



GUIDE APS • POUR TOI

Traverser la tempête

5 gestes simples si les idées noires prennent trop de place

Un guide de l'Association Prévention Suicide — Île de la Réunion

Écoute gratuite 24h/24, 7j/7 — 0800 62 01 62

Si tu lis ce guide, c'est peut-être que quelque chose est difficile en ce moment. Ce que tu ressens est réel, et ça ne veut pas dire que ta situation est sans issue. Les idées suicidaires sont un signal de souffrance intense — pas une fatalité. Elles peuvent s'apaiser, surtout si tu n'es pas seul-e avec elles.

① 5 gestes à faire maintenant

- Dis-le à voix haute, à une personne. Un proche, un adulte de confiance, ou un-e écoutant-e au 0800 62 01 62. Mettre des mots dessus fait déjà baisser la pression.
- Mets de la distance avec ce qui pourrait te faire du mal (médicaments, objets). Demande à quelqu'un de les garder pour toi le temps que ça aille mieux.
- Ne reste pas seul-e cette nuit. Va chez un proche, invite quelqu'un, ou appelle une ligne d'écoute pour tenir la nuit.
- Bouge ton corps 5 minutes. Marche, douche froide, respiration lente (4 secondes inspire, 6 secondes expire) : ça ne résout rien, mais ça aide à faire retomber l'intensité de la crise.
- Fixe un rendez-vous dans les 24h. Un appel, un café avec un ami, un rendez-vous médical. Un prochain point d'ancrage dans le temps aide à tenir.

② Ce qu'il faut savoir sur la crise suicidaire

Une crise suicidaire est intense, mais elle est aussi temporaire. Elle évolue par vagues : elle monte, elle redescend. Tenir 10 minutes de plus, c'est déjà changer la trajectoire de la vague.

Ce n'est pas de la faiblesse. La souffrance psychique se soigne, comme une entorse ou une fièvre — elle a juste besoin d'un accompagnement adapté.

③ Si tu ne sais pas comment en parler

- « Je ne vais pas bien, j'ai des pensées noires en ce moment. »
- « Je crois que j'aurais besoin d'aide, je ne sais pas par où commencer. »
- Tu peux aussi simplement envoyer ce message à quelqu'un : « Est-ce que tu peux m'appeler, j'ai besoin de parler. »

Les numéros à connaître

En cas d'urgence vitale immédiate

15 (SAMU) · 18 (Pompiers) · 112 (numéro d'urgence européen)

APS — Association Prévention Suicide Réunion

0800 62 01 62 — écoute gratuite, 24h/24 et 7j/7, par des écoutants bénévoles formés.

3114 — Numéro national de prévention du suicide

Gratuit, confidentiel, 24h/24 7j/7. Pour la personne en crise, son entourage, ou les professionnels.

Kozé Jeunes (12-25 ans)

0801 901 974 — Ligne d'écoute et d'orientation dédiée aux adolescents et jeunes adultes de La Réunion.