

Prévention du suicide sur le lieu de travail



securex 



Contenu



03
Qui est à risque ?



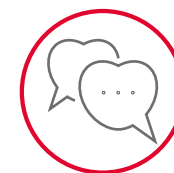
04
Les mythes



05
La prévention



07
Reconnaître
les signes



09
Guide



13
Que faire en cas
de (tentative de)
suicide ?



16
Lignes d'aide et de crise :
qui peut vous aider ?



18
Une politique de
prévention sur mesure



Qui est à risque ?

L'émergence de pensées et de **comportements suicidaires** est un processus complexe influencé par de multiples facteurs. Ce processus comprend à la fois la vulnérabilité de l'individu et l'expérience d'événements de vie stressants.

La **vulnérabilité** d'un individu est déterminée par des facteurs génétiques, (neuro)biologiques et psychologiques. Il est important de comprendre que ces caractéristiques sont largement prédéterminées. Cette prédisposition détermine la capacité d'une personne à faire face à une situation difficile ; ainsi, certaines personnes sont plus vulnérables que d'autres. L'éducation joue également un rôle important. Les traits de personnalité qui contribuent à une plus grande vulnérabilité sont le perfectionnisme, le manque de flexibilité, la difficulté à résoudre les problèmes, le désespoir et l'impulsivité.

Les **événements stressants de la vie** jouent également un rôle crucial dans le développement des pensées et d'un comportement suicidaire. Il peut s'agir de facteurs de stress sociaux tels que des brimades, des conflits interpersonnels ou un licenciement. Ces facteurs de stress proviennent de l'extérieur, de l'environnement d'une personne. Il existe également des **facteurs de stress psychologiques** tels que la maladie mentale, l'addiction ou l'épuisement professionnel. Il s'agit de facteurs de stress inhérents à la personne elle-même. Ces facteurs pèsent lourdement sur la capacité de faire face d'une personne.

Il existe aussi des **d'autres déclencheurs** qui augmentent le risque de tentative de suicide. Ça peut être un manque de soutien social, la confrontation au suicide (dans les médias ou dans son entourage) et l'accès à des moyens pour passer à l'acte.

Même s'il semble parfois qu'un événement spécifique soit à l'origine d'un comportement suicidaire, c'est rarement le cas. Les pensées suicidaires ne se développent jamais à la suite d'un événement unique. Il s'agit d'un processus complexe dans lequel la vulnérabilité personnelle, le stress persistant et la disparition des facteurs de protection se renforcent mutuellement. À mesure que ces éléments s'accumulent, la charge mentale augmente, jusqu'à ce que le proverbial vase déborde.

Une tentative de suicide est rarement un acte soudain et impulsif ; elle ne survient généralement pas sans signes avant-coureurs. Elle est souvent précédée d'une longue période au cours de laquelle des pensées suicidaires se développent lentement, deviennent de plus en plus concrètes et peuvent finalement aboutir à une tentative. Elle est le résultat d'un processus progressif, et non d'un moment isolé. Les pensées suicidaires sont rarement constantes ; leur intensité varie. C'est pourquoi nous parlons d'un processus plutôt que d'un état. Il est important de comprendre que ce processus est différent pour chacun. Le développement et l'intensité des pensées suicidaires varient considérablement d'un individu à l'autre.

Chaque jour en Belgique, pas moins de 156 personnes tentent de mettre fin à leurs jours¹. En Flandre, les statistiques montrent que 70 % des suicides surviennent dans la population active². Cela signifie qu'en tant qu'employeur ou travailleur, vous pourriez un jour être directement ou indirectement confronté au suicide et à ses conséquences. Pour vous aider à mieux comprendre et aborder la question du suicide en milieu professionnel, nous vous fournirons tout au long de cet e-book des réponses aux questions suivantes :

- Qu'est-ce que le suicide et quels sont les facteurs en jeu ?
- Comment intégrer une approche préventive au sein de l'organisation ?
- Quels signaux peuvent indiquer un risque accru ?
- Comment gérer l'impact sur les collègues, les équipes et l'organisation ?

¹ <https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/geestelijke-en-sociale-gezondheid/zelfmoordgedrag>

² <https://www.zelfmoord1813.be/samen-voorkomen/werkvloer>



Les mythes

Le suicide fait l'objet de nombreuses idées fausses. C'est pourquoi nous nous penchons sur les mythes les plus courants et les réfutons.

Si une personne parle de se suicider, elle ne passera pas à l'acte.

Il s'agit d'une terrible idée fausse qui peut être complètement écartée à l'aide des statistiques. Des études scientifiques montrent qu'entre 55 et 90 % des personnes qui se suicident montrent **des signes avant**. Lorsqu'une personne déclare avoir des pensées suicidaires, c'est un signal d'alarme important. Un collègue vous confie avoir de telles pensées ? Prenez-le au sérieux et faites en sorte qu'il puisse en discuter (voir le [Guide d'entretien](#)). Cela peut être un premier pas dans la prévention du suicide.³

Quelqu'un qui a un comportement suicidaire veut mourir

Souvent, les gens qui pensent au suicide ne veulent pas vraiment mourir ; ils veulent surtout **échapper à leur situation actuelle**. Les personnes suicidaires tombent souvent dans une spirale négative où elles ne voient plus les bons côtés de la vie. La mort leur semble alors être **la seule issue**, alors que beaucoup aimeraient surtout changer de vie.

