

FICHE SYNTHÈSE

LA RÉALITÉ DES PROCHES D'UNE PERSONNE QUI PENSE AU SUICIDE OU QUI A FAIT UNE TENTATIVE

Le rôle de l'intervenant

Les proches jouent un rôle essentiel dans le rétablissement d'une personne en détresse suicidaire.

L'intervenant agit comme guide et soutien.

Il aide les proches à :

- Comprendre leur rôle et leurs limites pour éviter la surcharge.
- Reconnaître les signes de détresse et savoir comment en parler.
- Prendre soin d'eux-mêmes et utiliser les ressources disponibles.
- Créer un climat de confiance où les émotions peuvent être exprimées sans jugement.

Actions concrètes pour accompagner efficacement

L'objectif est d'aider les proches à agir sans se substituer aux professionnels.

- Découper les défis en petites étapes pour réduire le sentiment d'impuissance.
- Favoriser des activités de détente (marche, art, relaxation, moments partagés).
- Construire un plan d'urgence : reconnaître les signes d'alerte, identifier les ressources d'aide, sécuriser l'environnement.
- Impliquer le réseau de soutien (autres proches, professionnels, groupes d'aide, lignes d'écoute).

Approche émotionnelle et empathie

L'empathie repose avant tout sur la qualité de la présence.

L'intervenant doit :

- Écouter activement et avec bienveillance le vécu du proche.
- Accueillir les émotions (culpabilité, peur, colère, impuissance) sans chercher à les calmer tout de suite.
- Rester ouvert, curieux et sans jugement.
- Encourager l'expression des émotions par la parole, l'écriture ou des activités apaisantes.

Communication bienveillante

Une communication claire et ouverte aide à créer la confiance et à réduire la peur de parler du suicide.

L'intervenant aide les proches à :

- Poser des questions franches et ouvertes sur la détresse ou les pensées suicidaires.
- Reformuler pour montrer qu'ils comprennent bien.
- Explorer les options possibles ensemble sans imposer de solutions.
- Maintenir un dialogue sécurisant, même en période de crise.

Renforcer le filet de soutien

Accompagner les proches, c'est aussi raviver l'espoir et le sens.

- Souligner les progrès, même petits.
- Réactiver les liens importants et les projets à court terme.
- Créer un environnement calme et sécuritaire, en réduisant les tensions et les moyens dangereux.
- Rappeler qu'ils ne sont pas seuls et qu'ils ont aussi droit à de l'aide.