

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

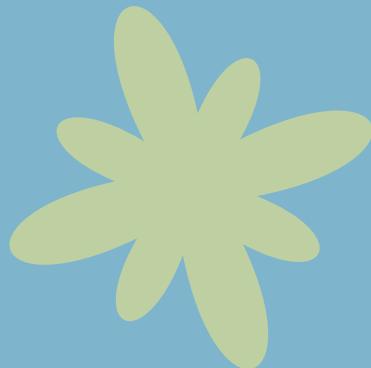


LES NUMÉROS
D'URGENCE

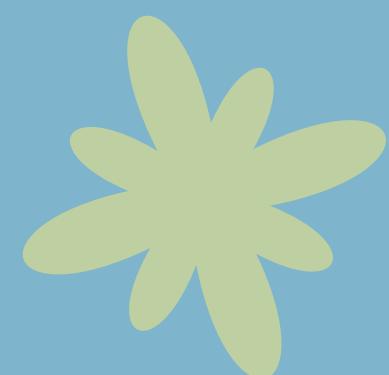


Du moins urgent au plus urgent

- 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



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

3

LA PHASE DE RÉCUPÉRATION

LES 3 PHASES DE LA CRISE SUICIDAIRE

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

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