Parler du suicide ne fait que l'encourager

Le suicide reste un sujet tabou. Il n'est pas facile de parler de pensées suicidaires et cela effraie beaucoup de gens. Pourtant, il s'avère que les personnes suicidaires tirent souvent un grand bénéfice d'une telle conversation. **Prendre leurs pensées au sérieux** et leur recommander de **se faire aider** peut être un pas important dans la bonne direction. De plus, cela évite que la personne ne s'isole. Parler n'aggrave donc pas la situation, mais contribue à la prévenir. En bref, parlez-en ! Faire preuve **d'empathie, d'ouverture et d'écoute** à l'égard d'un collègue en difficulté peut être un premier pas dans la bonne direction.

On ne peut pas empêcher le suicide

Comme nous l'avons déjà mentionné, les personnes qui ont des idées suicidaires ne veulent souvent pas réellement mourir. Jusqu'au dernier moment, elles ont souvent des **doutes**. Des études scientifiques démontrent qu'avec les moyens et les interventions appropriés, le suicide peut être évité. C'est pourquoi il est si important que les entreprises s'engagent dans une bonne **politique de prévention** ; mieux vaut prévenir que guérir et c'est vraiment possible.

Le comportement suicidaire est une réaction normale à des circonstances anormales

Le suicide n'est pas une réaction normale à des événements stressants de la vie. Tout le monde ressent parfois de la pression et du surmenage, mais heureusement, cela ne conduit pas tout le monde à avoir des idées noires. C'est donc plutôt le contraire : le comportement suicidaire est une **réaction anormale à des circonstances relativement normales**.



La prévention

La vie professionnelle et la vie privée sont souvent étroitement liées. Des facteurs tant professionnels que personnels peuvent contribuer à des pensées suicidaires. Des facteurs tels que la pression au travail, le harcèlement sur le lieu de travail et les comportements transgressifs peuvent provoquer un stress qui augmente le risque de suicide. Mais comment gérer cela ? Comment empêcher les gens de se retrouver dans une situation apparemment désespérée ?

Dans cette section, nous nous concentrons sur la prévention. Nous discutons des stratégies qui peuvent améliorer la santé mentale des travailleurs et contribuer à prévenir les pensées suicidaires. Il est important de souligner que **le suicide peut être évité**. Plus on intervient tôt dans le processus suicidaire, plus la prévention est efficace.

Euregenas⁴ a réalisé une analyse de la littérature scientifique pertinente mettant en évidence différentes stratégies de prévention du suicide. Les facteurs les plus récurrents de ces stratégies sont **la formation adéquate de la ligne hiérarchique et des travailleurs**, la promotion d'une bonne collaboration avec les services de prévention internes et externes, et la mise en place de réseaux de soutien adéquats.

Il est essentiel que les stratégies de prévention du suicide au sein d'une organisation s'inscrivent dans **le cadre plus large de la politique de l'entreprise**, telle que la politique en matière de santé et de sécurité et la politique RH. Nous constatons que les stratégies de prévention sont plus efficaces lorsqu'elles s'inscrivent dans la politique générale de l'organisation et dans la culture d'entreprise.

Le lieu de travail

Un environnement de travail agréable, sûr et sain a un **impact positif** sur les travailleurs. Lorsque les collaborateurs se sentent soutenus, écoutés, valorisés et protégés, ils sont plus productifs, plus satisfaits, moins susceptibles de s'absenter et de quitter l'organisation.

Investir dans la création d'un environnement de travail sûr et sain peut donc faire une énorme différence.



Informez les collaborateurs

Une stratégie de prévention efficace consiste à informer correctement le personnel sur la manière de reconnaître les signaux d'alerte et **d'agir dans les moments de crise**. Il est essentiel que cette formation du personnel soit dispensée par des professionnels du bien-être mental et de la prévention du suicide, que ce soit en interne ou en externe.

Ces programmes ont prouvé leur efficacité ; ils sensibilisent au suicide, rendent les interventions plus efficaces et peuvent réduire le nombre de suicides au sein d'une organisation. De plus, après la formation, les travailleurs se sentent plus à l'aise pour interagir avec des personnes suicidaires.

Plus le nombre de participants est élevé, mieux c'est. Malheureusement, les ressources ne permettent pas toujours de former tout le monde au sein de l'organisation. S'il faut faire un choix, il est judicieux de **se concentrer sur la ligne hiérarchique**, les personnes de confiance et les conseillers en prévention, car ils sont plus susceptibles d'être en contact avec des questions liées au suicide.

⁴ www.euregenas.eu/ - Régions européennes mettant en œuvre des actions contre le suicide

Soutien au bien-être mental

En Belgique, une personne sur trois ne se sent pas bien dans sa peau⁵.

Les problèmes de santé mentale sont fréquents au sein de la population, y compris chez les collaborateurs. Les employeurs ont la responsabilité de soutenir leurs collaborateurs lorsque cela s'avère nécessaire. Un soutien de base doit au moins être prévu pour le personnel en difficulté, comme l'orientation vers des services de prévention internes ou externes.

