



## Où trouver de l'aide en tant que personne concernée ou proche ?

Vous pouvez trouver de l'aide auprès de votre médecin traitant, d'un psychiatre ou d'un psychothérapeute, dans des groupes d'entraide, des centres de conseil ou des hôpitaux.

À tout moment, vous pouvez vous rendre dans les services ambulatoires des cliniques ou appeler le service médical de garde. En cas d'urgence, composez le 112 pour joindre les secours.



### Vous trouverez ici plus d'informations et de soutien :

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS, Association allemande pour la prévention du suicide)

[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)

AGUS – Hilfe für Angehörige nach Suizid (Aide pour les proches après un suicide)

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Office central allemand pour les questions d'addiction)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Vous trouverez ici des informations sur les groupes d'entraide, les centres de conseil et les cliniques.



Vernetzen | Informieren | Aktivieren

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



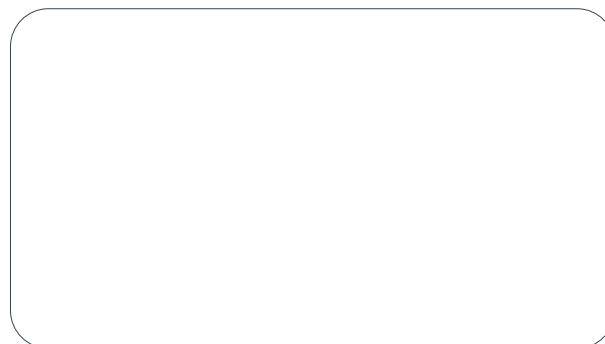
Vernetzen | Informieren | Aktivieren

## Groupe de travail Soins Médicaux – Troubles addictifs

### PROGRAMME NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE POUR L'ALLEMAGNE

Email : [Sucht@naspro.de](mailto:Sucht@naspro.de)

Ce dépliant a été remis par :



Si j'avais été sobre, je ne l'aurais pas fait !

PLUS D'INFORMATIONS SUR:

[www.suizidpraevention.de](http://www.suizidpraevention.de)

RISQUE DE SUICIDE EN CAS D'ADDICTION

AIDE AUX PERSONNES CONCERNÉES ET À LEURS PROCHES

## CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

### Et le risque de suicide.

En Allemagne, **environ 1,7 million de personnes sont actuellement dépendantes de l'alcool et plus de 10 millions ont une consommation d'alcool à risque.**

Entre **1,4 et 1,9 million de personnes** sont dépendantes de **médicaments** et environ **400 000 personnes de drogues illégales** (1).

Le risque de suicide est fortement accru en cas de dépendance et est souvent sous-estimé. Par exemple, le risque de suicide est environ 10 fois plus élevé chez les personnes dépendantes à de l'alcool que dans la population générale ; chez les toxicomanes, le risque de suicide est même environ 20 fois plus élevé que dans la population générale (2).

Même en cas d'ivresse, il peut exister un risque aigu de suicide. Selon les calculs de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le traitement de l'alcoolisme permettrait de réduire le taux de suicide d'environ 8 % dans le monde (3).

Le risque de suicide reste élevé chez les toxicomanes, en particulier les alcooliques, même après des années de maladie (4).

Les enfants et les adolescents issus de familles touchées par la toxicomanie ont plus souvent tendance à adopter un comportement suicidaire.

#### RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

<sup>1</sup> De Matos EG, Atzendorf J, Kraus L, Piontek D. Substanzkonsum in der Allgemeinbevölkerung in Deutschland Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurveys 2015. SUCHT 2016, 62: 271-281.

<sup>2</sup> Schneider B, Georgi K, Weber B, Schnabel A, Ackermann H, Wetterling T. Risk factors for suicide in substance-related disorders. Psychiatrische Praxis 2006 33(2):81-87.

<sup>3</sup> Pompili M. Epidemiology of suicide: from population to single cases. Epidemiol Psychiatr Sci. 2019; 29:e68.

<sup>4</sup> Inskip HM, Harris C, Barraclough B. Lifetime risk of suicide for affective disorder, alcoholism and schizophrenia. Br J Psychiatry 1998; 172: 35-37.



### Indications possibles d'un risque particulier :

- Consommation courante excessive d'alcool
- Addiction à long terme à l'alcool, à la nicotine, au jeu
- Dépression et autres troubles psychiques
- Pensées suicidaires et tentatives de suicide antérieures
- Chômage / difficultés financières
- Faible soutien social, isolement
- Crises relationnelles et existentielles
- Âge avancé
- Comportement agressif

### Les signes avant-coureurs d'un risque aigu de suicide peuvent être les suivants :

- Déclarations écrites ou verbales concernant le suicide
- Préparatifs concrets en vue d'un acte suicidaire
- Retrait accru des relations interpersonnelles
- Comportement défensif et agressif
- Changement soudain d'humeur ou de comportement

### Comment aider une personne concernée ?

- Ne détournez pas le regard !
- Entrez en contact !
- Proposez votre aide !
- Dites par exemple :

« *Je m'inquiète pour toi, comment puis-je t'aider ?* »

- Interrogez-la sur son dégoût de la vie !

« *Est-ce que tu te sens mal au point de vouloir en finir ?* »

« *Penses-tu à te faire du mal ?* »

**N'ayez pas peur d'aborder ouvertement les pensées suicidaires !**

**Ce ne sont pas ces questions qui provoquent ces pensées chez les personnes concernées.**

- Restez en contact !
- Encouragez la personne à chercher une aide professionnelle !

« *Parlons à quelqu'un qui peut t'aider.* »

« *Tu n'es pas seul(e) et il y a des personnes qui peuvent t'aider dans ta situation.* »

- Soyez conscient des limites de votre aide !