



■ En cas d'urgence  
Contacter le 15

### ■ ■ ■ Pour s'informer

- Union Nationale Prévention Suicide (UNPS)  
[www.infosuicide.org](http://www.infosuicide.org)
- Association Centre Jean Bergeret / Centre régional de prévention des conduites suicidaires  
[www.acjb.org](http://www.acjb.org)
- Ministère de la santé et des sports  
[www.sante.gouv.fr/html/pointsur/suicide/index\\_suicide.htm](http://www.sante.gouv.fr/html/pointsur/suicide/index_suicide.htm)

Si vous avez besoin d'information concernant la perte d'autonomie, contacter le pôle gérontologique de votre secteur et consulter le site : [www.ageplus74.fr](http://www.ageplus74.fr)



## CONSEIL GÉNÉRAL DE LA HAUTE-SAVOIE

Direction Générale Adjointe Action Sociale et Solidarité  
Direction Gérontologie et Handicap

12, avenue de Chevène

74000 ANNECY

Tél. 04 50 33 22 06

[www.cg74.fr](http://www.cg74.fr)



Service communication du Conseil Général de la Haute-Savoie - Illustrations © Céline Maillier - Droits réservés - Janvier 2013

PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

“ JE DÉRANGE,  
JE NE SERS PLUS À RIEN ... ”



Une personne âgée de votre entourage se montre triste et découragée, elle exprime un sentiment d'inutilité, elle a la sensation d'être rejetée... que faire ?



## Avec l'âge les pertes s'accroissent

Perte d'un travail ou d'une activité, départ des enfants, deuil d'un proche, perte d'autonomie, perte de l'estime de soi ...

Si certains parviennent à surmonter ces étapes, d'autres peuvent perdre le désir de vivre et penser au suicide.

- ■ **Parce qu'il est difficile à détecter, ne sous-estimons pas le risque suicidaire.**

### VRAI / FAUX

- **Le suicide ne concerne pas les personnes âgées.**  
**FAUX :** 1 personne sur 3 décédée par suicide a plus de 65 ans.
- **La personne qui en parle ne se suicide pas.**  
**FAUX :** 80% des personnes décédées par suicide ont manifesté des signes d'alerte ou verbalisé leur intention.
- **Le suicide est un choix personnel.**  
**FAUX :** le suicide vise la fin des souffrances et non pas la recherche de la mort. S'infliger un geste violent n'est pas un choix.

- **Parler du suicide peut inciter la personne à passer à l'acte.**

**FAUX :** au contraire, parler du suicide, c'est dire à l'autre que l'on reconnaît sa souffrance et lui permettre de sortir de son enfermement.



Famille ou proche, il est fréquent de se sentir démuni ou désemparé et de ne pas savoir quelle attitude adopter

Parler peut permettre de désamorcer une situation de crise.

La prévention du suicide passe avant tout par l'échange avec la personne qui souffre.

- ■ **Quelques conseils :**
- **Encourager votre proche à s'exprimer, sans banaliser ni minimiser sa souffrance.**
- **Oser aborder la question du suicide et en parler avec votre proche.**
- **Chercher un soutien auprès de votre entourage et de professionnels.**



### Où trouver du soutien ?

- Auprès du médecin traitant
- Auprès des associations de service d'écoute :
  - **ALMA 74** (Allô Maltraitance Personnes âgées Personnes handicapées)  
04 50 46 80 91
  - Permanences d'écoute : lundi et jeudi de 14h00 à 17h00
  - N° d'écoute nationale (en dehors des heures de permanences) : 3977
- **SOS Amitié** - 7 Allée Arcalod / 74000 Annecy  
24h/24 au 04 50 27 70 70