Veillez à ce que les personnes de confiance internes soient connues du personnel.

Bien que les noms des personnes de confiance doivent obligatoirement figurer dans le règlement du travail, il semble que de nombreux travailleurs ne savent pas à qui s'adresser en cas de problèmes liés au travail. Un bon moyen d'attirer leur attention sur ce point est de prévoir des affiches avec les noms, photos, adresses e-mail et numéros de téléphone des personnes de confiance. Les toilettes, la cuisine et la machine à café sont des endroits idéaux pour afficher ces informations.

En outre, les collaborateurs peuvent toujours contacter le Service externe de prévention.

Les travailleurs d'une organisation **affiliée à Securex** peuvent appeler le **0800 100 59** 24h/24 et 7j/7. Ils peuvent y discuter de problèmes privés ou professionnels. Souvent, les collaborateurs ne sont pas au courant de l'existence de ce service. En leur rappelant régulièrement leur existence, vous pouvez réduire le seuil pour demander de l'aide.

Il est également important d'accorder une attention particulière aux membres du personnel les plus vulnérables et les plus enclins à développer des pensées et/ou un comportement suicidaire.

Les groupes vulnérables comprennent notamment les membres de la communauté LGBTQ+ et les proches des personnes décédées par suicide. En étant vigilant et en gardant un œil sur eux, ces groupes peuvent également bénéficier d'une protection supplémentaire.

⁵ Enquête sur la santé | sciensano.be

Equipements et agents mortels et danger sur le lieu de travail

Certaines professions travaillent régulièrement avec des équipements et agents dangereux tels que des armes, des pesticides, des objets tranchants et des médicaments. Il est extrêmement important de les manipuler avec précaution et d'informer correctement les travailleurs des **risques de sécurité** associés.

Un bon point de départ consiste à assurer un **stockage sûr des équipements et agents dangereux**. Un stockage centralisé et partagé peut réduire les risques. Souvent, seules les personnes disposant des autorisations et de la formation nécessaires ont accès à ces zones de stockage. La formation continue et le suivi de ces travailleurs sont essentiels pour éviter les situations à risque. Envisagez, par exemple, des examens médicaux et/ou psychologiques annuels qui permettent de s'assurer que les bonnes personnes se trouvent au bon endroit et que les substances dangereuses ne tombent pas entre de mauvaises mains.

En ce qui concerne les produits de nettoyage, par exemple, qui sont souvent plus accessibles à un plus grand nombre de personnes, il est important d'informer correctement les travailleurs qui y sont exposés. On peut également envisager de remplacer les produits dangereux par des alternatives moins nocives. Bien que cela ne soit pas toujours possible (comme dans les laboratoires ou les environnements de production), la recherche et l'information sur les alternatives peuvent contribuer à un environnement de travail plus sécurisant.

Le **contrôle social** est également important pour prévenir l'utilisation abusive de substances dangereuses et les situations dangereuses sur le lieu de travail. Il est essentiel que la hiérarchie s'engage en faveur de la sécurité et fasse comprendre aux travailleurs que les comportements dangereux sont pris au sérieux. Le fait d'aborder ce sujet peut inciter les travailleurs à rester vigilants et à informer les personnes compétentes lorsqu'ils constatent des comportements dangereux chez leurs collègues qui pourraient mettre leur vie en danger.

De plus, la **sécurité physique** générale des travailleurs sur le lieu de travail doit également être prise en compte. Y a-t-il des zones surélevées d'où il est possible de sauter ? Les fenêtres sont-elles sécurisées ? Ce sont là des éléments concrets que vous pouvez vérifier et modifier si nécessaire pour réduire le risque de tentatives de suicide.



Reconnaître les signes

Comme nous l'avons déjà mentionné, le fait de reconnaître rapidement les signaux d'alertes peut réduire la probabilité d'un suicide. De nombreuses personnes suicidaires présentent des signes, mais ceux-ci ne sont pas toujours remarqués. Mais à quoi faut-il faire attention exactement ? Dans cette section, nous examinons les signaux possibles et la meilleure façon d'y répondre.⁶



Comment reconnaître les signes ?

Les signes peuvent être verbaux ou non verbaux.

Messages verbaux directs	Messages verbaux indirects	Messages non verbaux/comportementaux
<ul style="list-style-type: none">• "C'est plus facile de mourir".• "Je vais encore vous manquer".• "Je veux en finir avec tout ça."• "Je veux mourir".	<ul style="list-style-type: none">• "Tout cela ne doit plus être pour moi."• "Personne ne peut plus m'aider."• "J'aimerais m'endormir et ne plus me réveiller."• "Je ne suis bon à rien."• "Vous serez mieux sans moi."	<ul style="list-style-type: none">• Changements importants de comportement ou sautes d'humeur• Préoccupation importante à propos de la mort• Indifférence soudaine• Don d'objets personnels ou rédaction d'un testament• Signes de colère, d'anxiété et de désespoir• Changements dans la consommation de substances (alcool, drogues, médicaments)• Déclaration d'un comportement imprudent et impulsif• Recherche de méthodes de suicide• S'isoler des amis, de la famille et de la société• Tentative de suicide
La personne exprime littéralement ce qui lui passe par la tête. Ce sont des signes clairs indiquant que la personne ne se sent pas bien. Cependant, les signes sont souvent comportementaux plutôt que purement verbaux.		Malheureusement, ces signes sont souvent difficiles à interpréter et moins clairs.

