

**v**ous êtes en deuil  
après un suicide



Union  
Nationale pour la  
Prévention du  
Suicide

unps.fr

# Sommaire

Chaque année, plus de 5 000 personnes se mobilisent dans les associations de l'UNPS et s'organisent de façon coordonnée afin de développer leurs actions de prévention du suicide et de les rendre plus efficaces. Ce mouvement de démocratie sanitaire vise à renforcer l'implication des associations, des collectivités, des entreprises, de la famille, des entourages et des professionnels du champ sanitaire et social pour restaurer et fluidifier les liens sociaux.

Cet engagement collectif au service d'une cause a permis, depuis plus de 15 ans, de sensibiliser l'opinion publique à la prévention du suicide et de sa tentative, de faire régresser le tabou en acceptant de mobiliser l'entourage pour l'élaboration d'actions innovantes en matière de prévention<sup>1</sup> et de postvention<sup>2</sup>.

Dans cet esprit, ce livret construit et actualisé par des acteurs de l'UNPS est proposé à votre attention par ses associations et adhérents.

L'UNPS poursuit ainsi ses efforts d'actualisation des outils et supports d'aide et d'accompagnement dans une démarche collective d'engagement associatif. Cela au plus près, nous l'espérons, de vos besoins et de ceux de vos proches.



La Présidente  
Françoise FACY



Le Vice-président  
Marc FILLATRE

APRÈS UN SUICIDE	4
JE SUIS ÉCRASÉ-E PAR LA DOULEUR	5
JE NE COMPRENDS PAS	6
J'AI ENVIE DE LE/LA REJOINDRE	7
JE NE PEUX PAS Y CROIRE	8
JE SUIS RÉVOLTÉ-E	9
J'AI PEUR	10
J'AI HONTE	11
J'AURAIS DÛ	12
IL-ELLE NE SOUFFRE PLUS	13
JE SOUFFRE TELLEMENT	14
PERSONNE NE PEUT ME COMPRENDRE	15
LE SUICIDE EST UNE VIOLENCE	16
POURQUOI UNE ENQUÊTE ?	17
JE NE L'OUBLIERAI JAMAIS MAIS LA VIE EST LÀ	18
MAIS OÙ TROUVER DE L'AIDE ?	19
DES RELAIS PROCHES DE CHEZ VOUS	20

<sup>1</sup> La prévention concerne toutes les actions mises en place et destinées à réduire le plus possible les conditions de survenue d'un suicide.

<sup>2</sup> La postvention concerne, elle, toutes les actions mises en place après un suicide, au bénéfice des proches afin d'en réduire les conséquences préjudiciables.

L'homme a beau savoir que tout être humain est mortel, lorsque la mort survient, il est généralement surpris.

Chaque deuil est unique. Il n'y a pas de hiérarchie dans la douleur. Chacun vit son deuil à sa manière.

Ce cheminement dépend des relations affectives ayant existé entre l'endeuillé-e et le/la défunt-e, des circonstances du décès, et de la plus ou moins grande solidarité avec ses autres proches ressentie par celui ou celle qui reste.

Ainsi, suivant le cas, le « travail de deuil », qui est nécessaire, sera plus ou moins difficile et plus ou moins long.

Lorsqu'il s'agit d'un suicide, certaines caractéristiques sont habituelles et risquent d'entraîner les personnes endeuillées vers des difficultés particulières.

## après un suicide

Il y a souvent ce sentiment que la mort a triché : elle est venue prendre quelqu'un dont ce n'était pas l'heure. Il s'agit d'une mort à laquelle, bien souvent, on n'avait pas su se préparer et le/la défunt-e est lui-même ou elle-même l'auteur de sa mort. Le suicide est ressenti comme une transgression des lois naturelles, transgression longtemps stigmatisée par la société, par la loi et par les religions.

La personne en deuil va alors se retrouver dans une situation particulièrement éprouvante faite d'incompréhension ou même d'incrédulité du geste de la/du défunt-e, de révolte vis-à-vis du destin, voire vis-à-vis du suicidé lui-même (« Elle/Il n'a pas jugé utile de me parler de ses projets. Il/elle ne m'a pas jugé-e digne de cela... », mais aussi de culpabilité « si j'avais su, si j'avais été là, si..., si... ». Elle peut être assaillie par des images traumatisantes vues ou relatées et ne trouvera peut-être pas dans son entourage l'aide qu'elle aurait reçue s'il s'était agi d'une mort par accident ou par maladie.

## je suis écrasé-e par la douleur

Le suicide d'un-e proche met dans un état de choc extrême, encore plus douloureux quand rien ne permettait de le prévoir.

Cet état peut durer de quelques minutes à plusieurs jours voire davantage.

« Le monde me tombe sur la tête. Je me sens anesthésié-e, sonné-e. » Il n'est pas possible sur le moment d'assimiler toute la charge émotionnelle. C'est un véritable traumatisme.

« J'avais le sentiment que ma gorge ne laisserait jamais passer le cri d'horreur face à la réalité » disait un père paralysé par la douleur du décès de son fils.

Cette mort soudaine, dramatique, violente plonge dans un état de perturbation intense qui submerge et désorganise, pour un temps, tous les proches.

Le suicide est vécu comme un véritable séisme. Mais passés ce premier moment et ces réactions tout à fait compréhensibles, commence le travail de deuil, longue période douloureuse mais nécessaire.



Tout suicide garde une part de mystère. Pour comprendre la personne suicidée, il aurait fallu être elle. Et encore ! Les professionnels, les bénévoles qui ont l'habitude de recevoir d'autres personnes, rescapées de leur tentative de suicide, savent bien que beaucoup ne sont pas au clair avec la cause profonde voire secrète de leur souffrance.

En réalité, tout ce que l'on peut dire, c'est qu'elle s'est suicidée parce qu'elle était dans un état de souffrance si intense que sa vie lui était devenue intolérable. Pour mettre fin à sa souffrance, pour que tout s'arrête, elle n'a pas trouvé d'autre solution que se donner la mort. Il est habituel (et compréhensible) de vouloir comprendre au-delà de ce constat. Mais c'est alors se poser des questions qui risquent de rester à jamais sans réponse.

## je ne comprends pas

La crise suicidaire n'a jamais d'explication unique et donc, simple. Elle se produit quand plusieurs facteurs défavorables se conjuguent à un moment donné. Elle reste pourtant évolutive au cours du temps et demeure vécue dans le plus intime secret de l'être.

Admettre que la personne qui s'est suicidée emmène avec elle sa part de mystère, qu'il n'y a pas à la juger mais à s'efforcer d'accepter qu'on ne pourra jamais tout comprendre, c'est déjà se protéger soi-même.

Lui conserver son amour et son estime, c'est aussi franchir une étape qui montre que le deuil évolue favorablement.

