



GUIDE APS • POUR L'ENTOURAGE

Un proche vous inquiète

Comment repérer, parler, et accompagner sans s'épuiser

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

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

Vous êtes ici parce qu'une personne que vous aimez semble aller mal, et que vous vous demandez si vous devez vous inquiéter — et surtout, quoi faire. Ce guide donne des repères concrets pour agir, sans avoir besoin d'être un professionnel.

① Les signaux qui doivent alerter

- Des phrases comme « ça serait plus simple si je n'étais plus là », « vous seriez mieux sans moi », même dites sur le ton de la blague.
- Un retrait social soudain, une perte d'intérêt pour ce qui comptait avant.
- Le fait de donner ou ranger ses affaires, de « mettre de l'ordre », de dire au revoir de façon inhabituelle.
- Un changement brutal d'humeur — notamment un apaisement soudain après une longue période de mal-être, qui peut signaler qu'une décision a été prise.
- Des conduites à risque, une consommation d'alcool ou de substances qui augmente.

② Comment aborder le sujet

La peur la plus fréquente est de « donner l'idée » en posant la question. C'est l'inverse qui est vrai : poser la question directement soulage, et montre que la personne peut en parler sans être jugée.

La question à poser, simplement

« Est-ce que parfois tu penses au suicide ? » ou « Est-ce que tu as des idées noires en ce moment ? »
Posez-la calmement, en tête-à-tête, sans détour ni jugement.

③ Ce qui aide

- Écouter sans minimiser (« ce n'est pas si grave », « pense à autre chose ») ni dramatiser.
- Rester disponible dans la durée : un appel, un message régulier, une présence qui ne demande rien en retour.
- Aider concrètement à mettre à distance les moyens dangereux (médicaments, armes, etc.) si un danger immédiat est évoqué.
- Accompagner vers un professionnel ou une ligne d'écoute — proposer d'appeler ensemble, ou de prendre le premier rendez-vous.

④ Ce qu'il vaut mieux éviter

- Promettre de garder le secret si un danger est identifié : la vie de la personne passe avant la confidentialité.
- Culpabiliser ou moraliser (« pense à tes enfants », « tu n'as pas le droit »).
- Laisser la personne seule si elle évoque un moyen et un moment précis : dans ce cas, restez avec elle et appelez les secours (15 ou 112).

⑤ Et vous, comment tenir ?

Accompagner un proche en souffrance est éprouvant. Vous n'avez pas à porter cela seul·e : parlez-en aussi, à un autre proche ou à un professionnel. Prendre soin de vous n'est pas égoïste, c'est ce qui vous permet de tenir dans la durée.

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.