Comment réagir ?

Le sujet du suicide est entouré d'un énorme **tabou** et d'une grande **peur**. De nombreuses personnes n'osent pas aborder le sujet de peur de "donner des idées à quelqu'un" ou de "réveiller le chat qui dort". Comme nous l'avons vu dans la section consacrée aux mythes, il s'agit là d'une idée fausse. Parler du suicide n'encourage pas à passer à l'acte. Au contraire, une personne suicidaire se sent souvent soulagée et reconnue lorsque quelqu'un lui pose enfin la question. Entamer la conversation peut aider la personne à se **sentir écoutée**. Plus vous êtes concret, mieux c'est.

Imaginez qu'un collègue soit déprimé et absent depuis un certain temps, qu'il s'isole pendant le déjeuner et qu'il ait indiqué à plusieurs reprises qu'il était très fatigué et qu'il n'en pouvait vraiment plus.

Que faire dans un tel cas ?



Il est essentiel de réagir à ces signes et d'aborder la question d'éventuelles pensées suicidaires. Il est essentiel de poser directement la question des pensées suicidaires afin d'évaluer la gravité de la situation et de se rapprocher de la personne concernée.



Il est donc très important de réagir lorsque vous remarquez ces signes. Toutefois, sachez que si vous commencez à y prêter attention, vous les verrez partout. Tout le monde peut avoir une mauvaise journée de temps en temps. Il n'y a pas lieu de s'alarmer immédiatement à chaque fois que vous observez l'un des comportements mentionnés. Toutefois, si vous remarquez plusieurs signes sur une plus longue période, il est bon d'engager la conversation.

Notre [guide](#) a pour objectif de **faciliter les conversations sur le thème du suicide** ; il reprend une multitude de conseils concrets.





Guide

Préparation

1. **Créez un environnement neutre et sûr**

- Choisissez un endroit où vous pouvez discuter en toute confidentialité, où le risque d'interruption est faible et où votre collègue se sent à l'aise
- Vous pouvez par exemple aller prendre un café ou un thé dans un endroit discret

2. **Rassemblez les coordonnées des services d'aide disponibles** (voir [Lignes d'aide et de crise](#))

- Préparez un document reprenant les coordonnées des services d'aide auxquels la personne peut faire appel



Centre de
Prévention
du Suicide



Centre de prévention du suicide

0800 32 123 (fr)

1813 (nl)

Télé-Accueil
Fédération



Télé-Accueil

107 (fr)

106 (nl)

112



Services d'urgence

112



Médecin du travail



Employee Assistance Program



Adoptez une attitude compréhensive et empathique

- Soyez ouvert, calme et ne portez pas de jugement
- Asseyez-vous à côté de votre collègue ; éviter le contact visuel direct renforce le sentiment de sécurité supplémentaire.
- Créez un environnement sûr dans lequel votre collègue peut partager ses émotions.
- Montrez une préoccupation et un intérêt sincères pour le bien-être de votre collègue.

"J'ai remarqué que tu avais des difficultés ces derniers temps. J'aimerais discuter avec toi pour voir comment je peux t'aider".

"Je vois ... Je suis inquiet. Comment vas-tu vraiment ?"

- Rassurez votre collègue et insistez sur le caractère confidentiel de la conversation

"Cette conversation restera entre nous, à moins que nous décidions ensemble qu'il est nécessaire d'impliquer d'autres personnes."



Évaluez le caractère concret de la menace

- Posez des questions qui vous permettent d'évaluer l'urgence de la situation

"As-tu réfléchi à la manière dont tu pourrais passer à l'acte ?"

"As-tu déjà élaboré un plan concret ?"

"As-tu déjà fais une tentative de suicide ?"

"As-tu à la maison des objets avec lesquels tu pourrais te blesser ?"



Osez parler ouvertement et explicitement des pensées suicidaires

- En communiquant ouvertement, vous pouvez évaluer ensemble la gravité des pensées suicidaires et créer un bon contact confidentiel
- La personne se sent ainsi écoutée, comprise et cela lui offre une meilleure compréhension de sa propre situation.
- Parler ouvertement de pensées suicidaires ne donnera pas d'idées à quelqu'un. En parler aide à prévenir le suicide.

"J'entends que tu dis que tout est fini. Que veux-tu dire par là ? Est-ce que cela veut dire que tu préférerais être mort ?"

"Penses-tu parfois au suicide ?"

"As-tu déjà envisagé de mettre fin à tes jours ?"



Cherchez les points positifs

- Posez des questions sur ce qui va bien, sur les personnes qui apportent leur soutien et sur ce qui donne de l'espoir.

"Y a-t-il des moments où tu te sens mieux ? Qu'est-ce qui te fait te sentir mieux à ces moments-là ?"

"Y a-t-il quelqu'un dans ton entourage qui t'apporte son soutien ?"