## j'ai envie de le/la rejoindre

A la mort d'un être cher, le premier mouvement peut pousser à aller le-la rejoindre. C'est particulièrement vrai après un suicide. La personne en deuil est en état de souffrance intense.

Celui/celle qui est mort-e a semblé indiquer une « porte de sortie » à la détresse. On pourrait alors être tenté de la-le suivre...

Il est habituel de se trouver des ressemblances avec la personne disparue. On a tendance à s'identifier à elle : « Je lui ressemble tellement ». Parfois la personne était si proche que l'on pense ne plus pouvoir vivre sans elle. Les idées suicidaires risquent alors de survenir chez une personne fragilisée.

Cette tentation n'a rien d'exceptionnel. Elle ne doit pas effrayer. Elle n'est habituellement qu'une étape sur le chemin du deuil et le temps, peu à peu, estompera ces pensées.

Après un suicide, des identifications au/à la défunt-e ne sont pas toutes négatives. L'endeuillé-e peut s'approprier certains traits physiques et/ou des qualités morales de celui/celle qui n'est plus. C'est une manière concrète de garder son souvenir et de prolonger l'histoire de la famille.



# je ne peux pas y croire

« Non, ce n'est pas vrai, non, ce n'est pas possible ! »  
La première attitude devant la mort est le refus. Il est universel et normal.

Le suicide est-il acceptable ? Comment ne pas le refuser de toutes ses forces ? Des années plus tard, il est encore difficile d'y croire à certains moments : « Ne serait-ce qu'un mauvais rêve ? »

Mais, d'un autre côté, il n'est pas possible de se soustraire à cette terrible réalité. L'éventualité du suicide est la plus insupportable. Il est tentant de s'accrocher à d'autres hypothèses, d'autant que les circonstances peuvent parfois faire penser à un accident, voire à un homicide.

Chez certaines personnes, le refus de la réalité du suicide ne cède pas, il s'aggrave et devient un véritable déni. Le travail de deuil est alors rendu difficile, la dépression s'installe et des complications peuvent survenir.

Les positions de refus et de déni sont des signes de souffrance qu'il faut respecter. Habituellement elles cèdent avec le temps. Mais si cela se prolonge trop longtemps (au-delà de 2 à 3 mois pour le refus du suicide), il faudrait envisager une aide spécialisée.

« C'est injuste de mourir comme ça ! »  
Le suicide révolte. Il est normal d'être en colère, colère contre le destin, colère contre tout-e-s celles et ceux que l'on ressent comme responsables, colère contre la société, parfois colère contre Dieu : « Comment a-t-il pu permettre un tel drame ? ».

# je suis révolté-e

Mais la colère peut aussi se diriger contre le/la défunt-e. Ce suicide est vécu comme une trahison, un manque d'amour, un manque de responsabilité, une faiblesse : « Comment a-t-il/elle pu me faire ça ? ».

La colère survient presque systématiquement au cours d'un deuil après suicide. La refouler dans l'instant serait prendre le risque qu'elle réapparaisse plus tard et complique le travail de deuil.

Elle se mêle à l'affection, à l'amour, à l'attachement pour le/la disparu-e. C'est pourquoi la personne en deuil cherche à réprimer cette colère qui est vécue comme « indécente ». Elle n'est, pourtant, ni étonnante ni inacceptable.



## j'ai peur


Le suicide est vécu comme une catastrophe par l'entourage même lorsqu'il a repéré des signes d'alerte. « Je suis littéralement anéanti-e. »

Lorsqu'un adolescent se suicide, ses parents craignent pour leurs autres enfants comme si le suicide était contagieux. La peur est toujours là : un drame vient d'arriver, un autre pourrait encore survenir !

Les enfants de parents suicidés ont parfois peur de faire comme eux, lorsqu'ils seront arrivés au même âge.

Un deuil difficile, surtout à la suite d'un suicide, peut fortement altérer la confiance en l'avenir et dans la vie « maintenant tout peut arriver ! ». La réassurance permanente sans être intrusive, prodiguée par les proches, est alors essentielle.

A chaque difficulté importante, l'endeuillé-e après un suicide redoute le pire. Mais au fil du temps, cette peur s'atténue.



Dès l'origine de l'humanité, le suicide est réprouvé comme mauvaise mort et nécessite des rites de purification à destination du groupe social. Jusqu'à la révolution, on infligeait au corps de la personne suicidée des sévices qui semblaient être une seconde mort. Aujourd'hui, si les mœurs ont changé, ces attitudes ont laissé des traces.

## j'ai honte

Presque toutes les religions condamnent le suicide mais ne condamnent plus les personnes qui se sont suicidées. S'ôter la vie était enfreindre les lois sociales et religieuses.

Par exemple, ce n'est cependant plus le cas depuis 1963 pour l'église catholique. Cela témoigne du fait qu'il existe une chape de honte sur le suicide ; honte au/à la suicidé-e, honte à la famille qui, de ce fait, ne trouve pas toujours auprès de l'entourage traumatisé l'aide dont elle a pourtant besoin. Le deuil est rendu encore plus difficile.

Heureusement l'opinion évolue. On parle davantage de ce qui, hier, était encore un tabou et le regard que la société porte sur le suicide se débarrasse peu à peu des scories du passé.

## j'aurais dû...

« Je me sens coupable de n'avoir pas compris, de n'avoir pas su prendre en compte des signaux d'alarme, de ne pas avoir été là au bon moment » et de bien d'autres choses encore.

Les sentiments de culpabilité occupent une grande place dans le vécu du deuil. Ils sont beaucoup plus intenses après un suicide et davantage encore après le suicide d'un jeune.

Il est habituel de laisser de côté tous les bons souvenirs et de ne pas considérer tout ce qui a été fait pour aider la personne suicidée.

Il faut savoir qu'il est normal de ne pas toujours penser à la possibilité du suicide lorsqu'une personne de l'entourage semble aller mal, surtout si elle n'en parle pas.

C'est après coup que l'on donnera beaucoup (trop) de sens à des paroles et à des comportements qui ne pouvaient être jugés de la même manière avant qu'un événement de cette ampleur ne survienne.



Très souvent, le suicide survient au terme d'une période de difficultés de toutes sortes, qui aura été longue et éprouvante, tant pour la personne suicidée que pour son entourage. (Mais le travail de deuil peut devenir particulièrement difficile lorsque le suicide survient de manière brutale, sans qu'aucun signe d'appel n'ait été repéré)

Lorsque des difficultés importantes préexistaient, elles peuvent avoir été très diverses et relevaient assez souvent de troubles de la santé, en particulier dépressifs.

En particulier, le geste fatal du/de la déprimé-e fait souvent suite à des tentatives de suicides plus ou moins graves, plus ou moins nombreuses.

Chez les proches, il est fréquent que coexistent deux sentiments contradictoires : celui d'une perte douloureuse et inconsolable et un autre qui fait dire, qu'au moins maintenant, il/elle « ne souffre plus », qu' il/elle « est soulagé-e ».

