

CARACTÉRISTIQUES

ELLE EST **VIOLENTE** ET **EXTRÊME**,
CELA PEUT ÊTRE TRÈS **EFFRAYANT**

ELLE EST
TEMPORAIRE

ELLE DURE
ENTRE **6** ET **8** SEMAINES
(JAMAIS PLUS DE 2 MOIS)



QUE FAIRE EN CAS DE CRISE ?

NE PAS RESTER SEUL·E

SE RÉFÉRER À SON PLAN DE PROTECTION

(cf : Livret traverser les crises disponible sur mon site dans l'onglet "Ressources")

SE RÉFÉRER À SES DIRECTIVES ANTICIPÉES

(cf : Livret à destination des proches disponible sur mon site dans l'onglet "Ressources")

FAIRE APPEL AUX NUMÉROS D'URGENCE, À DES
PROFESSIONNEL·LES OU DES SERVICES DE SOINS

LES NUMÉROS
D'URGENCE

Du moins urgent au plus urgent

- SOS Amitié Isère : **09 72 39 40 50** (24h/24h, 7/7)
- N° national de prévention du suicide : **3114**
(24h/24h, 7/7)
- SAMU : **15** ou **112**

LA CRISE SUICIDAIRE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

C'EST QUOI ?

UN ÉTAT DE RUPTURE

Les mécanismes de défenses, de protection ont lâché, on n'arrive plus à se défendre contre l'angoisse, la tristesse, la souffrance. C'est un moment de perte d'équilibre qui résulte de perturbations sociales, psychiques, somatiques.

LES FACTEURS

Les **facteurs de risque prédisposants** = âge, genre, antécédents suicidaires au niveau familial, si l'on a soi-même des antécédents suicidaires, troubles psychiques, perte parentale précoce, maltraitance, négligence et abus dans l'enfance, conduites à risques (alcool, drogue), isolement social, précarité

Les **facteurs de risque précipitants** (qui peuvent accélérer la crise) = isolement social, solitude, deuil, rupture, perte d'emploi, placement institutionnel (foyer, HP, prison, EHPAD), agression, violences

Les **facteurs de protection** : le soutien, le **LIEN**



1

LA PHASE DE DÉSORGANISATION

Perte des repères de vie, qualité de vie altérée, besoins physio désorganisés (sommeil / alimentation), phases (hypo)maniaques

?

Est-ce que j'envisage / je pense à un passage à l'acte ?

Est-ce que j'ai un scénario en tête ?

Est-ce que j'ai planifié quelque chose ?

Si oui, quel est le niveau de planification ?

Est-ce que j'ai déterminé comment (moyen envisagé), où (lieu prévu), quand (date et heure) ?

Si j'ai répondu oui à toutes les questions, l'urgence est élevée

2

LA PHASE AIGUË

Point culminant de la souffrance



FONCTIONS DU SUICIDE

Évitement de la souffrance
Appel au secours
Auto-agressivité

LES 3 PHASES DE LA CRISE SUICIDAIRE

LE RISQUE MAJEUR DE LA CRISE SUICIDAIRE EST LE **PASSAGE À L'ACTE SUICIDAIRE**
= LA TENTATIVE DE SUICIDE (TS)

MAIS

TOUTES LES CRISES SUICIDAIRES N'ABOUTISSENT PAS FORCÉMENT À UNE TS

"La tentative de suicide, pour moi, c'est pas une tentative de se donner la mort. La tentative de suicide, pour moi, c'est une tentative de se donner la vie, c'est une tentative de vie."

3

LA PHASE DE RÉCUPÉRATION



État second, on se sent mieux d'avoir crevé l'abcès, mais l'état de soulagement ne va pas durer car on n'a pas réglé le problème de fond