



*Comment peut-on savoir qu'une personne pense au suicide pour échapper à la détresse dans laquelle elle vit ? Y-a-t'il des signes qui peuvent nous indiquer qu'une personne pense à mettre un terme à sa vie ? Comment comprendre ce que vit une personne qui pense au suicide ? Comment réagir lorsque l'on a identifié qu'une personne veut mettre un terme à sa vie ? Vous trouverez quelques réponses à ces questions dans ce dépliant et bien davantage sur le site [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu), que nous vous invitons de visiter.*

### Comment en arrive-t-on à vouloir en finir avec sa vie ?

La vie est faite de hauts et de bas, auxquels nous devons tous faire face. Parfois nos problèmes sont si intenses que nous avons du mal à retrouver notre équilibre psychique. C'est ce que l'on appelle une crise psychologique. La crise nous fait perdre nos capacités habituelles à faire face aux facteurs stressants, facteurs qui nous immergent dans un état de vulnérabilité. Les personnes suicidaires sont des gens qui vivent des périodes de crise plus ou moins longues.

### Comment évolue-t-on vers une telle crise ?

Les raisons qui mènent vers une telle crise sont multiples : Elles peuvent prendre la forme, soit d'une accumulation de facteurs de stress (une peine d'amour suivie de problèmes scolaires et de conflits avec des proches, etc.), soit d'un facteur de stress choquant (un décès ou une perte affective subite, un accident traumatisant, etc.), soit d'un facteur de stress chronique (une maladie chronique, une charge de travail trop importante, etc.).

Tous ces facteurs de stress peuvent mener une personne dans une période de vulnérabilité intense et de déséquilibre psychique.

*Le passage à l'acte suicidaire est très rarement instantané, mais évolue dans un processus que l'on peut schématiser en 5 étapes successives :*

#### ETAPE 1 :

##### **La recherche de solutions pour enrayer la crise**

La personne fait l'inventaire des différentes solutions possibles pour se sentir mieux et s'en sortir.

#### ETAPE 2 :

##### **Le flash suicidaire et l'apparition d'idées suicidaires**

Au cours de la recherche de solution et au fur et à mesure que certaines solutions s'avèrent inefficaces, il arrive que la personne considère le suicide comme une des solutions susceptibles d'éliminer la souffrance. Le suicide revient régulièrement comme une solution et l'on s'y attarde chaque fois un peu plus longtemps.

#### ETAPE 3 :

##### **La rumination de l'idée suicidaire**

L'inconfort devient de plus en plus difficile à supporter et le désir d'y échapper s'intensifie. L'idée suicidaire revient constamment et régulièrement, elle engendre tourments et angoisses.

#### ETAPE 4 :

##### **La cristallisation et l'élaboration d'un scénario suicidaire**

C'est le moment où le suicide apparaît à la personne comme la seule solution susceptible de mettre fin à son désarroi et à sa souffrance. A ce stade la personne élabore un plan précis.

#### ETAPE 5 :

##### **L'élément déclencheur et le passage à l'acte**

Cet événement est souvent la goutte qui fait déborder le vase et il survient au terme d'une longue série de pertes et d'échecs.

Ce processus n'est pas irréversible, car on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment.

### Comment reconnaître qu'une personne est suicidaire ?

*La majorité des personnes suicidaires affichent des signes de détresse que l'on appelle « signes précurseurs ». En cas d'identification de signes précurseurs, il est souhaitable d'en discuter avec la personne afin de s'assurer qu'elle ne passe à l'acte.*

#### **Signes psychologiques :**

État dépressif, sentiment de désespoir, tristesse, pessimisme, pleurs fréquents, perte d'intérêt, baisse de l'estime de soi, angoisses, agressivité, etc.

#### **Signes biologiques :**

Troubles alimentaires, perte de poids, fatigue inhabituelle, troubles du sommeil, malaise physique divers, etc.

#### **Messages directs :**

La personne parle de son intention de mourir : « Je veux mourir, je veux en finir », « Je ne tiens plus à vivre, ça ne vaut plus la peine, pourquoi vivre ? », « Je serais mieux mort », « Je ne vous embarrasserai plus longtemps, vous allez avoir la paix », etc.

#### **Messages indirects :**

Parfois les messages sont plus cachés : « Bientôt, je vais avoir la paix », « Je n'ai pas de place dans la société », « Je le trouve courageux de s'être suicidé », « J'ai tout raté dans la vie, elle n'a plus de sens », « Merci pour ce que tu as fait pour moi », etc.