## il/elle ne souffre plus

Les personnes qui ont vécu à ses côtés tous ces déchirements éprouvent aussi un sentiment de délivrance qu'elles auront souvent du mal à reconnaître et davantage encore à exprimer devant les autres. Ce sentiment de soulagement peut, transitoirement, majorer la culpabilité.

Les groupes de soutien pour les endeuillé-e-s après suicide vont souvent permettre de surmonter plus facilement toutes ces difficultés.

Il est normal de se sentir soulagé-e à la fin d'une épreuve. Ce n'est pas faire insulte à la personne suicidée, c'est prendre acte d'un vécu commun difficile.

« Je souffre horriblement, profondément, intensément, durablement, à la fois dans mon cœur et dans mon corps. Cette douleur est le signe et la preuve de mon amour pour celle qui s'est suicidée. »

« Je ne peux pas m'imaginer être de nouveau heureuse après ce qu'il s'est passé. Ce serait comme si j'avais abandonné celui qui est parti. C'est bien ce qu'on pensera sans oser me le dire... »

« Je me sens épuisé, littéralement vidé ; tout est difficile ; le moindre petit geste me demande un effort dont je n'ai plus la force, je n'ai plus faim, je n'arrive plus à dormir. »

Cette douleur est aussi normale qu'elle est pénible.

La fatigue mentale et physique, le sentiment d'épuisement, la tristesse sont généralement au premier plan (mais pas toujours, sans que cela soit préoccupant). Il n'existe, en effet, pas de deuil important sans cette traversée douloureuse évoquant des troubles dépressifs, surtout en début d'évolution.

## je souffre tellement...

Sauf dans certains cas, il ne s'agit pas d'une dépression (qui relève de soins psychiques) mais une réaction d'adaptation à un traumatisme de la vie. En effet, l'endeuillé ne relève généralement pas de soins mais d'un accompagnement.

« Je ne trouve plus de sens à la vie et ma santé se dégrade. » Dans cette situation, il n'est pas rare de tomber malade, de se mettre en danger et d'avoir des idées noires. L'évolution dépressive est toujours possible.

Pleurez, criez, hurlez... laissez-vous aller à la fatigue en vous reposant. « Prendre sur soi » n'est pas toujours la bonne solution dans ces moments-là.

Lutter contre cette souffrance et cette fatigue intense ne ferait que les renforcer et les prolonger. Il vaut mieux se laisser aller à exprimer sa douleur.

Certain-es montreront peu leur peine ou la verront diminuer fortement « trop » rapidement après le suicide de leur proche. Leur entourage sera généralement soulagé de le constater. Il est exceptionnel que cela les questionne, a fortiori, les « choque ».

Très souvent une aide particulière sera nécessaire pour arriver à supporter puis à surmonter cette période douloureuse. La solliciter n'est pas « renoncer à faire face ». C'est surtout être parvenu à prendre une décision pour s'aider soi-même.

Une aide professionnelle ou par des bénévoles d'une association compétente peut être d'un grand secours, même si le climat familial est chaleureux.

Parfois, et en cas d'évolution dépressive, peut se poser la question d'un soutien médical qu'il serait dommage de rejeter s'il est prescrit par un médecin.



## personne ne peut me comprendre

Après le suicide d'un-e proche, un sentiment douloureux de solitude s'installe peu à peu. D'ailleurs, celui/celle qui s'est suicidé-e s'était parfois senti-e peu inclus-e dans son réseau familial, quelles qu'aient été les intentions et les attitudes de ce dernier. Ceux/celles qui restent ont tendance à se replier sur eux/elles-mêmes, à vivre dans l'isolement de leur grand chagrin, se coupant ainsi, involontairement et durablement, de la vie sociale.

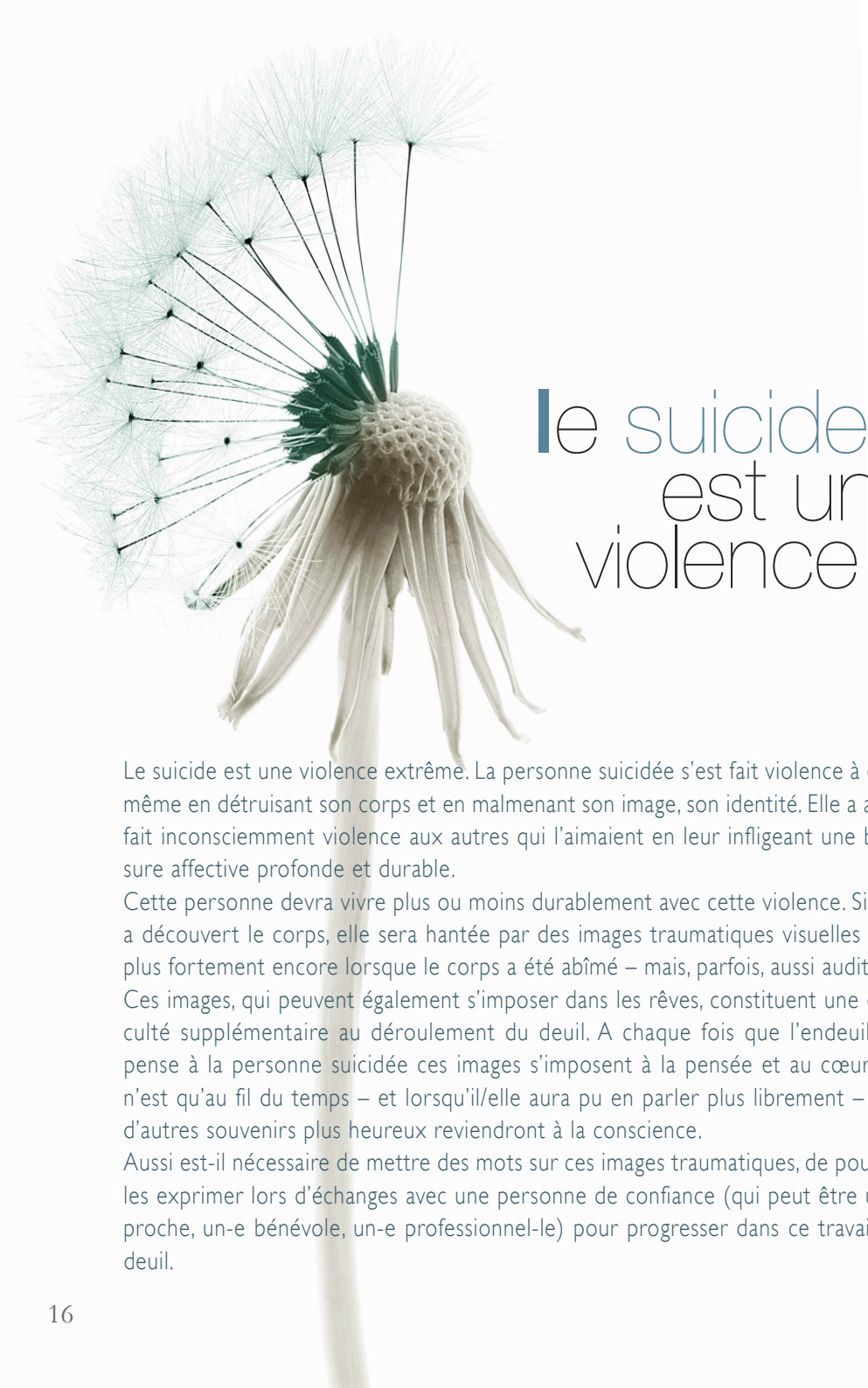
Malheureusement, les proches, les ami-e-s, les voisins peuvent alors hésiter à dire un mot, à faire un geste, pour ne pas sembler « intrusifs ».

