

Suicide, prévention : numéros de téléphone et une adresse sur moi

Face au risque de suicide d'un adolescent,
tenir disponibles
deux numéros de téléphone
et l'adresse d'un médecin.

Cinq points essentiels :

- **Si un désespoir se révèle, j'écoute longuement sans parler.**
- **Le moment venu, je donne l'adresse et le numéro de téléphone d'un professionnel de santé.**
- **En cas de refus, je donne l'adresse et le numéro de téléphone d'une association accessible à toute heure.**
- **J'essaye d'obtenir l'adresse et le numéro de téléphone d'un ami ou d'un partenaire sentimental.**
- **Je reste disponible en permanence.**

À tout moment, l'urgence peut surgir : un signal de désespoir à saisir au vol.
Je tâche d'obtenir le numéro de téléphone d'un ami ou d'un partenaire sentimental, que je me dépêcherai d'appeler.

Même si je n'ai pas reçu la formation d'un professionnel, mon rôle peut être vital.
J'exprime ma compréhension pour la souffrance qui se dévoile. Je laisse parler plus que je ne parle.

Le désespéré a besoin d'être écouté: écouté de préférence par une personne amicale, disponible au bout du téléphone à toute heure dans la discrétion et l'anonymat.

Plusieurs organismes sont disponibles, et il est essentiel que je puisse indiquer sur-le-champ au moins deux numéros.

SOS Amitié est le plus connu, disponible 24 h sur 24 depuis 1960,
recevant 600.000 appels par an par 2.000 écoutants.
Son numéro parisien est : 0820 066 066 ou 01 42 96 26 26.
Il a un numéro dans une quarantaine d'autres villes (y voir l'annuaire).
Il n'a pas encore de lignes réservées aux adolescents.

Les écoutants, tous bénévoles, bénéficient d'une formation continue.
Leur expérience les conduit à rester strictement anonymes et à ne jamais rencontrer un appelant autrement qu'au téléphone. L'appelant peut exprimer longuement sa souffrance.
Au fil de l'écoute, un soulagement se fait habituellement sentir.

SOS.Amitié a ouvert aussi une messagerie bénévole et confidentielle : inscrire appel et ajouter @sos-amitié.com, qui répond dans les 48 heures. Si un adolescent refuse toute autre aide, on peut au moins lui laisser par écrit cette adresse.

En anglais, jc et ajouter @samaritans.org et youthinbc et ajouter @crisiscentre.bc.ca

Urgences Psychiatrie 01 40 47 04 47 propose, en situation de crise, la visite d'un psychiatre, ce qui est capital pour bénéficier d'un diagnostic.

Fil Santé Jeunes reçoit 200 000 appels par an et bénéficie de la gratuité des appels au 3224, tous les jours de 8 h à minuit. Les 30 écoutants anonymes sont professionnels : médecins ou psychologues, sous l'égide du Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, et de l'Association École des Parents.

Les thèmes abordés ne se limitent pas au suicide, mais comprennent, par exemple, la santé, la contraception, les drogues, les difficultés relationnelles, les violences subies. On espérait que la gratuité favoriserait l'accès de la ligne, mais celle-ci est encombrée par trop d'appels fantaisistes.

Phare Enfants-Parents, Association de prévention du mal-être des jeunes, 5 rue Guillaumot, 75012 Paris, 01 42 66 55 55

L'association SEPIA propose aussi son numéro gratuit, 08 00 88 14 34, pour les jeunes qui "vont mal", autrement dit ceux qui ont des idées de suicide.

SOS Suicide Phénix (01 40 44 46 45) ne se limite pas à l'écoute téléphonique, mais accueille aussi dans ses locaux, 36 rue de Gergovie, 75014 PARIS, les personnes qui ont besoin de rencontrer un professionnel.

De même, Recherche et Rencontres, 01 42 78 79 10 ou 19 87 ;
Vivre son deuil, 01 42 38 08 08

À Paris, signalons aussi, accessibles au téléphone 24 h sur 24, 7 jours sur 7 :

- Suicide Écoute 01 45 39 40 00 ;
- SOS Chrétiens à l'écoute 01 45 35 55 56 ; SOS Suicide 01 40 50 34 34.
- Croix-Rouge Écoute 08 00 85 88 58.

Si le désespéré refuse l'aide d'un professionnel, certaines associations offrent un entretien en tête à tête, dans un lieu qui doit être public.

Certains cas sont trop graves pour relever de l'écoute téléphonique : par exemple si des troubles mentaux se sont manifestés avant la crise actuelle.

Si je soupçonne de tels troubles ou si je sais que le sujet a déjà fait une tentative de suicide, il est prudent d'avoir aussi sur moi l'adresse d'un médecin généraliste ou psychiatre : le diagnostic et le traitement seront du ressort du psychiatre, mais le détour par une infirmière, un médecin de famille ou un psychologue est souvent nécessaire.

Tout en lui donnant un numéro de téléphone et une adresse, je ne dois pas donner au désespéré l'impression que je l'abandonne.