



75, rue de Mamer  
L-8081 Bertrange

Tél. : 45 55 33  
Fax. : 45 55 33 55

## **Communiqué de Presse à l'occasion de la**

### **Journée mondiale de Prévention du Suicide, le 10 septembre 2017**

**Le 10 septembre 2017 aura lieu la 15<sup>e</sup> Journée mondiale de la prévention du suicide, déclarée conjointement par l'Association Internationale de Prévention du Suicide (IASP) et l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La Journée du 10 septembre vise à sensibiliser nos communautés à l'ampleur du problème et aux façons de le prévenir.**

Chaque année, plus de 800.000 personnes décèdent par suicide au niveau mondial, près de 80 au Luxembourg. Derrière ces chiffres se cachent les histoires individuelles de ceux qui, pour des raisons diverses, n'ont pu trouver un autre moyen de venir à bout de leur souffrance.

Certaines de ces personnes vivaient isolées. D'autres avaient des liens familiaux, des amis, des collègues de travail ou des camarades de classe. Pourtant, ces liens n'ont pas permis d'éviter une telle tragédie. Nous avons tous un rôle important à jouer dans le soutien des personnes vulnérables, raison pour laquelle cette Journée mondiale de prévention du suicide s'articule autour de l'entraide communautaire.

#### **Prendre une minute peut changer une vie !**

« Prendre une minute peut changer une vie », tel est le slogan qui doit nous interroger sur nos possibilités d'actions auprès de nos concitoyens vulnérables. En tant que membres de la communauté, il est de notre responsabilité de veiller sur ceux qui souffrent, de s'inquiéter pour eux et de les encourager à partager leur souffrance avec nous. Offrir un petit mot de soutien et d'écoute peut faire toute la différence.

Nous avons beaucoup à apprendre des personnes qui ont survécu à une tentative de suicide, notamment sur l'impact des mots et des actions que d'autres ont pu avoir sur eux. Souvent, ces personnes disent qu'elles ne souhaitaient pas mourir, mais qu'elles souhaitaient surtout que quelqu'un leur vienne en aide pour arrêter leur souffrance. Parfois, elles disent que si quelqu'un était venu leur demander comment elles allaient, elles auraient parlé de leur souffrance actuelle, ce qui aurait permis d'interrompre la trajectoire sur laquelle elles se trouvaient. Malheureusement, souvent la demande ne vient pas, d'où notre recommandation de prendre une minute pour discuter avec les gens que vous estimez en souffrance.

**La vie est précieuse, même si elle est parfois difficile. Prendre une minute pour communiquer avec quelqu'un, un étranger ou un proche de la famille, voire un ami, peut changer le cours de sa vie.**

Vous n'avez pas besoin d'avoir une réponse à tout, la simple écoute et le partage de la souffrance suffisent à la faire réduire.

Les gens sont souvent réticents à commencer une discussion avec une personne en détresse, parce qu'elles craignent ne pas savoir quoi dire. Il est important de se rappeler qu'il n'y a pas de règle à ce sujet. Contentez-vous d'écouter et de valider la souffrance, sans jugement, sans banalisation ni dramatisation. Les personnes qui ont traversé une tentative de suicide racontent souvent qu'elles ne cherchaient pas de conseils spécifiques, mais plutôt de la compassion et de l'empathie de la part des autres.

Sachez aussi que si vous écoutez activement et que vous interagissez de manière respectueuse, vous n'allez pas aggraver la situation. Bien au contraire, parler de suicide sans jugement de valeur, de manière respectueuse peut avoir des effets bénéfiques. En aucun cas, vous n'allez mettre l'idée du suicide dans la tête de la personne.

### **Ne restez pas seul(e) si vous êtes inquiets**

Au Luxembourg il existe diverses ressources pour venir en aide aux personnes en souffrance psychique et pour aider l'entourage à gérer cette épreuve difficile. L'ensemble des structures peuvent être consultées sur le page internet [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu). Si vous êtes en incapacité de vous connecter à internet ou si vous avez des questions plus précises sur le sujet, vous pouvez également contacter le Service Information et Prévention de la Ligue en composant le 45 55 33. Enfin, si vous avez besoin de soutien en dehors des heures d'ouverture, vous pouvez toujours vous adresser à SOS Détresse en composant le numéro 45 45 45 (si vous êtes un adulte) et au Kanner a Jugendtelefon en composant le 116 111 (si vous êtes un enfant ou un adolescent).

**Joignez-vous à la Journée mondiale de la prévention du suicide et prenez une minute pour changer la vie d'une personne pour laquelle vous êtes inquiets.**

**La prévention du suicide est l'affaire de nous tous!**

Dr Fränz D'ONGHIA

Chargé de Direction du  
Service Information et Prévention de la Ligue