Pourtant, il est réconfortant de rencontrer de l'attention et de l'affection sans avoir à les demander. Tout est tellement difficile dans ces moments-là. En général, les autres sont disposé-e-s à aider mais ils/elles ne savent pas comment le faire : ils n'osent pas ; ils ont peur de blesser, de commettre des erreurs dommageables. Alors ils/elles restent en retrait.

Il est bon d'apprendre à demander de l'aide, à appeler au secours dans les moments de détresse. « Mes proches et mes ami-e-s ne refuseront sans doute pas de m'aider. »

Accepter les invitations est souvent difficile, surtout au début : s'accorder du plaisir est ressenti comme une trahison envers le/la défunt-e. Mais souvent, ces rencontres font du bien ; « J'ai besoin d'être entouré-e, au moins à certains moments ».





## Le suicide est une violence

Le suicide est une violence extrême. La personne suicidée s'est fait violence à elle-même en détruisant son corps et en malmenant son image, son identité. Elle a aussi fait inconsciemment violence aux autres qui l'aimaient en leur infligeant une blessure affective profonde et durable.

Cette personne devra vivre plus ou moins durablement avec cette violence. Si elle a découvert le corps, elle sera hantée par des images traumatiques visuelles – et plus fortement encore lorsque le corps a été abîmé – mais, parfois, aussi auditives. Ces images, qui peuvent également s'imposer dans les rêves, constituent une difficulté supplémentaire au déroulement du deuil. A chaque fois que l'endeuillé-e pense à la personne suicidée ces images s'imposent à la pensée et au cœur. Ce n'est qu'au fil du temps – et lorsqu'il/elle aura pu en parler plus librement – que d'autres souvenirs plus heureux reviendront à la conscience.

Aussi est-il nécessaire de mettre des mots sur ces images traumatiques, de pouvoir les exprimer lors d'échanges avec une personne de confiance (qui peut être un-e proche, un-e bénévole, un-e professionnel-le) pour progresser dans ce travail de deuil.

## pourquoi une enquête? je sais bien que c'est un suicide

S'agissant d'une mort violente, une enquête va être ordonnée par le Procureur de la République. Vous pouvez la ressentir comme un traumatisme qui vient s'ajouter à votre douleur.

Vous devez savoir qu'une telle enquête doit permettre de préciser la cause de la mort de votre proche, d'en déterminer les circonstances et aussi de tenter d'écarter d'autres hypothèses.

Dans les jours et les semaines qui suivent, beaucoup de questions se posent et, parfois, deviennent obsédantes : vérifications de ce qui a pu se passer juste avant la mort. Le doute peut devenir envahissant. L'enquête est utile pour apaiser ce questionnement.

Vous allez rencontrer les policiers ou les gendarmes qui ne sont pas là pour suspecter les un-es-s ou les autres, mais pour réunir les éléments matériels, les témoignages qui permettront de mieux connaître les circonstances personnelles, administratives et d'environnement, liées à ce suicide.

Le corps de votre proche sera transféré dans un service de médecine légale pour que soit réalisés, soit un examen, soit une autopsie. Il s'agit dans les deux cas d'un examen médical dans le respect du corps de la personne. Ces examens sont nécessaires pour préciser les causes et les circonstances du décès. Ils peuvent aussi permettre de constater l'existence d'une ou plusieurs pathologies.

Quelques semaines après le décès, le médecin légiste pourra, grâce à l'examen réalisé, vous apporter des réponses à certaines de vos interrogations.

Le dialogue avec ce médecin spécialisé dans les questions de la mort et du deuil sera aussi l'occasion de parler avec lui/elle de votre souffrance personnelle. Il/elle pourra vous conseiller pour y faire face le mieux possible.

# je ne l'oublierai jamais mais la vie est là

Autrefois les temps du deuil étaient codifiés. Il s'agissait d'usages sociaux conventionnels. Aujourd'hui les pratiques et les rituels tendent à disparaître et le deuil est plus difficile à vivre. Beaucoup de familles souhaitent suivre leur propre démarche. Laissons du temps au temps. La durée du travail intérieur du deuil est variable. Le deuil après suicide ne dépasse généralement pas une année même si le retour à une situation totalement sereine peut demander davantage de temps.

Progressivement, la charge affective diminue ; le temps fait son œuvre même s'il n'entraîne pas l'oubli. La douleur s'atténue. A l'image d'une blessure physique, on pourrait dire que la plaie cicatrise peu à peu. Mais elle restera présente et pourra se manifester encore par intermittence, notamment au moment des fêtes et aux dates anniversaires, parfois à la vue d'un vêtement ou d'une photo. Pourtant, à l'évocation du/de la défunt-e, la douleur sera plus adoucie et plus nostalgique.

Il devient possible de se tourner de nouveau vers la vie, de réinvestir petit à petit de nouvelles relations, de s'intéresser vraiment à de nouvelles choses. Aimer la vie ne veut jamais dire oublier l'autre.

En conjuguant les souvenirs avec les réalités de l'instant, le présent et le futur s'enrichissent de l'évocation du passé.



Souvent le suicide est entouré d'une chape de silence. Vous n'avez pas envie d'en parler et vous sentez que les autres n'ont pas envie d'en entendre parler. Pourtant parler soulage.

Mais à qui parler ? En parler d'abord en famille, à celles et ceux dont on se sent le/la plus proche est l'habitude la plus naturelle. Mais souvent ce n'est guère possible soit en raison des tensions antérieures soit du fait que chacun veut protéger les autres.

## mais où trouver de l'aide?

Alors, tournez-vous vers un-e ami-e en qui vous avez confiance si vous sentez qu'il/elle pourra vous écouter avec sympathie et délicatesse sans jugement ni sur la personne décédée ni sur vous, vos sentiments et vos attitudes. Vous avez sans doute aussi un médecin qui vous connaît. N'hésitez pas à lui parler. Il/elle vous écoutera et pourra vous orienter vers un professionnel spécialisé, public ou privé.

