

# Les idées suicidaires sur Fil Santé Jeunes



Sur Fil Santé Jeunes on peut parler de tout et sans tabou, en toute confiance. Le mal-être et l'envie de mourir font partie des sujets que vous abordez au téléphone, sur le [chat](#), le [forum](#) ou encore dans l'espace [Pose tes Questions](#). Pour certains d'entre vous c'est une première : vous n'aviez encore jamais osé formuler ce que vous ressentez. Pour d'autres, c'est une

ultime tentative d'être entendus et soutenus dans ce moment très difficile où la mort vous apparaît comme « *unique solution* ».

## Parler de ses envies de mourir sur Fil Santé Jeunes

Beaucoup d'entre vous nous disent que sur [Fil Santé Jeunes](#), être **anonyme** libère la parole. Vous vous sentez plus à l'aise pour aborder des thèmes intimes, délicats, graves qui pourraient être « mal accueillis » par vos proches. En effet, dire qu'on a envie de mourir à ses parents, sa copine, son meilleur copain peut provoquer chez eux des réactions éloignées de celles qu'on attendait et qui ne soulagent pas : par exemple, évoquer des idées suicidaires peut les angoisser et du coup amplifier de façon négative ce que vous-mêmes vous ressentez. Ils tiennent alors des propos jugeants, ou ils banalisent ou au contraire ils dramatisent. Au lieu d'être soulagé, compris et soutenu, on peut se sentir coupable de provoquer chez l'autre de l'inquiétude, de la colère, de la tristesse...

Sur Fil Santé Jeunes, **les professionnels de l'équipe sont formés à entendre ces idées et à ne pas en avoir « peur »**. En effet, parler de la mort peut faire peur. Quand à un certain moment de sa vie on peut avoir l'impression que la mort est la seule solution, en parler sur Fil Santé Jeunes peut permettre d'apaiser cette impression et de commencer à envisager d'autres solutions que celles de mourir.

## La crise suicidaire sur Fil Santé Jeunes

Parfois vous nous appelez car vous êtes « à bout », sur le point de passer à l'acte : les idées suicidaires sont devenues plus présentes, plus pressantes, elles prennent forme, se concrétisent... C'est ce qu'on appelle la « *crise suicidaire* ». L'écoutant prend alors le temps de vous écouter et de vous guider vers un **apaisement de cette crise**. En vous permettant de mettre des mots sur ce que vous ressentez, sur vos projets de suicide, sur les questions que vous vous posez, sur les craintes que vous avez, il arrive que la crise suicidaire trouve une issue. Une fois apaisée, on peut alors envisager de mettre en place une prise en charge ou de réinvestir celle qui est déjà en place, si c'est le cas.

Dans des cas exceptionnels, il peut arriver que la crise suicidaire se soit transformée en **passage à l'acte suicidaire**. Vous nous contactez alors suite à une prise excessive de médicaments, d'alcool ou en possession d'un objet que vous projetez d'utiliser pour vous faire du mal. Sur Fil Santé Jeunes, après avoir évalué le **risque léthal** (c'est-à-dire le risque d'entraîner la mort) on peut être amené à envoyer des secours. Vous écouter, vous informer, vous orienter sont nos missions. Mais quand il s'agit de suicide, il peut arriver que les professionnels de l'équipe sortent du cadre habituel de leurs missions car ils se doivent d'intervenir pour protéger ceux qui seraient ou se mettraient en danger. Si dans votre grande détresse vous avez décidé de nous joindre, c'est qu'il persiste chez vous un élan vital qui souhaite être soutenu. **Vous nous appelez à l'aide, nous vous entendons.**

## Quand Fil Santé Jeunes ne suffit plus

Cependant, notre dispositif a des **limites**. Certes, nous sommes en mesure d'entendre votre souffrance, de la soulager temporairement, de gérer la crise suicidaire mais en aucun cas, **nous ne pouvons nous substituer à une prise en charge psychologique au long cours**. Quand le mal-être est important, installé depuis longtemps, jalonné d'envies suicidaires voire de tentatives de suicides, alors il devient urgent d'être pris en charge de façon concrète et durable. Ce qui ne relève pas des missions de Fil Santé Jeunes. C'est pourquoi il peut arriver que les écoutants de l'équipe insistent pour vous orienter vers une structure, un **professionnel en libéral** ou vers votre suivi s'il existe déjà.

Pour certains d'entre vous, cet appel à l'aide auprès de Fil Santé Jeunes aura suffi à mettre en route une démarche de prise en charge. Pour d'autres, plusieurs appels seront nécessaires mais dans tous les cas, l'équipe œuvre chaque jour à la prévention du suicide en accueillant par téléphone ou par internet ceux qui vont mal.

**En complément de ce dossier, vous pouvez également consulter le dossier [Je vais mal](#).**