#### **Actions et comportements :**

Lecture sur le suicide et la mort, intérêt pour la mort et l'au-delà, rédaction d'un testament, don insolite d'objets de valeur, isolement, abandon d'activités, absentéisme, fugue, consommation abusive d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments, etc.

### Comment réagir pour aider une personne suicidaire ?

- Ecouter la personne sans chercher à comprendre
- Parler simplement et directement en n'ayant pas peur d'utiliser le mot « suicide »
- Montrer que l'on tient à la personne
- Valoriser les compétences et les réussites de la personne afin de remonter son estime
- Encourager la personne à rencontrer des gens
- Aider, seconder la personne dans son quotidien sans pour autant tout faire à sa place. Il s'agit plutôt ici de faire les choses ensemble
- Essayer de faire baisser la consommation d'alcool ou d'autres drogues et veiller au stockage de médicaments
- Sécuriser les armes éventuelles, tout comme les grosses quantités d'alcool, de drogues ou de médicaments
- Soyez attentif à certaines dates (date anniversaire de la personne, d'un deuil ou de tout événement qui a compté pour la personne)

Découvrez sur le site **[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)** ce qu'il faut éviter de faire !

### Pour plus d'informations

Centre d'Information et de Prévention  
Tél. +352 45 55 33  
Email : [info@prevention-suicide.lu](mailto:info@prevention-suicide.lu)  
Site internet : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)



prévention  
suicide

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)

*La prévention  
du suicide est l'affaire  
de nous tous*

soyons attentifs aux signaux d'alerte...  
ensemble prévenons le suicide !





*Wie kann man wissen, ob ein Mensch an Suizid denkt, um der Verzweiflung, in der er lebt, zu entkommen? Gibt es Anzeichen, die darauf hinweisen, dass ein Mensch daran denkt, sein Leben zu beenden? Wie können wir verstehen, was ein Mensch durchmacht, der an Suizid denkt? Wie soll man reagieren, wenn man gemerkt hat, dass ein Mensch sein Leben beenden will? Sie finden einige Antworten auf diesem Flyer und viel mehr auf dieser Internetseite [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu).*

### Wie kommt es dazu, dass man sein Leben beenden will?

Das Leben besteht aus Höhen und Tiefen, denen wir uns alle stellen müssen. Manchmal sind unsere Probleme so groß, dass wir Schwierigkeiten haben, unser psychisches Gleichgewicht wieder zu finden. Das bezeichnet man als psychische Krise. Durch die Krise verlieren wir unsere üblichen Fähigkeiten, mit Stressfaktoren, die uns in einen Zustand der Verletzlichkeit versetzen, fertig zu werden. Suizidgefährdete Menschen durchleben solche, mehr oder weniger lange Krisenzeiten.

### Wie entwickelt sich eine Krise ?

Die Ursachen, die zu einer Krise führen, sind vielfältig: Sie können in Form einer Anhäufung von Stressfaktoren auftreten (Liebeskummer, gefolgt von schulischen Problemen und Konflikten mit Freunden oder der Familie, usw.), eines Schockerlebnisses (ein plötzlicher Tod oder emotionaler Verlust, ein traumatischer Unfall, usw.). Chronischer Stress (Chronische Beschwerden, Überforderung bei der Arbeit, usw.), kann ebenfalls ein Auslöser sein.

Alle diese Faktoren können einen Menschen in eine Phase der Verletzlichkeit und des psychischen Ungleichgewichts bringen.

*Der vollzogene Suizid geschieht sehr selten im Affekt, sondern entsteht in einem Prozess, den man in fünf aufeinander folgende Phasen einteilen kann.*

#### PHASE 1 :

##### **Die Suche nach Lösungen, um die Krise aufzuhalten**

Die Person macht eine Bestandsaufnahme möglicher Lösungen, um sich besser zu fühlen und die Krise zu bewältigen.

#### PHASE 2 :

##### **Der flüchtige Suizidgedanke und die Entstehung der Idee**

Während der Suche nach Lösungen und in dem Maße, in dem sich manche Lösungsversuche als nutzlos erweisen, kommt es vor, dass die Person den Suizid als eine der Lösungen betrachtet, die in Frage kommen, um das Leid zu beseitigen. Der Suizid taucht immer wieder als Lösungsidee auf, man verweilt jedes Mal ein bisschen länger dabei.