Mais il existe aussi des associations qui se consacrent à l'écoute, à l'accueil et à l'accompagnement des personnes en souffrance. Elles sont animées par des personnes qui, grâce à leur formation, sauront vous entendre et vous écouter.



# des relais proches de chez vous

## associations nationales

### ALMA FRANCE – ALLO MALTRAITANCE PERSONNES AGEES

Réseau d'écoute des signalements de maltraitances, d'orientation, et de conseil. Développer une évaluation permanente à partir des données du réseau et informer.

BP 1526 – 38025 Grenoble

Tél. 04 76 84 20 40

Maltraitance personnes âgées et handicapées : 39 77

E-Mail : [contact@alma-france.org](mailto:contact@alma-france.org) / Site Internet : [alma-france.org](http://alma-france.org)

### CONTACT

Aide aux familles, aux proches et ami-e-s à comprendre et à accepter l'homosexualité ou la bisexualité d'un-e de leurs proches, et les homosexuel-le-s, bisexuel-le-s à communiquer avec leurs parents.

Ligne d'écoute, réunions ouvertes, groupes de discussion. Interventions grand public (dont intervention en établissements scolaires).

84, rue Saint Martin - 75004 Paris

Tél. 01 44 54 04 70

Ligne écoute : 0 805 69 64 64

E-mail : [idf@asso-contact.org](mailto:idf@asso-contact.org) / Site Internet: [asso-contact.org](http://asso-contact.org)

### FIL SANTE JEUNES

Écoute anonyme et gratuite tous les jours de 8h à minuit par des professionnels de la santé (médecins et psychologues). Accueil, information et orientation dans le domaine de la santé, psychologie, social et juridique pour adolescents et jeunes adultes. Forums et documentation sur site Internet.

5, impasse Bon Secours – 75543 Paris Cedex 11

Tél. 01 44 93 44 88

N° Vert : 0 800 235 236 (de 9h00 à 23h00 / gratuit d'un poste fixe)

E-Mail : [téléphonie@epe-idf.com](mailto:téléphonie@epe-idf.com) / Site Internet: [filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)

### GEPS - GROUPEMENT D'ETUDES ET DE PREVENTION DU SUICIDE

Regroupement des professionnels et intervenants (santé), promotion et coordination de recherches dans le domaine du suicide. Favoriser toutes les démarches susceptibles d'aboutir à la création d'organisations de prévention du suicide. Organisation de congrès.

Hôpital de Bohars - 29820 BOHARS

Tél. 02 98 01 51 56

E-mail : [michel.walter@chu-brest.fr](mailto:michel.walter@chu-brest.fr) / Site Internet : [geps.asso.fr](http://geps.asso.fr)

### ASSOCIATION NATIONALE JONATHAN PIERRES VIVANTES\*

Accueil, écoute et accompagnement des familles en deuil d'un ou plusieurs enfants.

Accompagnement spécifique aux frères et sœurs de l'enfant décédé.

L'accueil est pratiqué par des écoutants bénévoles ayant connu le même drame et formés à l'écoute et à l'entraide.

61, rue de la Verrerie – 75004 Paris

Tél. 01 42 96 36 51

E-mail : [jonathanpierresvivantes@orange.fr](mailto:jonathanpierresvivantes@orange.fr) / Site Internet : [anjpv.asso.fr](http://anjpv.asso.fr)

### LE REFUGE

Lutte contre l'isolement des jeunes homosexuel-le-s et transsexuel-le-s, avec hébergement temporaire, accompagnement social, psychologique, juridique. Participation à toute action de sensibilisation au mal-être, à l'isolement. Prévention du suicide des jeunes.

2 rue Germain - 34000 MONTPELLIER

Tél. 06 31 59 69 50 / fax. 09 55 83 06 78

E-Mail : [contact@le-refuge.org](mailto:contact@le-refuge.org) / Site Internet : [le-refuge.org](http://le-refuge.org)

### PHARE ENFANTS-PARENTS

Prévention du mal-être et du suicide des jeunes. Service d'accueil et d'écoute pour des parents confrontés au mal-être d'un jeune, des jeunes en souffrance et parents endeuillés par le suicide d'un enfant. Écoute, information, orientation, entretiens individuels et familiaux. Groupes de parole. Interventions en milieu scolaire et formations pour les adultes.

5, rue Guillaumot – 75012 Paris

Tél. administratif : 01 42 66 55 55 / Ligne d'écoute : 01 43 46 00 62

E-Mail : [vivre@phare.org](mailto:vivre@phare.org) / Site Internet : [phare.org](http://phare.org)

### FEDERATION LA PORTE OUVERTE

Depuis plus de 40 ans, accueil pour une écoute anonyme et non-directive en face à face de toutes les personnes pour lesquelles « parler, ça fait du bien ».

Présente dans 6 villes de France (Besançon, Bordeaux, Lyon, Paris, Rouen, Toulouse).

21, rue Duperré - 75009 Paris

Tél. 01 48 78 02 35

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr) / Site Internet: [la-porte-ouverte.fr](http://la-porte-ouverte.fr)

### Fédération Européenne des Associations Luttant contre l'isolement et pour la Prévention du Suicide (FEALIPS)

Lutte contre l'isolement et prévention du suicide. Centre thérapeutique spécialisé.

Accompagnement médico-psycho-social (accueil, entretien de soutien individuel/groupe, suivi thérapeutique, groupe d'expression et de création) des personnes en difficultés,

ou entourage. Orientation. Actions de sensibilisation et/ou de formation.

Centre Popincourt - 6, rue de l'Asile Popincourt - 75011 Paris

Tél. 01 42 78 19 87

E-mail : [centrepopincourt@orange.fr](mailto:centrepopincourt@orange.fr) / Site Internet : [recherche-rencontres.org](http://recherche-rencontres.org)

### FEDERATION S.O.S AMITIE FRANCE

Engagée depuis 50 ans dans la prévention du suicide. Écoute anonyme, sans jugement, non-directive, de toute personne en souffrance psychique ou physique, 24h/24 et 7jours/7 dans 52 lieux d'écoute par téléphone (carte et liste des numéros de téléphone sur le site Internet). Également par messagerie et chat sur le site.

11, rue des immeubles industriels – 75011 Paris

Tél. 01 40 09 15 22

E-mail : [admin@sos-amitie.org](mailto:admin@sos-amitie.org) / Site Internet : [sos-amitie.org](http://sos-amitie.org)

### FEDERATION EUROPEENNE VIVRE SON DEUIL

La fédération assure des formations, recherches, et conférences sur le deuil.

