



Journée mondiale de la prévention du suicide

*Parler, écouter, orienter :
nous pouvons tous agir.*



1 Quelques chiffres, en France :

- Environ **9000** décès par suicide sont enregistrés chaque année.
- Cela représente **un décès toutes les heures**
- En 2024, 8,6 % des 18-29 ans déclaraient avoir eu des pensées suicidaires au cours des douze derniers mois.

source : Santé publique France

2 Le saviez-vous ?



Le suicide n'est pas une fatalité.

Parler de sa souffrance à un proche ou à un professionnel peut aider à rompre l'isolement et à trouver un soutien adapté.

Les pensées suicidaires doivent toujours être prises au sérieux : écouter, accompagner et orienter peut faire la différence.

3 Vous vous inquiétez pour un proche ?



Les signes à repérer :

- Isolement ou retrait inhabituel
- Expression de mal-être ou perte d'espoir
- Changements marqués dans le comportement

Que faire :

- Parlez-lui avec bienveillance, écoutez sans juger
- Demandez-lui clairement si il pense au suicide
- Encouragez-le à consulter un professionnel de santé
- Aidez-le à contacter l'un des numéros suivants ->

4 Les ressources



- **3114** : numéro national de prévention du suicide
→ Gratuit et accessible 24h/24 et 7j/7. Vous pouvez l'appeler pour vous-même ou si vous vous inquiétez pour un proche.
- **SOS Amitié** : 09 72 39 40 50
→ Écoute anonyme et gratuite, 24 h/24 et 7j/7.
- **Nightline.fr** (pour les jeunes et étudiant)
→ Par tchat ou téléphone

En cas de danger immédiat : 15 ou 112.

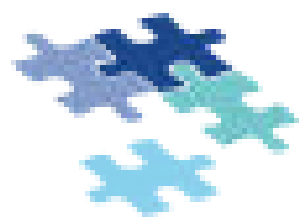


À écouter



Notre podcast dédié au sujet pour plus de détails : quand s'inquiéter, comment écouter, et de quelle manière transformer cette écoute en action.

Rendez-vous sur le site de la CPTS Paris Neuf pour l'écouter.



**CPTS Paris
NEUF**

**Les professionnels de la santé de Paris
9ème s'engagent pour votre santé.**