"Qu'est-ce qui t'aide à tenir le coup en ce moment ?"

"Y a-t-il des choses qui t'aident à te changer les idées ?"



Écoutez activement et reconnaissez les sentiments

- Résumez ce que dit votre collègue et montrez-vous compréhensif à l'égard de ses émotions
- Cela permet à la personne de se sentir écoutée

"On dirait que tu ressens beaucoup de désespoir. Je ne peux pas imaginer à quel point cela doit être difficile".

"Ai-je bien compris que tu te sens très seul ces derniers temps ?"

"J' imagine que tu te sens totalement dépassé par tout ce qui s'est passé ces derniers temps".



Offrez votre aide et encouragez la personne à consulter un professionnel

- Montrez-lui qu'il est normal de demander de l'aide et aidez-la à franchir le pas

"Tu n'as pas à porter ce fardeau tout seul."

"Voyons ensemble qui pourrait t'aider."

"Pouvons-nous appeler ensemble quelqu'un qui peut t'apporter son soutien ?"

- Il peut s'agir de services d'aide internes ou externes :
 - **Interne** : Employee Assistance Program (EAP), psychologue du travail, médecin du travail.
 - **Externe** : médecin généraliste, psychologue, Centre de prévention du suicide, Télé-Accueil...

Conclure

Résumez et prenez des dispositions	Informez sur les services d'aide disponibles directement	Obtenir de l'aide (si nécessaire)
<p>Répétez ce que vous avez décidé ensemble</p> <p><i>"Comme nous en avons discuté, tu prendras rendez-vous avec ton médecin généraliste pour en discuter avec lui/elle."</i></p> <p><i>"On se revoit lundi prochain, pour voir comment tu vas."</i></p>	<ul style="list-style-type: none">Le plan d'urgence personnel en cas de crise suicidaire (Safety Plan)⁷ est un plan étape par étape (en ligne ou sur papier) dans lequel la personne concernée écrit ce qu'elle peut faire en cas de crise. Ce plan peut être réalisé seul ou à deux, de préférence à un moment où la personne se sent mieux. Ce plan ne remplace pas l'aide d'un professionnel, mais il peut aider à prévenir et surmonter les crises.Un pass dans l'impasse (uniquement en Wallonie et à Bruxelles) accompagne les personnes ayant des idées suicidaires et leurs prochesForum du Centre de prévention du suicideBackUp (uniquement en néerlandais) est une application gratuite, développée par le Centre flamand d'expertise pour la prévention du suicide (VLESP), qui peut fournir des conseils en cas de pensées suicidaires. Cette application propose des outils qui aident à surmonter et à prévenir les crises. BackUp ne remplace pas l'aide d'un professionnel, mais offre un soutien rapide dans les moments difficiles. Découvrez l'application ensemble et aidez-votre collègue à la compléter si nécessaire.ThinkLife (uniquement en néerlandais) est un programme d'auto-assistance en ligne développé par le VLSEP qui vise à aider les personnes confrontées à des pensées suicidaires. Ce programme en ligne peut être suivi de manière autonome, il est accessible gratuitement à tous et totalement anonyme. ThinkLife ne remplace pas l'aide d'un professionnel, mais son impact positif sur les symptômes dépressifs, le désespoir, la rumination et l'anxiété a été prouvé.	<ul style="list-style-type: none">Si vous êtes très inquiet ou si la menace est urgente, essayez de demander de l'aide ensembleContactez un médecin généraliste, un membre de la famille, le partenaire, les RH... en concertation avec le collègue.Essayez d'éviter que quelqu'un ne parte seul (ce n'est évidemment pas toujours possible). <p><i>"Je suis très inquiet pour ta sécurité. Pouvons-nous appeler quelqu'un pour qu'il vienne te chercher ?"</i></p> <ul style="list-style-type: none">Et si la personne n'a personne à contacter ? Prévenez ensemble le médecin généraliste.Et si la personne refuse de contacter qui que ce soit ? Demandez-lui pourquoi et, si elle persiste, dites-lui que vous n'êtes pas à l'aise avec l'idée qu'elle parte seule maintenant et que vous serez alors contraint d'appeler les services d'urgence. Vous pouvez éventuellement invoquer votre devoir civique.Si la menace est très grave et concrète (danger de mort), contactez les services d'urgence (112). Ils se rendront sur place, au domicile de la personne. S'ils n'obtiennent pas de réponse sur place, ils appelleront les voisins et éventuellement les hôpitaux pour vérifier si quelqu'un s'y est présenté.Si la crise survient dans l'entreprise, les services d'urgence s'y rendront bien sûr également.



7 Plan d'urgence personnel en cas de crise suicidaire| Centre prévention du Suicide

Conseils importants

1

Respectez les limites et la vie privée

- Faites preuve de discrétion et respectez la vie privée de votre collègue (*dans la mesure du possible*).

2

Prenez votre temps

- Donnez à la personne le temps et l'espace nécessaires pour réfléchir à ses sentiments.
- Soyez ouvert aux silences - ils peuvent être très précieux.

