



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

# Soutenir les proches de personnes suicidaires

Recommandations au personnel soignant  
des soins psychiatriques

Cette brochure est destinée au personnel soignant qui suit et soigne des personnes suicidaires durant une hospitalisation. Elle vise à faire mieux comprendre le point de vue des proches et leurs besoins dans la collaboration avec le personnel soignant. Les présentes recommandations se concentrent sur les liens entre les soins stationnaires et ambulatoires.

Par « proches », on entend les personnes de tous âges qui entretiennent une relation étroite avec la personne suicidaire. Souvent, plusieurs proches s'occupent d'une personne nécessitant de l'aide et leurs besoins peuvent différer.

En ce qui concerne la collaboration avec l'équipe soignante, les proches des patient·e·s ont des besoins dans principalement cinq domaines.<sup>1</sup> La mise en œuvre des recommandations suivantes dans le respect le plus strict du secret professionnel, sauf en cas d'urgence absolue, peut contribuer de façon décisive à soutenir et à décharger les proches.

#### **Secret professionnel contre droit d'être entendu**

Le personnel soignant a généralement accès à des données personnelles particulièrement sensibles, raison pour laquelle il est soumis au secret professionnel. Cela signifie qu'il ne peut pas divulguer ces données et informations sensibles à des tiers, par exemple à des proches, de manière intentionnelle ou sans autorisation. Toutefois, l'équipe soignante peut écouter et discuter avec les proches, sans être déliée du secret professionnel. Par exemple, durant une conversation téléphonique, elle peut donner des indications sur la manière d'appréhender les phénomènes décrits par les proches, ou fournir des informations générales sur la prise en charge des personnes suicidaires. Afin de préserver la transparence et la relation thérapeutique, il est toutefois important d'en informer la personne suicidaire.

<sup>1</sup> Les besoins des proches aidants ont été évalués dans le cadre de l'étude d'Écoplan « Besoins des proches aidants ayant des personnes suicidaires atteints dans leur santé mentale dans leur entourage » (2019).

# Table des matières

## BESOINS DES PROCHEs

1. Reconnaissance et estime	6
2. Contact et soutien proactifs	7
3. Plus de temps de dialogue avec le personnel soignant	8
4. Informations pour côtoyer une personne en crise suicidaire	9
5. Information communiquée suffisamment à l'avance concernant la sortie de l'hôpital	10

# 1. Reconnaissance et estime

Les crises suicidaires et les tentatives de suicide provoquent des sentiments de colère, de culpabilité et de honte qui peuvent être destabilisants et qui sont généralement tabous. Souvent, les personnes qui traversent une période de crise ou qui adoptent un comportement suicidaire, mais aussi leur entourage, en font l'expérience. Le fait que le personnel soignant reconnaisse les sentiments et les besoins des proches, et valorise leur implication, est une condition préalable à une collaboration réussie. Les quatre recommandations ci-dessous sont essentielles pour toutes celles qui suivent. Dialoguez avec les proches d'égal à égal.

## Recommandations

- ✓ Montrez votre estime et votre respect pour la manière dont les proches entourent la personne en crise.
- ✓ Manifestez de l'intérêt pour l'entourage, et donc pour la situation générale de la personne suicidaire.
- ✓ Prenez les informations des proches au sérieux. Souvent, ils connaissent la personne depuis bien plus longtemps que vous. Encouragez-les à vous communiquer tout changement qu'ils remarquent chez le/la patient-e.
- ✓ Toutefois, en cas d'actes abusifs ou de violation des limites par les proches – abus, violence, exploitation ou menaces – le personnel soignant doit fixer des limites claires au cadre thérapeutique. Essayez de créer un espace sûr où la personne soignée puisse se sentir en sécurité, afin de lui permettre de se protéger contre un environnement nuisible.

## 2. Contact et soutien proactifs

Les proches sont exposés à une forte pression et à une grande incertitude avant, pendant et après le séjour d'une personne suicidaire à l'hôpital. Souvent, ils ont des questions pressantes concernant leur proche : Comment la maladie va-t-elle évoluer ? Comment le traitement se déroulera-t-il ? Quand mon proche malade pourra-t-il rentrer chez lui ? Dois-je m'attendre à une rechute ?