#### PHASE 3 :

##### **Das Grübeln über die Suizididee**

Der Leidensdruck wird immer unerträglicher, und der Wunsch ihm zu entkommen verstärkt sich. Die Idee des Suizids taucht ständig und regelmäßig auf. Sie ist quälend und erzeugt Angst.

#### PHASE 4 :

##### **Die Konkretisierung und Ausarbeitung eines Suizidszenarios**

In dieser Situation erscheint der Suizid dem Betroffenen als der einzige Ausweg aus Verzweiflung und Leid und er beginnt mit einer konkreten Planung.

#### PHASE 5 :

##### **Das auslösende Element und die Ausführung der Tat**

Dieses Ereignis ist oft der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Es tritt am Ende einer langen Aneinanderreihung von Verlusten und Misserfolgen ein.

Dieser Prozess ist reversibel: Man kann zu jedem Zeitpunkt eine Suizidgefährdung überwinden.

### Wie erkenne ich, dass eine Person suizidal ist?

*Die meisten suizidgefährdeten Menschen zeigen erste Warnsignale von Verzweiflung. Werden Anzeichen beobachtet, ist es wichtig, mit der Person darüber zu sprechen, um sich zu vergewissern, dass sie sich nicht suizidiert.*

#### **Psychologische Anzeichen:**

depressiver Zustand, Gefühl von Verzweiflung, Traurigkeit, Pessimismus, Weinen, Verlust an Interesse, Rückgang des Selbstwertgefühls, Ängstlichkeit, Aggressivität, usw.

#### **Biologische Anzeichen :**

Essstörungen, Gewichtsverlust, ungewöhnliche Müdigkeit, Schlafstörungen, unterschiedliche körperliche Beschwerden, usw.

#### **Direkte Botschaften:**

Die Person spricht von ihrer Absicht zu sterben: „Ich will sterben, ich will Schluss machen“ ; „Das Leben bedeutet mir nichts mehr, es bringt mir nichts mehr, wozu soll ich weiter leben?“ ; „Ich wäre besser tot“ ; „Ich belästige euch nicht länger, ihr habt bald eure Ruhe“, usw.

#### **Indirekte Botschaften :**

Manchmal sind es versteckte Botschaften: „Bald werde ich Frieden haben“ ; „Ich habe keinen Platz in der Gesellschaft“ ; „Ich finde es mutig, wenn sich jemand suizidiert“ ; „Ich habe alles im Leben vermasselt, es hat keinen Sinn mehr“ ; „Danke für das, was du für mich getan hast“, usw.

#### **Handlungen und Verhaltensweisen :**

Lesen über Suizid und Tod, Interesse für Tod und Jenseits, Aufsetzen eines Testaments, überraschendes Verschenken von Wertgegenständen, sich isolieren, Aufgabe von Aktivitäten, Absentismus, von zu Hause weglaufen, Alkohol-, Tabak-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch, usw.

### Wie kann ich einer suizidalen Person helfen?

- Zuhören, auch wenn man die Person nicht gleich verstehen kann
- Sich einfach und direkt ausdrücken. Haben Sie keine Angst das Wort „Suizid“ zu benutzen
- Zeigen Sie dass die Person Ihnen wichtig ist
- Die Fähigkeiten der Person wertschätzen
- Die Person dazu ermutigen, unter Menschen zu gehen
- Die Person im Alltag unterstützen, ohne ihr alles abzunehmen. Es geht hier mehr darum, Dinge gemeinsam zu tun
- Versuchen, den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen zu verringern und die Lagerung von Medikamenten zu beaufsichtigen
- Eventuell vorhandene Waffen, sowie große Medikamenten-, Drogen- und Alkoholvorräte sichern
- Für bestimmte Tage (Geburtstag der Person, der Jahrestag eines Todesfalls oder eines anderen, für die Person wichtigen Ereignisses) aufmerksam sein

Entdecken Sie auf der Webseite

**[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)**, was zu vermeiden ist!

### Für weitere Informationen

Centre d'Information et de Prévention

Tel. +352 45 55 33

Email : [info@prevention-suicide.lu](mailto:info@prevention-suicide.lu)

Homepage : [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)

**prévention  
suicide**

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)

*Suizidprävention  
geht uns alle an*

Aufmerksam sein für Alarmsignale ...  
gemeinsam Suizid vorbeugen !

**prévention  
suicide**