3

Écoutez sans proposer immédiatement de solutions concrètes

- L'objectif est d'écouter, pas de trouver une solution rapide, car il n'y en a souvent pas.
- Avant tout, reconnaissez et montrez que vous comprenez les sentiments et la douleur de la personne.

4

Évitez de minimiser ou de comparer

- En minimisant ou en comparant la situation d'une personne à celle d'une autre, la personne concernée se sentira incomprise.
- Cela peut décourager la personne de continuer à en parler.

5

Restez calme et ne paniquez pas

- Le suicide est un sujet qui suscite beaucoup de peur et de tabou, mais il est important de rester calme lorsque vous en parlez avec quelqu'un.
- Une réaction excessive peut mettre la personne dans l'embarras, la pousser à se replier sur elle-même ou lui donner l'impression qu'elle vous accable trop.

6

Ne faites pas appel à la culpabilité d'une personne

- Nous ressentons souvent le besoin de dire à une personne ayant des pensées suicidaires qu'elle doit rester forte pour son entourage.
- Cependant, cela peut renforcer ses sentiments de culpabilité et de désespoir et lui mettre une pression supplémentaire. Évitez cela à tout prix.

7

Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez pas tenir

- Ne faites pas de déclarations telles que "Je n'en parlerai jamais à personne, c'est promis".
- En cas de danger immédiat, vous ne pourrez pas tenir cette promesse.
- Mettez l'accent sur la confidentialité, mais soyez également honnête sur le fait que la sécurité prime toujours.
- Ne promettez pas non plus que vous pouvez résoudre les problèmes d'une personne ; ce n'est pas réaliste.

8

Assurez le suivi

- Après l'entretien, essayez de rester en contact avec la personne concernée.
- Si vous l'avez orientée vers un autre service, demandez-lui si elle a été bien accueillie.

9

Cherchez vous-même de l'aide si nécessaire

- Si nécessaire, vous pouvez vous-même faire appel au centre de prévention du suicide, au médecin du travail, au psychologue ou au conseiller en prévention aspects psychosociaux pour vous confier en toute confidentialité.
- Ce type de conversation demande du courage et peut vous marquer. Surtout, ne restez pas seul avec ces sentiments.



Que faire en cas de (tentative de) suicide ?

Après une tentative de suicide

Lorsqu'un collègue tente de se suicider, cela a inévitablement un impact sur les autres membres du personnel de l'organisation. Il est essentiel d'assurer un suivi adéquat, tant de la personne qui a tenté de se suicider que de ses collègues.

La personne qui a fait la tentative

Dès que la personne concernée s'est suffisamment rétablie, il est recommandé d'entamer une conversation. Avant cela, il est important de se demander qui va s'en charger. Cet **entretien confidentiel** peut être mené par le supérieur hiérarchique, un collaborateur des RH... Dans certains cas, il peut être judicieux de faire appel à un **professionnel externe** formé dans ce domaine (par exemple, les professionnels de la prévention du suicide du Centre de prévention du suicide (Fr) ou du CGG (Centra Geestelijk Gezondheidszorg) en Flandre).

Si la conversation est tout de même initiée par une personne de l'organisation, il peut être intéressant d'utiliser le Guide d'accueil et d'évaluation des personnes suicidaires (**LOES** - Leidraad Opvang en Evaluatie bij Suïcidaliteit)⁸. Ce document sert spécifiquement à l'évaluation psychosociale et à l'accueil des personnes qui ont fait une tentative de suicide ou qui sont suicidaires. Il peut constituer un bon fil conducteur car il vise à :

- 1) apporter un soutien lors de la prise en charge initiale d'une personne suicidaire,
- 2) aider à identifier les facteurs de risque et les besoins de soins et
- 3) aider à garantir la continuité des soins.

Quelques conseils concrets pour l'entretien :

- Informez la personne concernée des informations dont disposent déjà ses collègues
- Vérifiez quelles informations peuvent être communiquées au sein de l'organisation.
- Demandez-lui si elle a accès à une aide (professionnelle)
- Demander comment le travail a influencé ses pensées suicidaires et discutez des changements nécessaires pour éviter que cela ne se reproduise.
- Discutez de la manière dont le collaborateur envisage son retour et sondez ses attentes. Soyez clair sur ce qui est possible et ce qui ne l'est pas.



La personne qui a tenté de se suicider sera probablement temporairement absente du travail. Il est recommandé de maintenir le contact avec ce collègue. Déterminez comment vous souhaitez maintenir ce contact et prenez les bonnes dispositions en fonction des besoins personnels.

Le retour au travail d'une personne qui a fait une tentative de suicide doit être bien préparé et faire l'objet d'une discussion. Vérifiez ensemble les besoins du collaborateur, mais aussi ceux des autres membres de l'équipe. Si nécessaire, une discussion de groupe peut être organisée pour faciliter cette démarche.

Toutefois, nous ne pouvons pas supposer que nous connaissons toujours la véritable raison de l'absence d'un collègue. Il se peut que les raisons de l'absence soient floues. On peut penser qu'il s'agit d'une grippe, alors qu'il y a en réalité beaucoup plus. Afin de garantir un suivi et un soutien adéquats, il est essentiel de rester en contact avec les personnes absentes.