17 rue Feutrier - 75018 Paris

Tél. 01 42 08 11 16

E-Mail : [fevds@vivresondeuil.asso.fr](mailto:fevds@vivresondeuil.asso.fr) / Site Internet : [vivresondeuil.asso.fr](http://vivresondeuil.asso.fr)

### SIS ASSOCIATION

Écoute, information, orientation et soutien sur la santé sexuelle pour toute personne notamment concernée par le VIH/sida, les hépatites, les IST, ou en difficulté par rapport à son orientation sexuelle / son identité de genre. Propose également un espace d'écoute aux adultes (parents, enseignants, éducateurs, etc.) confrontés à leur entourage concerné.

• Ligne Azur : 0810 20 30 40 (tous les jours de 8h00 à 23h00)

et LigneAzur.org (orientation sexuelle, identité de genre, discriminations)

• Sida Info Service : 0800 840 800 et [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org) (tous les jours de 8h00 à 23h00)

### SCHIZO ?...OUI ! - FAIRE FACE A LA SCHIZOPHRENIE

Groupes d'échange pour les familles. Information, développement de recherches sur la maladie. Former les malades et les proches à la gestion de la maladie afin d'éviter les rechutes et permettre une bonne qualité de vie. Veiller au respect des droits des personnes concernées. Écoute téléphonique.

54, rue Vergniaud Bât D - 75013 Paris

Tél. 01 45 89 49 44

E-mail : [contactschizo@free.fr](mailto:contactschizo@free.fr) / Site Internet : [schizo-oui.com](http://schizo-oui.com)

### FEDERATION SOS SUICIDE PHENIX

Écoute, accueil et soutien pour toute personne qui le souhaite. Informations (intervention à la demande établissements scolaires, centres de formation sanitaire et sociale, autre collectivité). Anonymat, confidentialité et gratuité.

9 place du Dr Lazare-Goujon – 69100 Villeurbanne

Ligne écoute nationale : 0825 120 364 (de 16h à 20h)

E-Mail : [federation.sos.suicide.phenix@gmail.com](mailto:federation.sos.suicide.phenix@gmail.com) / Site Internet : [sos-suicide-phenix.org](http://sos-suicide-phenix.org)

### SUICIDE ECOUTE

Écoute téléphonique 24h/24, 365 jours/an. Conférences-débats de prévention (établissements scolaires, grand public).

54, rue du Couédic - 75014 Paris

Ligne Écoute : 01 45 39 40 00

Tél. 01 45 39 93 74

E-Mail : [suicide.ecoute@wanadoo.fr](mailto:suicide.ecoute@wanadoo.fr) / Site Internet : [suicide-ecoute.fr](http://suicide-ecoute.fr)

## UNAFAM – UNION NATIONALE DES AMIS ET FAMILLES DE MALADES PSYCHIQUES

Écoute et entraide (service écoute-famille, permanences), informations médicales, sociales, juridiques et psychologiques. Formation des familles par des sessions d'informations sur les troubles psychiques, groupes de paroles. Représentation des usagers auprès des pouvoirs publics, promotion de la recherche.

12, Villa Compoint - 75017 Paris

Tél. 01 53 06 30 43

Ligne écoute-famille : 01 42 63 03 03

E-Mail : [infos@unafam.org](mailto:infos@unafam.org)

Site Internet : [unafam.org](http://unafam.org)

## associations régionales

### AQUITAINE

#### LA PORTE OUVERTE

14 rue Ségalier

33000 Bordeaux

Tél. : 05 56 02 33 65

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr)

Site Internet : [laporteouverte-bordeaux.fr](http://laporteouverte-bordeaux.fr)

### AUVERGNE

#### ALLO ÉCOUTE ADO - AD PEP 43

Ligne d'écoute destinée aux adolescents et leurs familles, information et orientation vers des personnes ressources proches d'eux. Ouvert de 17h à 20 h du lundi au samedi. Site Internet, forum avec deux thèmes favoris "@dokilo" et "@doacro".

18 Chemin de Gendriac – MONS – 43000 Le Puy en Velay

Tél. 04 71 05 40 19

N° Vert : 0800 506 692

E-mail : [pep43@ac-clermont.fr](mailto:pep43@ac-clermont.fr)

Site Internet : [alloecouteado.org](http://alloecouteado.org)

### BASSE NORMANDIE

#### COLLECTIF DEPARTEMENTAL POUR LA PREVENTION DU SUICIDE – MANCHE

Collectif départemental, regroupant les acteurs associatifs pour la promotion de la prévention du suicide dans la Manche, vise à mutualiser les moyens et à coordonner les actions sur le département de la Manche : Formation des professionnels à l'évaluation des risques et prise en charge.

(secteurs sanitaires, sociaux, éducatifs et médico-sociaux et des bénévoles des associations). Création d'un observatoire du suicide, organisation de Journées d'études départementales, et actions de prévention.

Centre Hospitalier Les Genêts, Fondation Bon Sauveur - 50 470 LA GLACERIE

David Lenoury, Chargé de mission Education pour la santé.

Tél. 02.33.88.68.96

E-mail : [d.lenoury@fbs-picauville.com](mailto:d.lenoury@fbs-picauville.com)

### BOURGOGNE

#### SYNERGIE 71

Prévention du mal être et du suicide des adolescents.

Gérard WETZEL

8, rue du Chapitre – 71640 JAMBLES

E-mail : [wetzel.gerard@wanadoo.fr](mailto:wetzel.gerard@wanadoo.fr)

Site Internet : [maisonado71.blogspot.fr/](http://maisonado71.blogspot.fr/)

### BRETAGNE

#### PEGAPSE – PROMOTION ET GESTION D' ACTIONS DE PREVENTION DU SUICIDE

Promotion des actions de prévention du suicide menées, notamment celle du Collectif associatif d'Ille-et-Vilaine "Ensemble, prévenons le suicide" d'Ille et Vilaine (CoEPS 35).

Mutualité Française Bretagne - Service Prévention

20 Square de Broglie - CS 74 348 – 35043 RENNES Cedex

Tél. 06 26 78 68 24

E-mail : [pegapse@laposte.net](mailto:pegapse@laposte.net)

### CENTRE

#### RESEAU V.I.E.S. 37 – VIVRE ET INTERVENIR ENSEMBLE FACE AU SUICIDE

Réseau de coordination de l'ensemble des actions de formation, prévention, et de prise en charge des différents acteurs départementaux. Sensibilisation, évaluation, information, formation.

