crise et à son entourage**. Reconnaître la souffrance associée à une crise suicidaire constitue un point de départ essentiel dans l'accompagnement.

Une aide psychosociale, en complément du suivi médical, permet de réduire le risque de récurrence.

En collaboration avec différents hôpitaux bruxellois, ainsi qu'avec les médecins généralistes, les maisons médicales et d'autres intervenants du réseau psycho-médico-social, nous proposons un accompagnement de crise gratuit.

Qui peut faire appel à notre service :

- ▶ les personnes ayant fait une tentative de suicide,
- ▶ les personnes en proie à des idées suicidaires,
- ▶ la famille et l'entourage de ces personnes,
- ▶ les professionnels en lien avec ces personnes : les services d'urgence, les médecins généralistes, les centres de santé mentale, les services sociaux, les maisons médicales, ...



Modalités de la prise en charge :

- ▶ Prise de contact avec la personne demandeuse endéans maximum 72 heures.
- ▶ Un premier entretien est fixé afin d'évaluer la demande.
- ▶ Un accompagnement d'une durée maximum de 2 mois peut être décidé.
- ▶ Au terme du suivi de crise, une réorientation est proposée si nécessaire et/ou souhaitée.

COMMENT NOUS CONTACTER ?

Par téléphone : **0491 37 06 72**
(messagerie en dehors des heures de bureau)
ou par fax : **02 640 65 92**

POUR LES MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Le Centre de Prévention du Suicide propose une **collaboration privilégiée** en terme d'information et de ressources utiles.
Possibilité de rencontre sur demande au **02 650 08 69**

2.4 SENSIBILISATIONS / FORMATIONS / POSTVENTION

Dans tout groupe, de jeunes ou d'adultes, des personnes peuvent vivre une souffrance telle qu'elles en arrivent à envisager le suicide. Quand un passage à l'acte suicidaire ou un décès par suicide survient, la communauté entière s'en trouve affectée et ses membres sont alors fréquemment en proie à un sentiment d'urgence. Souvent des tensions internes compliquent encore la gestion d'une situation en soi déjà délicate.

Le Centre de Prévention du Suicide se propose comme **ressource pour toute collectivité professionnelle** confrontée à une problématique suicidaire ou qui souhaite réfléchir en amont à la prévention de telles situations.

Différents types d'interventions peuvent être proposés :

- ▶ des séances d'information, de sensibilisation et des formations,
- ▶ une présence auprès de votre équipe dans une perspective de prévention du passage à l'acte
- ▶ un soutien suite à un passage à l'acte suicidaire ou à un suicide abouti.

Par ailleurs, nous organisons des modules de sensibilisation spécifiques à l'attention de tout professionnel et/ou institution intéressé(e).

Le Centre de Prévention du Suicide propose un soutien spécifique aux professionnels confrontés au suicide, à la tentative de suicide ou aux comportements autodestructeurs. Son travail s'appuie sur une analyse préalable de la demande afin de définir les modalités d'intervention adaptées à la situation.

2.5 ACCOMPAGNEMENT DU DEUIL APRÈS SUICIDE

Le Centre de Prévention du Suicide propose **un soutien individuel (et/ou familial)** aux personnes endeuillées suite au suicide d'un proche.

Le Centre de Prévention du Suicide met en place **des groupes de parole** pour offrir aux personnes partageant la douloureuse expérience d'un décès par suicide de sortir de leur isolement.

Le vécu commun facilitant la levée des tabous, les participants peuvent exprimer librement ce qu'ils vivent, ce qu'ils ressentent, ce qui les questionne et ainsi, progressivement, réinvestir la vie. Un **groupe de parole et d'expression pour enfants et adolescents** endeuillés suite au suicide d'un parent ou d'un proche est également organisé, permettant un accompagnement spécifique des enfants et adolescents en fonction de leur âge, de leurs rythmes.

2.6 CENTRE DE DOCUMENTATION SPÉCIALISÉ

Le Centre de Prévention du Suicide dispose d'un centre de documentation regroupant plusieurs milliers de publications traitant de la question du suicide : ouvrages scientifiques ou grand public, revues et dossiers thématiques, articles de périodiques spécialisés. Une base de données bibliographiques est consultable sur www.preventionsuicide.be



2.7 CONFÉRENCES ET COLLOQUES



JOURNÉES DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE

Chaque année, le Centre de Prévention du Suicide organise des événements autour de 2 dates importantes : **début février les "Journées francophones de la Prévention du Suicide"** et **le 10 septembre la "Journée Mondiale de Prévention du Suicide"**.