Une bonne politique en matière d'absentéisme peut constituer une valeur ajoutée à cet égard. Le département de consultance de Securex peut aider votre organisation à la mettre en œuvre.



7.1.2 Autres parties impliquées

Après une tentative, il est important de déterminer :

1. quelles informations doivent être communiquées.
2. qui, au sein de l'organisation, doit être informé de la situation.

Il est important de le faire **en concertation** avec la personne qui a tenté de se suicider.

Nous vous recommandons d'y réfléchir avant même d'être confronté à une tentative au sein de votre organisation. Réfléchissez à la manière dont vous souhaitez informer vos collaborateurs, qui s'en chargera, comment organiser l'accueil et quels seront les besoins auxquels peuvent être confrontés les collaborateurs dans une telle situation. Après une tentative de suicide, les émotions sont souvent vives. En établissant un **plan concret**, vous évitez de prendre des décisions hâtives et inconsidérées sur le moment.

Par ailleurs, une tentative de suicide a également un impact important sur les proches de la personne qui l'a commise. Les proches peuvent se poser des questions et avoir besoin de soutien. Là encore, il est intéressant d'y réfléchir à l'avance. Comment les membres de la famille et/ou les autres proches sont-ils contactés ? Qui en est responsable ? L'organisation prend-elle l'initiative de la conversation ou oriente-t-elle les personnes concernées vers un service d'aide extérieur ? Il est également important de disposer d'un plan clair.

- 14 -

Points d'attention spécifiques en lien avec une tentative de suicide en dehors du travail

Si une tentative de suicide a lieu en dehors de l'organisation, certaines mesures complémentaires doivent être prises :

1 Vérification

- Qui a signalé qu'une tentative avait eu lieu ? Ce signalement est-il correct ?
- Essayez de rassembler des informations aussi complètes que possible sur les circonstances et la gravité de la situation.

2 Demandez si des soins ont été prodigués

- Les services d'urgence ou un médecin ont-ils été appelés pour fournir des soins médicaux ?
- Une prise en charge émotionnelle a-t-elle été mise en place ?

3 Offrez du réconfort à la personne qui a signalé l'incident

- Soyez à l'écoute et offrez-lui du soutien
- Vérifiez si un accompagnement supplémentaire est nécessaire

Après un suicide

Toutes les actions prises après un suicide sont appelées "**postvention**". Il s'agit de tout le soutien, l'aide et les efforts apportés aux proches. L'objectif est de répondre le mieux possible à leurs besoins et à leurs attentes, afin de limiter les effets négatifs d'un événement aussi bouleversant et traumatisant. **Euregenas⁹ propose un plan en 4 étapes à suivre après un décès par suicide :**

1 Rassemblez les faits

- Les responsables vérifient les faits et s'assurent de la cause officielle du décès.
- Cela peut se faire en contactant la famille, le partenaire, la police...
- Y a-t-il des **zones d'ombre** ? Communiquez-les clairement. Informez vos collègues que l'enquête sur les causes du décès est en cours et que vous communiquerez davantage dès que vous aurez plus de certitudes. Une telle enquête peut parfois prendre plusieurs semaines. Il est important de **communiquer de manière réaliste**.
- Des rumeurs circulent ? Reconnaissez-les, mais rappelez à vos collègues qu'elles peuvent être très douloureuses et injustes pour la personne décédée et ses proches.

2 Prévoyez une aide professionnelle

- Le décès d'un collègue, quelle qu'en soit la cause, est toujours un **événement bouleversant**. Tout le monde ne réagit pas de la même manière à cette annonce. Pour plus d'informations, consultez notre brochure sur les **événements choquants**.
- Collaborez avec votre Service Externe de Prévention et de Protection (SEPP) et/ou les services de santé mentale, qui peuvent, si nécessaire, accompagner et soutenir de façon professionnelle tant la ligne hiérarchique que les collaborateurs.

3 Informez les collaborateurs

- Faites-le dès que possible après l'incident.
- Faites-le correctement.
 - En fournissant des informations exactes, vous mettrez fin aux rumeurs.
 - Tenez-vous-en aux **faits objectifs** et n'entrez pas dans les détails spécifiques et sensationnels.
 - Donnez des informations sur les funérailles, le cas échéant. Déterminez à l'avance qui peut assister aux funérailles et si vous considérez cela comme du temps de travail (par exemple, dans un environnement de production : comment arrêter la chaîne de production si toute l'équipe souhaite assister aux funérailles ? Dans un environnement scolaire : pensez la communication vers les parents. Les cours auront-ils lieu ce jour-là ? ...)
- Prodiguez des informations sur le comportement suicidaire
 - Présentez le suicide comme une réponse à des problèmes insupportables et à une souffrance psychologique
 - Soulignez que le comportement suicidaire est complexe et qu'il implique plusieurs facteurs
 - Indiquez clairement que si quelqu'un d'autre vit avec de telles pensées, l'organisation est toujours ouverte à la conversation et au soutien.

