

À QUI EN PARLER ?

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

3114

24h/24, 7j/7 - Gratuit et confidentiel



Fil Santé Jeune

0 800 235 236

Tous les jours, 9h à 23h - Gratuit



Par Chat

FILSANTEJEUNE.COM

Si t'oses pas appeler



SOS Amitié

09 72 39 40 50

Écoute 24h/24 - Gratuit



Dans ton établissement

Infirmier.e - CPE - Psy EN - Prof de confiance



Urgence vitale

15 OU 112

Si danger immédiat

En parler, ce n'est pas trahir.
C'est peut-être lui sauver la vie.

"MON POTE VA PAS BIEN"

COMMENT AIDER UN AMI EN DÉTRESSE

Ce qu'on ne dit pas assez



L'HISTOIRE DE LÉO



Ça faisait plusieurs semaines.
Léo ne riait plus, il s'isolait.



À la cantine, il parlait toujours
avant les autres ; il évitait tout le
monde.



Ses stories avaient changé :
Sombre, avec des phrases
chelou.



Il a commencé à donner ses
affaires... Là, j'ai vraiment flippé.

L'HISTOIRE DE LÉO (SUITE)



J'ai osé lui demander vraiment,
pas juste un "ça va".



Il a craqué, il m'a tout dit et j'ai
écouté sans juger.



Je savais que je ne pouvais pas
gérer ça seul. Alors, on y est
allés ensemble.



Théo a eu de l'aide, il va mieux.
Et il m'a dit merci.

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER

Ce qu'il ou elle dit :

- « J'en peux plus, je suis épuisé(e). »
- « Ça sert à rien », « à quoi bon ? »
- « Vous seriez mieux sans moi. »
- « Bientôt, ce sera fini »... « plus pour longtemps. »
- « Personne ne m'aime », « je suis un poids. »
- « Je voudrais disparaître, m'endormir pour toujours. »
- Parle de la mort ou pose des questions dessus.

Ce qui change :

- S'isole : Ne répond plus, ne voit plus personne.
- Notes qui chutent d'un coup
- Dort trop ou plus du tout
- Ne mange plus ou beaucoup trop
- Comportement : Donne ses affaires préférées ;
- Dit au revoir de façon bizarre (comme un adieu)
- Mise en danger : Prend des risques ; passe du désespoir à un calme soudain (attention !!)

Fais confiance à ton instinct.



Si tu sens que quelque chose ne va pas, c'est
probablement vrai. Mieux vaut en parler pour rien
que se taire et regretter.

CE QUE TU PEUX FAIRE :

- ✓ Ose lui demander directement : « Tu penses au suicide ? »
- ✓ Écoute sans juger, sans couper.
- ✓ Prends-le au sérieux, jamais c'est du chantage.
- ✓ Reste avec lui, ne le laisse pas seul.
- ✓ Propose d'aller voir un adulte ensemble.
- ✓ Dis-le à un adulte de confiance, même s'il t'a demandé de te taire.

CE QU'IL FAUT ÉVITER :

- ✗ « Arrête ton cinéma. »
- ✗ « Il y a des gens qui vont plus mal. »
- ✗ « Pense à tes parents. »
- ✗ Promettre de garder le secret.
- ✗ Faire comme si de rien n'était.
- ✗ Penser que ça va passer tout seul.

Des phrases qui aident :

- « Je suis là, je t'écoute. »
- « C'est si courageux de m'en parler. »
- « On va trouver de l'aide ensemble. »
- « Tu comptes pour moi. »