Réseau V.I.E.S. 37 Clinique Psychiatrique Universitaire - CHU de Tours

2, boulevard Tonnellé - 37044 Tours Cedex 9

Tél. : 02 34 38 94 84

E-mail : [vies37@chu-tours.fr](mailto:vies37@chu-tours.fr)

### FRANCHE-COMTE

#### LA PORTE OUVERTE

Cf Fédération La PORTE OUVERTE (Associations nationales)

10, rue de la Vieille Monnaie

Tél. 03 81 81 03 04

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr) / Site Internet : [laporteouverte-besancon.fr](http://laporteouverte-besancon.fr)

## **HAUTE-NORMANDIE**

### **LA PORTE OUVERTE**

22, rue Dumont d'Urville, 76000 Rouen

Tél. 02 35 70 67 03

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr)

Site Internet : [la-porte-ouverte.fr/federation](http://la-porte-ouverte.fr/federation) «la porte ouverte Rouen»

## **ILE DE FRANCE**

### **ASSOCIATION AJC VIOLENCE**

L'association a pour but de sensibiliser l'opinion publique, les instances médicales, judiciaires et politiques aux problèmes des victimes de violence morale dans la vie privée et de faire reconnaître l'existence de cette violence morale, assurer la sauvegarde des valeurs morales attachées à la dignité humaine.

AJC contre la violence morale et intrafamiliale et le stalking.

BP 20134 - 78312 MAUREPAS Cedex

Tél. 01 30 51 48 56

E-mail : [associationajc@orange.fr](mailto:associationajc@orange.fr)

Site Internet : [ajc-violence.org](http://ajc-violence.org)

## **ASTREE**

Formation de bénévoles à l'écoute et à l'accompagnement. Accompagnement personnalisé et dans la durée de personnes en situation de fragilité sociale ou personnelle. Astrée soutient gratuitement toute personne rencontrant des difficultés d'ordre personnel ou professionnel (deuil, séparation, accident, perte d'emploi, etc.). L'accompagnement relationnel proposé reste anonyme et confidentiel et prend la forme de rencontres hebdomadaires.

3, rue Duchefdelaville – 75013 Paris

Tél. 01 45 83 95 00 –

E-mail : [astreeparis@wanadoo.fr](mailto:astreeparis@wanadoo.fr)

Site Internet : [astree.asso.fr](http://astree.asso.fr)

## **ENTR'ACTES**

Élaboration de pratiques psychothérapeutiques (recherches). Thérapies individuelles, soutien et accompagnement psychologique des familles.

Accueil et permanence téléphonique. Groupes de travail, de paroles et d'expression.

5 bis, Boulevard Valmy – 92700 Colombes

Tél. 01 47 85 65 48

E-mail : [entractes4@orange.fr](mailto:entractes4@orange.fr)

## **LA PORTE OUVERTE**

Cf Fédération La PORTE OUVERTE (Associations nationales)

21 rue Duperré, Paris 9e

Tél. 01 48 74 69 11

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr)

Site Internet : [laporteouverte-paris.fr](http://laporteouverte-paris.fr)

## **RELAIS JEUNES ET FAMILLES 78**

Accueil gratuit et confidentiel des familles, des adolescents, des jeunes adultes en mal-être et des parents en deuil d'un enfant (accueil individuel, en groupe ou en famille). Informer et sensibiliser le grand public et les autorités de l'importance de la prise en charge psychologique et sociale des jeunes et adolescents en souffrance psychique. Ressources documentaires et conférences thématiques.

Hôpital Poissy/ St Germain-en-Laye - Pavillon J.Courtois

20, rue Armagis - 78 100 Saint-Germain-en-Laye

Tél. 01 39 21 90 30

E-mail : [contact@relaisjf78.fr](mailto:contact@relaisjf78.fr)

Site Internet : [relaisjf78.fr](http://relaisjf78.fr)

## **RECHERCHE ET RENCONTRES PARIS**

Cf FEALIPS (association nationale)

## **VIVRE SON DEUIL**

Soutien des personnes en deuil : écoute téléphonique, entretiens, groupes de parole adultes et ateliers enfants.

7 rue Taylor 75010 Paris

Tel secrétariat : 01 42 38 07 08

tel écoute : 01 42 38 08 08

E-mail : [vivresondeuil.idf@free.fr](mailto:vivresondeuil.idf@free.fr)

## **LANGUEDOC-ROUSSILLON**

### **IREPS - INSTITUT DE RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE DU SPORT**

Actions individuelles et collectives en milieu sportif visant à prévenir la maltraitance, le harcèlement et les violences sexuelles, sexistes et homophobes.

Création d'un réseau « sport et maltraitance ».

40, avenue du professeur Grasset – 34090 Montpellier

Tél. 04 67 79 07 82

E-mail : [ireps@ireps.org](mailto:ireps@ireps.org) / Site Internet : [ireps.org](http://ireps.org)

## **LIMOUSIN**

### **RECHERCHE ET RENCONTRES**

Cf FEALIPS (associations nationales)

1, Avenue du 11 Novembre - 19100 Brive

Tél. 05 55 23 49 95

Site Internet : [recherche-rencontres.org](http://recherche-rencontres.org)

## **LORRAINE**

### **URAVEC LORRAINE ALSACE**

(Union Régionale d'Associations de Veuvage et Conjoints survivants)

Formation des responsables d'associations et des responsables de sections locales bénévoles, dans les domaines suivants : aide psychologique du veuvage et du deuil, accueil des personnes touchées par le deuil, droit du veuvage, soutien et écoute.

11, rue Maréchal Joffre – 88000 Epinal

Site internet : [uravec.free.fr](http://uravec.free.fr) et [favec.asso.fr](http://favec.asso.fr)

## **MIDI-PYRENEES**

### **LA PORTE OUVERTE**

Cf Fédération La PORTE OUVERTE (Associations nationales)

35, rue des Couteliers, 31000 Toulouse

Tél. 05 61 14 22 78

E-mail : [laporteouverte-paris@wanadoo.fr](mailto:laporteouverte-paris@wanadoo.fr)

Site Internet : [la-porte-ouverte.fr/federation](http://la-porte-ouverte.fr/federation) «la porte ouverte Toulouse»

## **PREVENTION DU SUICIDE EN MIDI- PYRENEES**

Association formée par S.O.S Amitié, La Porte Ouverte, Alma 31, ASP Deuil TLSE, Recherche et Rencontre, Arpade pour la promotion de la prévention du suicide dans la région Midi-Pyrénées

3, BIS RUE BERTELOT 31000 Toulouse

E-mail : [hccalmels@free.fr](mailto:hccalmels@free.fr)

## **NORD-PAS-DE-CALAIS**

### **CIPD, COLLECTIF REGIONAL NORD-PAS-DE-CALAIS DE PREVENTION DU SUICIDE**

Le Collectif organise chaque année un ensemble de manifestations régionales dans le cadre des Journées Nationales de Prévention du Suicide, et des actions de sensibilisation.

Le CIPD regroupe un service de prévention jeunesse, le point Accueil Oxygène (Accompagnement individuel, groupe de soutien, prévention des toxicomanies), et d'aide aux victimes.

