

Le 3114

C'est quoi ?

Une écoute confidentielle et gratuite assurée par des professionnels de soins, psychologues et infirmiers formés à la prévention du suicide.

Qui peut appeler ?

- 1) La personne suicidaire
- 2) L'entourage, les proches

3) Les professionnels en contact avec des personnes en détresse

- 4) Les personnes endeuillées par suicide

18 centres répartis en région



7j/7

24h/24

Nos missions

- 1) Evaluer le risque suicidaire et désamorcer la crise suicidaire
- 2) Informer, orienter et accompagner vers le soin avec la mise en place d'un plan de sécurité, dispositifs de soutien associations, lignes d'écoute...
- 3) Intervention d'urgence avec lien SAMU, demande d'envoi de moyens si nécessaire
- 4) Transmissions aux partenaires médicaux, sociaux, associatif...
- 5) Recontacter l'appelant
- 6) Aider les professionnels en contact avec les personnes en détresse dans l'évaluation, conduite à tenir et orientation, dans les ressources documentaires

Soignants en souffrance

Le suicide chez le personnel soignant est une réalité trop fréquente, amplifiée par des conditions de travail épuisantes, l'accès aux moyens létaux, le manque de reconnaissance, l'isolement, et la difficulté à concilier vie familiale, professionnelle et sociale.

Soigner les autres ne dispense pas de prendre soin de soi-même.

Quelques chiffres :

Le secteur de la santé et de l'action sociale présente le taux de mortalité par suicide le plus élevé parmi les secteurs professionnels, avec **34,3 décès pour 100 000 personnes** (Santé Publique France, 2010)

Une étude de l'association SPS a révélé que **trois professionnels de santé se suicident tous les deux jours** en France, incluant médecins, infirmiers, aides-soignants et autres professions médicales . (SPS, 2017)

Une enquête menée auprès de 710 soignants a révélé que plus de 40% connaissaient un confrère ayant fait une tentative de suicide, avec une moyenne de 2,5 tentatives rapportées par personne, dont la moitié ont abouti à un décès . (SPS, 2017)

Les ressources spécifiques :

Lignes d'écoute :

ASPS (Soins aux Professionnels en Santé) :

0 805 23 23 36 (24h/24 et 7j/7) // Gratuit et anonyme

Association MOTS :

0 608 282 589 (24h/24 et 7j/7) // Gratuit et confidentiel

Réseaux

Ordre National de Infirmiers : conseils et accompagnement

Syndicats : FNI, SNIIL, Convergence Infirmière etc : orientation juridique et psychologique

Consultations :

Monsoutienpsy : 12 consultations remboursées avec un psychologue conventionné

Qare, Livi : Téléconsultation immédiate avec un médecin ou un psychiatre

Plus d'informations sur www.psycom.org

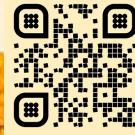
6^e Congrès IDEL Grand Est

Aÿ- Champagne
15 Mai 2025

3114

Le Numéro National de Prévention du Suicide

Scannez moi !



Centre Régional de
Prévention du Suicide
3114@cpn-laxou.com



3114



Les signes d'alertes

Emotions et sentiments

Humeur agressive : colère, irritabilité, impulsivité, rage etc..

Humeur dépressive : Désespoir, perte de sens, tristesse, culpabilité, dévalorisation, pleurs, anxiété, sentiment d'être un poids

Humeur expansive : Euphorie, désinhibition etc...

Pensées

Absence d'émotion et vide intérieur Ruminations anxieuses / Troubles de la perception de soi / Altération de la **conscience de soi** /

Idées suicidaires :

- **Passives** : "J'aimerais ne pas me réveiller"
- **Actives** : "Je vais me foutre en l'air"
- **Actives scénarisées** : "Je pensais prendre tous mes médicaments"

Comportements

Troubles du sommeil, de l'alimentation / Repli sur soi / Refuge dans le virtuel désinvestissement des liens et des activités / Evitement du regard / Agitation / Calme apparent / Prise de risque incontrôlée / Consommation de substances / Désinvestissement au travail / Douleurs physiques

Les facteurs de dangerosité

1. **Le niveau de souffrance** : repli, désespoir, dévalorisation, culpabilité
2. **Le degré d'intentionnalité** : la précision du scénario
3. **Le niveau d'impulsivité** : la tension d'instabilité
4. **Un événement précipitant** : rupture, échec, conflit
5. **La disponibilité des moyens** : arme, corde, médicaments...
6. **La qualité du soutien** : type de lien avec les proches

Comment agir ?

Les mesures de sécurité :

La personne est seule → Ne pas la laisser seule

Accès aux moyens létaux → Mise à distance des moyens létaux

Réseaux de ressources → Contacter des proches, les soignants (médecin, psychiatre, CMP)

Accepte ou non l'aide → Faire le **3114**

En cas d'urgence

Accompagner / faire accompagner la personne en crise suicidaire aux urgences de l'hôpital le plus proche ouvert 24h/24h

Si passage à l'acte réalisé :

Appeler le 15

Témoin d'une annonce de suicide sur les réseaux ?

→ **Signaler sur Pharos**



Face à vos patients

Quelques recommandations

1) Questionner les idées suicidaires n'encouragent pas un passage à l'acte suicidaire. Au contraire !

Si un patient montre des signes d'alertes, questionnez-le. Cela peut être fait à chaque passage infirmier et à plusieurs moments de la journée. Les idées suicidaires peuvent en effet fluctuer continuellement.

2) Scénario précis = DANGER

Plus un scénario se précise, plus le risque de PAA est élevé. Il est important de questionner à la fois le degré d'élaboration d'un scénario (Comment ? Ou ? Quand) et de repérer les signes cliniques d'une profonde détresse (confusion, ambivalence, agitation ou calme suspect, débordement émotionnel et pensée désordonnée)

3) Attention aux délivrances médicamenteuses pour les patients présentant de nombreux facteurs de risques.

Certains patients peuvent en effet stocker les médicaments qui leur sont délivrés. Cela est davantage le cas pour des personnes qui ont fait de nombreuses tentatives de suicide. Ne pas hésitez à vérifier la prise des médicaments, dans la mesure du possible et à faire des transmissions au médecin traitant, au psychiatre et au pharmacien du patient.

4) Le 3114 est votre allié !

N'hésitez pas à diffuser largement le 3114, en distribuant des cartes ressources, en notant notre numéro sur un post-it. Si vous êtes inquiets pour un patient et que vous avez besoin d'aide pour l'évaluation du risque suicidaire, nous sommes là !

Pour vous former à la prévention du suicide

<https://www.cnqsp-prevention-suicide.com/>

3 niveaux de formation :

- 1 - Sentinel : citoyens et/ou professionnels non cliniciens
- 2 - Evaluation - Orientation : professionnels de santé
- 3 - Intervention de Crise : professionnels de santé exerçant en psychiatrie