### Recommandations

- ✓ Contactez les proches dès l'admission de la personne suicidaire et discutez des premières étapes de leur implication.
- ✓ Donnez aux proches les coordonnées de la personne qu'ils peuvent contacter pour toute question ou préoccupation.
- ✓ Distribuez aux proches le dépliant « Hospitalisation en cas de pensées suicidaires » et le dépliant « En cas de pensées suicidaires : parler peut sauver » avec une carte d'urgence à remplir soi-même. Vous pouvez télécharger et commander ces documents de l'Office fédéral de la santé publique gratuitement à l'adresse [www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch).
- ✓ Informez les proches des offres qui leur sont destinées dans votre institution ou dans la région. Par exemple, présentez-leur le site internet Santé Psy ([www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch) → « Je m'inquiète pour la santé d'un proche »), Info Entraide Suisse ([www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)) ou d'autres offres que vous connaissez.
- ✓ Encouragez les proches en leur disant qu'un accompagnement thérapeutique basé sur la confiance aide de nombreuses personnes à surmonter une crise suicidaire. Rappelez-leur toutefois qu'il n'est parfois pas possible d'éviter des suicides malgré un fort engagement chez tout le monde.

### 3. Plus de temps de dialogue avec le personnel soignant

Les crises suicidaires et les tentatives de suicide provoquent des situations de stress intense et aigu, troublantes et blessantes pour les personnes touchées. Elles peuvent mettre la relation entre la personne en crise suicidaire et ses proches à rude épreuve. C'est pourquoi l'entourage touché ressent souvent le besoin de clarifier la situation avec la personne concernée.

#### Recommandations

- ✓ Incitez votre patient·e à inclure ses proches dans son traitement ou à les informer.
- ✓ Dans le cadre de la prise en charge, pensez au système qui entoure la personne en crise. Impliquer l'entourage dans la prise en charge contribue à réduire l'incertitude, les conflits ou le manque de perspectives des proches.
- ✓ Expliquez aux proches ce qu'on entend par crise et comportement suicidaire et les impacts que cela peut avoir sur eux. Évoquez également les facteurs de stress et déclencheurs (crises psychosociales, expériences de séparation) et les diagnostics psychiatriques.
- ✓ Si les proches ne sont pas immédiatement impliqués, expliquez-leur pourquoi. En particulier si la situation est conflictuelle ou si la personne touchée a, dans un premier temps, besoin d'un temps de réflexion dans le cadre d'une thérapie individuelle.
- ✓ Veillez à ce que le transfert vers l'organisme de prise en charge suivant soit réalisé avec soin et informez-en les proches. La situation actuelle de l'entourage social, tels que les tensions, les conflits, les attentes et les ressources familiales, doit notamment être décrite dans le rapport de sortie. Incitez la personne en crise suicidaire et ses proches à poursuivre les discussions systémiques communes après avoir quitté l'hôpital, si possible dans le cadre d'une prise en charge en hôpital de jour ou en ambulatoire.

## 4. Informations pour côtoyer une personne en crise suicidaire

Les proches ne savent souvent pas comment se comporter dans leur relation avec une personne suicidaire. Ils ne savent pas s'ils sont autorisés à fixer des limites (p. ex. donner un avis critique), où les poser (p. ex. indiquer ce dont ils ont eux-mêmes besoin pour préserver leur santé) ou encore qu'ils ne doivent pas assumer la responsabilité de la personne suicidaire (p. ex. constamment garder un œil sur elle pendant les vacances).

