

Savoir réagir face à un collègue en souffrance présentant des signes de conduites suicidaires

Objectifs

- Savoir identifier les signaux d'alerte des conduites suicidaires.
- Connaître les différents relais vers qui orienter une personne présentant des signes de conduites suicidaires.

Introduction

Depuis quelque temps, vous avez remarqué que le comportement de l'un de vos collègues a changé. Vous sentez qu'il se trouve dans une situation de mal-être important, et le soupçonnez d'avoir des idées suicidaires. Mais vous ne savez peut-être pas comment réagir et aborder le sujet avec lui.

Chaque année, environ 700 000 personnes meurent de suicide dans le monde. Bien qu'il y ait de plus en plus de prévention sur les conduites suicidaires, le suicide reste un sujet tabou qui peut faire peur. Par crainte d'aggraver la situation ou d'être impuissants, beaucoup se sentent paralysés en présence d'une personne présentant des idées suicidaires et préfèrent éviter d'aborder le sujet. Alors, que faire face à un collègue qui présente des signes de souffrance alarmants ?

□ Le saviez-vous ?

Demander directement à une personne si elle pense au suicide n'augmente pas le risque de passage à l'acte suicidaire. Au contraire, c'est un moyen efficace de prévenir le suicide !

Les signes pouvant évoquer une conduite suicitaire

Tout d'abord, il est important de rappeler les différents signes témoignant d'une souffrance importante qui peuvent déboucher sur des conduites suicidaires.

Changements comportementaux

- Comportement d'isolement ou au contraire de sociabilité beaucoup plus poussée qu'à l'ordinaire.
- Fréquents changements d'humeur.
- Irritabilité, agressivité.

Signes émotionnels

- Expression d'un profond désespoir (crises de larmes fréquentes...)
- Anhedonie : perte de plaisir dans les activités qui en procuraient auparavant.
- Expression directe ou détournée d'idées suicidaires (blagues en lien avec le suicide par exemple).

Signaux d'alerte critiques

- Passage d'une période de désespoir à un soulagement soudain.
- Évocation d'une solution trouvée.
- Générosité soudaine avec dons d'argent ou de ses possessions.

Ces signes ne veulent pas forcément dire que la personne présente des tendances suicidaires, mais il est important de les garder à l'esprit pour agir de façon préventive.

Face à un collègue en souffrance : utiliser l'écoute et le dialogue

Face à une personne qui présente des signaux de mal-être important, la première étape est de lui offrir la possibilité d'échanger et d'être écouté. Pour commencer, vous pouvez simplement lui notifier que vous êtes inquiet, car vous avez remarqué qu'elle vit une période difficile, et que vous êtes là pour l'écouter et la soutenir dans ce moment compliqué. À la suite de cela, plusieurs scénarios sont envisageables :

Si la personne se livre d'elle-même à vous et vous exprime des idées suicidaires

Montrez-lui que vous êtes là pour l'écouter et l'entendre, tout en lui spécifiant que le suicide est une solution qu'elle envisage pour mettre fin à sa souffrance, mais qu'elle n'a pas vraiment envie de mourir.

Expliquez-lui qu'il est important de ne pas rester isolée et que demander de l'aide témoigne d'un grand courage. Essayez ensuite d'évaluer rapidement le niveau d'urgence de la situation en lui posant quelques questions concernant ses idées suicidaires : à quelle fréquence pense-t-elle au suicide ? A-t-elle un plan précis ?

Si la personne répond par l'affirmative, **utilisez ensuite la stratégie du COQ : comment ? Où ? Quand ?**



Comment ?

Où ?

Quand ?

Quelle méthode envisage-t-elle ?

Quel lieu a-t-elle identifié ?

A-t-elle une date précise ?

Légalement, on parle de risque imminent lorsque la personne a un plan prévu pour les prochaines 48 heures. Bien sûr, vous n'avez pas forcément l'expertise suffisante pour évaluer précisément le degré de risque, mais il est important de vous assurer que le risque n'est pas imminent, sous peine de devoir appeler les urgences. Peu importe le degré de gravité, incitez la personne à demander de l'aide. N'hésitez pas à vous montrer un peu ferme. Réorientez ensuite directement la personne vers les ressources internes et externes détaillées dans la partie suivante.

Si la personne reste mutique et refuse totalement de se confier à vous

Abordez directement avec elle le sujet du suicide. Vous pouvez lui exprimer votre inquiétude et lui expliquer qu'il existe de l'aide et des solutions si elle présente des idées suicidaires. Le fait d'en parler de manière frontale est un moyen de prévention efficace qui n'augmente pas le risque de passage à l'acte. Cela peut d'ailleurs permettre à la personne de se sentir soulagée et déstigmatisée, et d'être prise en charge au plus vite. Si la personne répond par l'affirmative, réalisez la démarche décrite au point précédent.

Réorienter la personne selon le niveau d'urgence de la situation

Vous savez maintenant que votre collègue présente de réelles idées suicidaires. Voici les différentes ressources vers lesquelles vous devez l'orienter :

01

Risque imminent

Si le **risque est imminent** (c'est-à-dire que le plan inclut une date précise proche),appelez directement le **SAMU (15 ou 112)** en informant votre collègue de votre démarche, et restez avec lui jusqu'à ce qu'ils viennent le chercher. La personne ne doit pas rester seule.

02

Autres cas

Dans les autres cas, **incitez la personne à appeler le 3114**, numéro vert de prévention des crises suicidaires en France tenu par des psychologues et psychiatres expérimentés. Ils pourront évaluer le risque suicidaire, aiguiller la personne vers les ressources les plus appropriées et lui offrir un espace d'écoute. Rappelez-lui aussi qu'il est important de ne pas rester seule dans cette situation, et qu'il est possible de se tourner vers la médecine du travail, le psychologue ou l'infirmier de l'entreprise.

Ressources et conclusion

Si la personne refuse d'appeler ce numéro, vous pouvez aussi le contacter vous-même pour faire part de la situation et recevoir des conseils d'experts. Vous pouvez également vous appuyer sur la médecine du travail, le psychologue ou l'infirmier de votre entreprise en leur transmettant vos inquiétudes sur l'état de santé de votre collègue. N'hésitez pas non plus à échanger avec un de nos professionnels sur le chat ouvert 5j/7 entre 9h et 18h, ou à prendre rendez-vous auprès d'un de nos psychologues pour échanger sur la situation.

Conclusion

Face à un collègue en souffrance, il est important de partager avec lui votre inquiétude et d'évaluer s'il présente ou non des idées suicidaires. Le 3114 est le principal acteur vers lequel vous pouvez orienter la personne si le danger n'est pas imminent, et auprès de qui vous pouvez également demander des conseils. Ne restez pas seul face à cette situation, être témoin de la souffrance extrême d'un collègue peut aussi vous affecter et nécessiter d'échanger avec un professionnel* sur le sujet.



Points à retenir

- Parler du suicide avec quelqu'un n'est pas dangereux.
- Le 3114 est le numéro vert de prévention nationale des crises suicidaires.
- Légalement, on parle de risque imminent lorsque la personne a un plan de passage à l'acte prévu pour les 48 prochaines heures, dans ce cas il faut contacter directement le SAMU (15 ou 112).

Ça peut vous intéresser

Fiche

[Alerter sur la souffrance d'un collaborateur](#)

Fiche

[Aborder un collaborateur en souffrance](#)

Fiche

[Accompagner une collaborateur en souffrance](#)

Ressources complémentaires

- Se protéger d'une trop forte empathie
- Écouter pleinement l'autre

N'oubliez pas : votre soutien peut sauver une vie.