

Centre de
Prévention
du Suicide



CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

PRÉSENTATION ET SERVICES

www.preventionsuicide.be

Sommaire

I. PARLONS SUICIDE

4

- Quelques chiffres
- Mythes et réalités

5

6

II. BESOIN D'AIDE

8

▶ SERVICES AUX PERSONNES

10

- Accompagnement des personnes en crise suicidaire et de leur entourage
- Accompagnement du deuil après suicide
- La ligne d'écoute téléphonique
- Espace forum d'entraide sur Internet

10

11

11

11

▶ SERVICES AUX PROFESSIONNELS

12

- Sensibilisation / Formations / Postvention
- Centre de documentation spécialisé
- Évènements

12

13

13

III. DEVENIR ÉCOUTANT BENEVOLE

14

- Notre ligne d'écoute
- Rejoindre notre équipe de bénévoles

15

15

Préface

Le Centre de Prévention du Suicide s'investit depuis plus de 50 ans dans un projet innovant en matière de prévention du suicide.

Il initie, développe et soutient des activités à la fois spécifiques et complémentaires œuvrant 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 : approximativement 2.000 morts par an en Belgique.

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 de sa prévention.**



I. PARLONS DU SUICIDE

- Quelques chiffres
- Mythes et réalités

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 mûr ;
- 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.**

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 gène 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 mieux accueillir, écouter, reconnaître et prendre en charge la souffrance des personnes en crise suicidaire. Cela brise ainsi l’isolement dans lequel elles sont plongées.



II. BESOIN D'AIDE

▶ SERVICES AUX PERSONNES

- Accompagnement des personnes en crise suicidaire et de leur entourage
- Accompagnement du deuil après suicide
- La ligne d'écoute téléphonique
- Espace forum d'entraide sur Internet

▶ SERVICES AUX PROFESSIONNELS

- Sensibilisation / Formations / Postvention
- Centre de documentation spécialisé
- Évènements

Une réponse spécifique et diversifiée

À la fois complexe et multiforme, la question suicidaire 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.

Accompagnement des personnes en crise suicidaire et de leur entourage

Un soutien psychosocial, en complément du suivi médical, constitue un facteur déterminant dans l'accompagnement de la personne en crise suicidaire et de son entourage ainsi que dans la réduction du risque de récurrence. À cet effet, le Centre de Prévention du Suicide propose un accompagnement de crise en collaboration avec les différents hôpitaux bruxellois, médecins généralistes, maisons médicales et autres intervenants du réseau psycho-médico-social.

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 : services d'urgence, médecins généralistes, centres de santé mentale, services sociaux, maisons médicales...

MODALITÉS DE LA PRISE EN CHARGE :

- Prise de contact avec la personne demandeuse endéans maximum 72 h.
- Un premier entretien est fixé afin d'évaluer la demande.
- Proposition d'un accompagnement d'une durée maximum de 2 mois.
- Au terme du suivi de crise, une réorientation est proposée.

COMMENT NOUS CONTACTER ?

Par téléphone : 0476 53 00 84 (messagerie en dehors des heures de bureau).

POUR LES MÉDECINS GÉNÉRALISTES

Le Centre de Prévention du Suicide propose une collaboration privilégiée aussi bien au niveau d'une prise en charge de crise qu'au niveau de partage d'informations et de ressources utiles. Possibilité de rencontre sur demande au 0476 53 00 84.

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. Il organise également des groupes de parole afin d'offrir aux personnes partageant la douloureuse expérience d'un décès par suicide la possibilité de sortir de leur isolement. Le partage des vécus communs facilite la levée des tabous. Dès lors, les participants peuvent exprimer plus librement ce qu'ils vivent, ce qu'ils ressentent, ce qui les questionne et de la sorte, réinvestir progressivement la vie. Contactez-nous par téléphone : 0476 53 00 84

La ligne d'écoute 0800 32 123

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

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 lieu d'échange et de dialogue sur le thème du suicide et de sa prévention. Ce forum est anonyme et ouvert à tous.

Sensibilisation / 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'INTERVENTION 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.

COMMENT NOUS CONTACTER ?

- Par téléphone : 0476 53 00 84
- Par email : formations@preventionsuicide.be

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

Évènements

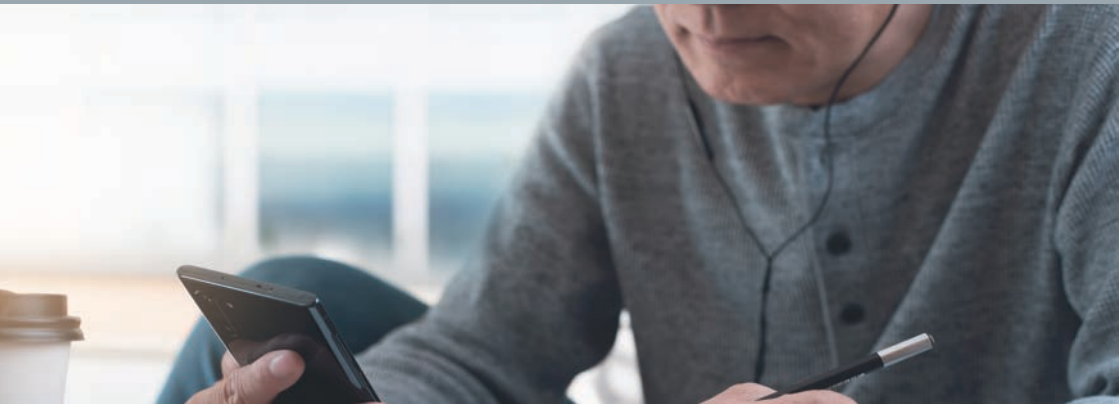
Chaque année, le Centre de Prévention du Suicide organise des évènements tels que des conférences ou des colloques.

CES ÉVÈNEMENTS 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.

La Journée Mondiale de Prévention du Suicide, qui a lieu le 10 septembre, est une date clé pour rappeler aux citoyens l'importance de la prévention du suicide. **Nous vous invitons à vous inscrire à notre Newsletter** via notre site web www.preventionsuicide.be pour être informé de nos évènements.

Quelle que 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.



III. DEVENIR ÉCOUTANT BÉNÉVOLE

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 relaient pour accueillir les milliers d'appels reçus chaque année.

Notre ligne d'écoute : 0800 32 123

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 à une séance d'information au 0499 88 32 70 !

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 trois mois (comptez 3h à 5h par semaine). La formation permet d'intégrer le cadre et les attitudes d'écoute soutenues 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 un an qui comprend un engagement de 12 heures minimum par mois et une participation à une supervision de 2 heures par mois.

Afin d'assurer la permanence 24h/24, nous demandons à chaque écoutant de prendre certaines gardes la nuit (½ nuit par mois). **L'écoute et les formations ont lieu au Centre de Prévention du Suicide à Bruxelles.**

**Centre de
Prévention
du Suicide**



0476 53 00 84

cps@preventionsuicide.be

www.preventionsuicide.be



Avec le soutien de la Commission Communautaire Française