Ces événements ont pour but de :

- ▶ Conduire, avec les acteurs concernés, une réflexion sur l'acte suicidaire et sur l'accompagnement des personnes suicidaires lors de journées d'étude thématiques ;
- ▶ Sensibiliser le public à la question du suicide et de sa prévention par des rencontres avec des professionnels autour des questions qui les préoccupent dans leur vécu personnel.

Nous vous invitons à vous inscrire à notre Newsletter via notre site Internet www.preventionsuicide.be pour être informé de nos événements.

Nous soutenir en faisant un don : BE58 3100 1905 0179

Nous souhaitons rappeler ici que quelque soit la difficulté que vous traversez, les inquiétudes que vous vivez, pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre, il est important de ne pas rester seul. Contactez-nous.

DEVENIR ÉCOUTANT BÉNÉVOLE

3.1 NOTRE LIGNE D'ÉCOUTE



0800 32 123



Le suicide est un acte qui ne laisse personne indifférent. On sait qu'il est le plus souvent l'aboutissement d'un processus long et complexe au cours duquel la personne en souffrance essaie de trouver de l'aide et des solutions.

C'est dans ce contexte que le Centre de Prévention du Suicide propose une **écoute téléphonique, gratuite et accessible 24h/24** aux personnes en crise suicidaire et/ou à leur entourage.

Basée sur l'anonymat et la confidentialité, l'écoute téléphonique au Centre de Prévention du Suicide est assurée par des écoutants bénévoles, hommes et femmes, qui se relayent pour accueillir les milliers d'appels reçus chaque année.

“ Ce bénévolat ajoute quelque chose de profond à ma vie hors du métro-boulot-dodo. Je me sens utile pour les autres et j'apprends à mieux communiquer dans la vie de tous les jours, à relativiser mes propres soucis. Les appels et les supervisions sont de grands moments de partage. ”
Isabelle - 44 ans

3.2 REJOINDRE NOTRE ÉQUIPE DE BÉNÉVOLES

- Vous souhaitez vous investir dans une activité solidaire enrichissante.
- Vous êtes convaincu de l'importance de la parole et de l'écoute.
- Vous disposez de quelques heures par semaine...

Alors, inscrivez-vous dès maintenant à une séance d'information au 02 640 51 56 !

NOUS ASSURONS À NOS ÉCOUTANTS BÉNÉVOLES :

- ▶ **Une formation initiale à l'écoute des personnes en crise suicidaire.** Nos professionnels vous encadrent intensivement pendant une durée de 3 mois (compter 3.5 h par semaine). La formation permet d'intégrer le cadre et les attitudes d'écoute soutenus par l'institution (écoute respectueuse et sans jugement, communication ouverte avec autrui).
- ▶ **Un encadrement professionnel continu.** Notre équipe de professionnels accompagne et soutient les écoutants pendant toute la durée de leur implication sur la ligne d'écoute. Les supervisions mensuelles permettent à chacun de partager et d'échanger sur les questions et difficultés rencontrées lors des appels.

NOUS DEMANDONS AUX ÉCOUTANTS BÉNÉVOLES :

- ▶ d'offrir une disponibilité d'écoute et d'adopter une attitude qui correspond à nos valeurs d'accueil, de respect et de non-jugement.
- ▶ d'être capable de reconnaître l'autre comme un être libre et responsable possédant ses propres ressources.
- ▶ un engagement durant une période d'au moins 1 an qui comprend :
 - une permanence d'écoute par semaine (4 heures),
 - une participation régulière aux supervisions de groupe (2h/mois), autrement dit, un engagement de 18 heures maximum par mois.

Afin d'assurer la permanence 24h/24, nous demandons à chaque écoutant de prendre certaines gardes la nuit (1/2 nuit par mois).

L'écoute et les formations ont lieu au Centre de Prévention du Suicide à Bruxelles.



**DEVENEZ
ÉCOUTANT
BÉNÉVOLE**

Centre de
Prévention
du Suicide



02 650 08 69

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be

Avec le soutien de la COCOF.