Parler du suicide sauve des vies !

Informations pour les personnes concernées et les proches.

Prévenir • Rétablir • Former •

Ligue Santé Mentale

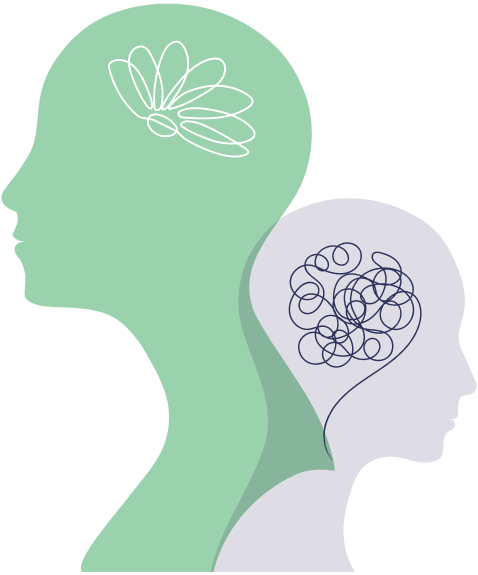
prevention-suicide.lu

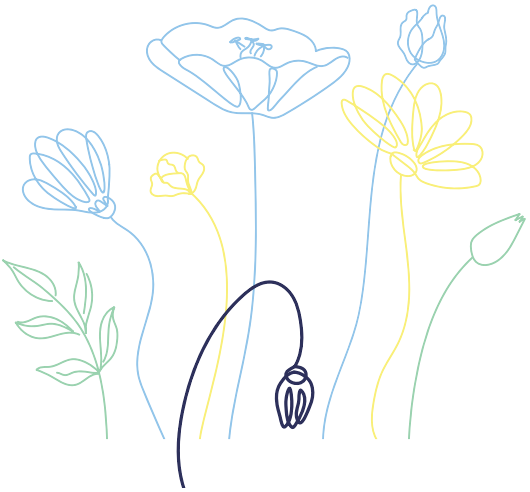
Aller au-delà des apparences

Une personne suicidaire **n'apparaît pas nécessairement déprimée** au premier abord.

Sous une apparence joviale ou agressive **peut se cacher une grande tristesse**.

Une personne **peut se sentir seule même** lorsqu'elle est **entourée**.





Être attentif·ve

Émotions et pensées

Tristesse, anxiété, agitation, sentiment d'échec, discours négatif

Changements de comportements

Retrait social, arrêt d'activités, négligence de soi, mise en ordre des affaires, don d'objets, recherches de moyens

Paroles inquiétantes

« Je serais mieux mort·e »

« Vous n'entendrez plus parler de moi »

« Bientôt, je vais avoir la paix »

Ces signes ne veulent pas toujours dire qu'il y a un danger immédiat, mais ils doivent nous alerter.

Oser en parler

Même au cœur d'une crise,
il existe des chemins pour s'en sortir.

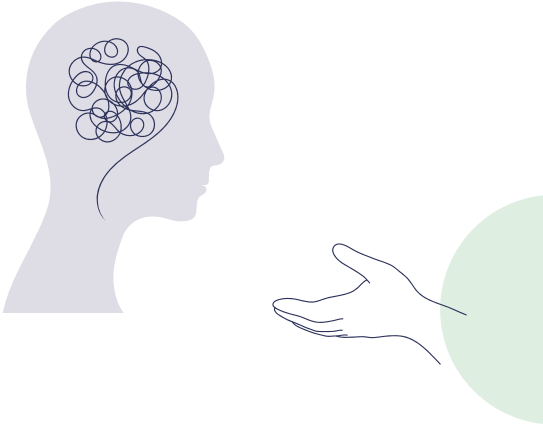
Une conversation peut tout changer.
Faites le premier pas.

Poser la question clairement et simplement

« Est-ce que tu penses à mettre fin à tes jours ? »

« Penses-tu au suicide ? »

- ✓ Soyez à l'écoute
- ✓ Prenez ce que dit la personne au sérieux
- ✓ Restez présent·e et bienveillant·e
- ✓ Cherchez ensemble des solutions, des soutiens
- X Ne jugez pas
- X Ne promettez pas de garder le secret



Agir concrètement

Si vous vous inquiétez :

- Ne laissez pas la personne seule
- Retirez si possible les moyens dangereux (armes, médicaments…)
- Encouragez à aller voir un·e professionnel·le
- Restez en contact

Si c'est vous qui souffrez :

- Vous n'êtes pas seul·e
- Parler peut soulager, même un peu
- Il existe des aides gratuites, confidentielles, bienveillantes

Informez-vous,
formez-vous, partagez
Visitez **prevention-suicide.lu**

À tout moment il est possible de sortir d'une crise suicidaire

Pour en parler

SOS Détresse
45 45 45 **454545.lu**

Kanner-Jugendtelefon, KJT
(enfants et jeunes jusqu'à 25 ans)
116 111 **kjt.lu**

Mes numéros :

Mon médecin généraliste :

_____

Ma personne de confiance :

_____

URGENCES 112

Ligue Santé Mentale

1, Dernier Sol
L-2543 Luxembourg

prevention@lisame.lu
T. +352 45 55 33

lisame.lu

N° d'agrément SANTE 2025-03/04/05/13/14/15/16/17

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale
Direction de la santé

Plan National Santé Mentale Luxembourg

LISAME – SPF – 07/25