CIPD Point Accueil Oxygène et Service Prévention

1 avenue Charles Saint Venant - 59155 FachesThumesnil

Tél. 03 20 95 12 59

E. mail : [cipd7villes@wanadoo.fr](mailto:cipd7villes@wanadoo.fr)

## **PAYS DE LA LOIRE**

### **AU COEUR DES FLOTS**

Accompagnement des familles endeuillées par le suicide d'un proche, groupes de parole. Participation à la prévention du suicide des jeunes : interventions dans les lycées et collèges, interventions près d'adultes chargés d'accompagner des jeunes, diffusion support d'échanges : GPS ADOS, etc. Soutien et aide au projet d'une structure d'accueil des adolescents et jeunes adultes.

M.M. Chevalier

La Mare Chartier - 49250 BRION

Tél. 02 41 57 22 61

E-mail : [aucoeurdesflots@orange.fr](mailto:aucoeurdesflots@orange.fr)

## **COLLECTIF POUR LA PREVENTION**

### **DU MAL-ETRE ET DU SUICIDE EN MAYENNE**

Collectif départemental regroupant les acteurs associatifs pour la promotion de la prévention du suicide en Mayenne. Développement des réseaux et mise en relation des acteurs avec les institutions sociales et médicales. Actions d'information et de formation auprès de tous publics (réunions publiques d'information, forums, journées-rencontres, expositions, etc). Ecoute ponctuelle en fonction des sollicitations.

Chez CNAM/ IDELIS

23, rue de Clermont – BP.118 – 53 001 Laval

Tél. 06 88 73 94 71

E-mail : [cops53@emailasso.net](mailto:cops53@emailasso.net)

## **RECHERCHE ET RENCONTRES**

Cf FEALIPS (associations nationales)

23 r Adolphe Moitié, 44000 NANTES

Tél. 02 40 08 08 10

Site Internet : [recherche-rencontres.org](http://recherche-rencontres.org)

## **PROVENCE-ALPES-CÔTE-D'AZUR**

### **CHRISTOPHE, pour prévenir le suicide des jeunes**

Prévention et pôle d'informations auprès des jeunes, des éducateurs et des familles.

Interventions (milieu scolaire, IFSI, lycées, parents d'élèves, autres associations). Accueil et suivi individuel et familial (jeunes, parents), accompagnement avec orientation (vers corps médical ou association concernée). Groupes de parole, groupes de marche mensuels.

Hôpital Sainte Marguerite – Pavillon Solaris

270, boulevard Ste Marguerite – 13009 Marseille

Tél. 04 91 81 27 60 (mardi et jeudi)

E-mail : [ass.christophe@orange.fr](mailto:ass.christophe@orange.fr)

Site internet : [christophe-lavieavanttout.com](http://christophe-lavieavanttout.com)

## ORION

Mise en réseau de professionnels afin d'améliorer la prévention et la prise en charge du risque suicidaire chez les adolescents de l'aire hyéroise.

3, place Henri Dunant – 83400 HYERES

Tél. 04 94 61 25 56

E-Mail : orion@orange.fr

## RHÔNE ALPES

**ADAG BB** - Association d'Action Gérontologique du Bassin Burgien

L'ADAG BB a pour objet principal l'animation et la gestion administrative, financière, logistique du Centre Local d'Information et de Coordination gérontologique (CLIC) du Bassin burgien et peut développer aussi d'autres missions dans le champ de l'action gérontologique.

15 rue Gabriel Vicaire - 01000 BOURG EN BRESSE

Tél. 04 74 22 11 11 - Fax : 04 74 2214 29

E-mail : adagbb@wanadoo.fr

## LA PORTE OUVERTE

85, rue Jaboulay 69007 Lyon

Tél : 04 78 92 97 80

E-mail : laporteouverte-paris@wanadoo.fr / Site Internet : la-porte-ouverte.fr/page4.html

## LOIRE PREVENTION SUICIDE

Prévention du mal-être et des conduites suicidaires. Mise en place d'interventions au plus près des personnes à risque et en réseau étroit avec les professionnels en place (personnes seules vivant à domicile). Écoute, lieu d'accueil et de prise en charge.

Information et prévention dans les établissements scolaires. Suivi post-hospitalisation pour les suicidants et entourage (Dispositif RELIER).

16, rue Badouillère – 42000 Saint Etienne

Tél. 04 77 21 72 10

E-mail : asso.prevention.suicide@wanadoo.fr / Site Internet : reseau-equilibre.org

## LA REUNION

**SOS Solitude Réunion**

Écoute téléphonique par une permanence 24h/24 toute l'année. Anonymat, confidentialité.

Mise en place d'actions de sensibilisation et d'information à la prévention du suicide.

28, avenue Jean Albany Apt 50 - 97400 Saint Denis - Réunion

Tél. 02 62 25 83 05

Ligne d'écoute : 0262 970 000

E-mail : sossol974@gmail.com / Site Internet : sos-solitude.fr

## TAHITI

**SOS Suicide**

SOS Suicide a été fondée en 2001 sur l'initiative de soignants, pour promouvoir la prévention des conduites suicidaires en Polynésie française. Accompagnement téléphonique, écoute anonyme pour toute personne. Groupes de soutien des personnes suicidaires et personnes endeuillées par suicide. Formation et intervention tout public (personnel soignant, enseignants, associations, etc.). Informations et organisation des journées nationales.

BP. 130 289 - 98717 Punaauia – TAHITI

Tél. 00 (689) 20 25 23

Ligne d'écoute, N° Vert : 444 767

E-mail : amadeo@mail.pf / Site Internet : sossuicide.pf

Cette brochure est une réédition actualisée d'une version initiée par des associations adhérentes à l'UNPS (GEPS, JONATHAN PIERRES VIVANTES, PHARE Enfants Parents, Suicide Ecoute et Michel HANUS de la fédération Européenne VIVRE SON DEUIL). Que leurs différents auteurs, y compris celles et ceux pour la présente édition, en soient ici remerciés.

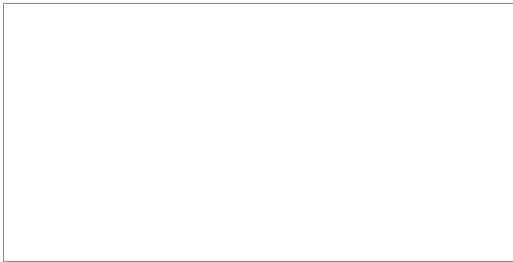
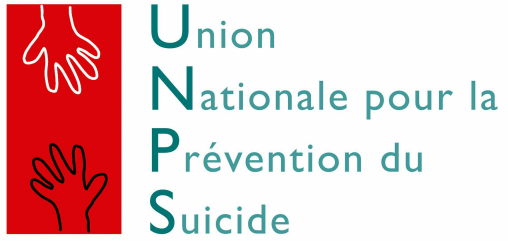
Les informations actualisées de l'UNPS : UNPS.fr

Toute l'actualité sur la prévention du suicide : infosuicide.org

Graphisme et crédit photos : Michel Gantner

Impression : août 2014





Avec le soutien de