4 Proposez de l'aide

- Le soutien aux collègues est essentiel à la prévention, car il leur permet de faire leur **deuil** et leur offre une **oreille attentive**, éventuellement même en cas de propres pensées suicidaires.
- Créez un **environnement sûr** où les collaborateurs peuvent parler librement de leurs sentiments (par exemple, en petits groupes ou individuellement). Cette démarche peut être guidée par des professionnels (voir ci-dessus).
- Prévoyez un **moment d'adieu** dans votre organisation. Cela peut se faire sous la forme d'un coin du souvenir.
- Soulignez que les sentiments de colère et de culpabilité sont courants et constituent une réaction normale.
- Fournissez des informations sur les endroits où les collaborateurs peuvent trouver une **aide psychologique** si nécessaire, y compris des références aux documents disponibles, aux lignes d'assistance (internes et externes) et aux numéros de téléphone des lignes d'écoute.

Il peut également être intéressant de réfléchir à **l'utilisation des médias sociaux**.

Demandez à vos collègues d'être discrets quant aux informations qu'ils reçoivent, afin de **respecter** les proches et la personne décédée. Déterminez si l'organisation souhaite publier un message d'adieu sur son site web ou sur les réseaux sociaux. Il est important de toujours le faire en concertation avec les proches.

Les médias : points d'attention

Dans certains contextes, un représentant de la presse peut venir poser des questions sur l'événement. Il est conseillé de préparer un **communiqué de presse** et de désigner une personne qui sera responsable de toute la communication avec les médias. Informez clairement les autres membres de l'organisation et les tiers qu'ils ne doivent pas communiquer avec la presse. Ceci par respect pour les proches de la personne décédée. Le porte-parole doit être clairement identifié afin que la presse puisse être redirigée vers lui si nécessaire.



Lignes d'aide et de crise : qui peut vous aider ?

Vous ou un collègue avez des pensées suicidaires ?
Un de vos collègues a fait une tentative de suicide ou s'est suicidé ?

Pour la Wallonie et Bruxelles francophone



Le **Centre de Prévention du Suicide** est spécialisé dans l'accueil et l'accompagnement des personnes ayant des idées suicidaires.

Vous pouvez les joindre 24/7 par :

- Téléphone (0800/32.123)

Sur www.preventionsuicide.be/, vous obtenez des conseils et de l'aide. Vous y trouverez également un forum anonyme qui peut servir de lieu sûr pour parler de pensées suicidaires avec des personnes dans la même situation. L'approche du forum est encourageante et vise surtout à apporter de l'aide.



Parfois, la ligne de prévention du suicide est saturée. Dans ce cas, vous pouvez également contacter **Télé-Accueil**, joignable 24/7 par :

- Téléphone (107)



La situation est grave ?

Contactez

- Les services d'urgence (112)
- Votre médecin traitant ou
- Le médecin de garde (1733)



Pour la Flandre et Bruxelles néerlandophone



La **Ligne Suicide 1813** est spécialisée dans l'accueil et l'accompagnement des personnes ayant des idées suicidaires. Vous pouvez la joindre 24/7 par :

- Téléphone (1813)
- Chat ou E-mail

Sur le site www.zelfmoord1813.be, vous obtenez des conseils et de l'aide.

Vous y trouverez également un forum anonyme qui peut servir de lieu sûr pour parler de pensées suicidaires avec des personnes dans la même situation. L'approche du forum est encourageante et vise surtout à apporter de l'aide.



Parfois, la ligne de prévention du suicide est saturée. Dans ce cas, vous pouvez également contacter **Tele-Onthaal**, joignable 24/7 par :

- Téléphone (106)
- Chat



Vous pouvez également trouver de l'aide et des informations sur les sites suivants

www.mee-leven.be/ → Informations sur les soins à prodiguer aux proches d'une personne suicidaire

www.desocialekaart.be/ → Aperçu des services d'aide sociale et psychologique dans votre commune ou région

www.werkgroepverder.be/ → Soutien pour faire face à la perte d'un proche suite à un suicide



La situation est grave ?

Contactez

- Les services d'urgence (112)
- Votre médecin traitant ou
- Le médecin de garde (1733)

National



Par l'intermédiaire de votre Service Externe de Prévention et de Protection

Pour obtenir de l'aide en matière de prévention du suicide ou de gestion du suicide (ou des pensées suicidaires), vous pouvez toujours contacter votre Service Externe de Prévention et de Protection au travail.

Vous êtes membre du Service externe de prévention et de protection Securex et vous avez signé le contrat de l'**Employee Assistance Program (EAP)** ? Dans ce cas, l'EAP offre une assistance à vos collaborateurs, via le numéro 0800 100 59. En choisissant l'option 2 dans le menu, ils seront mis en contact avec un psychologue qui prendra une heure pour les écouter. Vos collaborateurs ont par ailleurs droit à cinq séances avec un psychologue dans le cadre de l'accompagnement des traumatismes.

**Vous n'êtes pas encore affilié à l'EAP de Securex ?
N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé.**





UNE POLITIQUE DE PRÉVENTION SUR MESURE

Vous souhaitez mettre en place une politique de prévention adaptée à votre organisation, mais vous ne savez pas par où commencer ?

Securex, le Centre de prévention du suicide et le CGG-SP (en Flandre) peuvent vous soutenir dans l'implémentation.

Contactez-nous

 health.safety@securex.be

 09 282 16 04

securex 