### Recommandations

- ✓ Parlez aux proches de la capacité de la personne suicidaire à s'appuyer sur ses ressources propres et demander de l'aide au besoin et transmettez-leur votre évaluation. Encouragez-les à informer le système d'aide professionnelle suffisamment tôt s'ils ne sont pas sûrs que la personne les contacterait en cas de besoin.
- ✓ Établissez – si possible en collaboration avec l'entourage – un plan de crise, d'urgence ou de sécurité avec le détail des mesures, les contacts d'urgence ainsi qu'une carte d'urgence pour les proches. Vous trouverez un modèle et des instructions dans le document « Plan de sécurité pour les personnes ayant des pensées suicidaires » de l'Office fédéral de la santé publique. Tous les documents de l'OFSP sont disponibles gratuitement sur le site [www.parler-peut-sauver.ch](http://www.parler-peut-sauver.ch). Cela permettra également de mieux préparer les proches à d'éventuelles futures crises suicidaires.
- ✓ Faites comprendre aux proches qu'ils ne sont pas responsables de la personne suicidaire. Elle seule peut l'être. Et si elle n'y parvient plus, le personnel soignant ou des organisations d'urgence prendront le relais.
- ✓ Sensibilisez les proches à leurs propres limites, notamment pour ce qui est de se décharger de la responsabilité de veiller à ce qu'une personne suicidaire ne se fasse pas de mal.

## 5. Information communiquée suffisamment à l'avance concernant la sortie de l'hôpital

Lors d'une crise ou d'une tentative de suicide, les proches sont très angoissés. Pour l'entourage, l'hospitalisation du proche touché peut tout d'abord constituer un soulagement. Néanmoins, de nombreuses interrogations restent sans réponse et ne peuvent souvent être abordées que plus tard, que ce soit en raison de la brièveté de l'hospitalisation, d'un besoin de réflexion dans le cadre d'une thérapie individuelle ou parce que d'autres questions sont prioritaires.

### Recommandations

- ✓ Annoncez la date de sortie et les rendez-vous de suivi suffisamment à l'avance.
- ✓ Souvent, les proches ne comprennent pas pourquoi une personne suicidaire peut (déjà) sortir. Prenez le temps d'expliquer clairement les raisons de cette sortie.
- ✓ Organisez un rendez-vous de suivi ambulatoire pour le/la patient-e la semaine qui suit la date de sortie et informez-en les proches. S'il n'est pas possible de prendre rendez-vous, organisez si possible un rendez-vous transitoire à l'hôpital ou chez le médecin traitant.
- ✓ Discutez avec les proches et les autres professionnel-le-s des contraintes quotidiennes de la personne concernée (par exemple, en matière de logement et de finances) et indiquez où elle peut obtenir un soutien supplémentaire, notamment auprès des services sociaux de sa commune ou de sa région.



- ✓ Convoquez régulièrement les proches à un entretien au cours duquel toutes les parties prenantes – la personne touchée, son entourage et l'équipe soignante concernée – discutent ensemble de la situation et des prochaines étapes. Ces entretiens ont pour but de permettre une prise de décision partagée (shared decision making) et une planification préalable des soins (advanced care planning) afin de développer des mesures visant à prévenir de futures crises suicidaires. Ces entretiens peuvent se dérouler à l'hôpital ou en ambulatoire.
- ✓ Dans la mesure du possible, ne laissez jamais sortir la personne ayant traversé une crise suicidaire sans en avoir discuté avec ses proches.

L'Office fédéral de la santé publique a élaboré les présentes recommandations en collaboration avec l'association Netzwerk Angehörigenarbeit Psychiatrie (NAP) et d'autres professionnels dans le cadre du Plan d'action pour la prévention du suicide en Suisse et du programme de promotion « Offres visant à décharger les proches aidants 2017-2020 ». Ces recommandations s'appuient sur le projet « Besoins des proches de personnes suicidaires souffrant de troubles psychiques », réalisé en 2020 par Ecoplan, avec la participation des proches.

## MENTIONS LÉGALES

### ÉDITEUR

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

### CONTACT

Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Case postale  
CH-3003 Berne

### SOUTIEN À LA RÉDACTION

advocacy ag

### CONCEPTION ET MISE EN PAGE

moxi ltd.

### DATE DE PARUTION

Octobre 2021

### ADRESSE DE COMMANDE

OFCL, Vente des publications fédérales, CH-3003 Berne  
[www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch)  
Numéro de commande : 316.762.f

### VERSIONS LINGUISTIQUES

Cette publication est disponible en allemand, en français et en italien.

### VERSION NUMÉRIQUE

Toutes les versions linguistiques de cette publication sont disponibles sous forme de fichiers PDF :  
[www.ofsp.admin.ch/preventiondusucide](http://www.ofsp.admin.ch/preventiondusucide) → au cours d'une prise en charge psychiatrique  
[www.bag.admin.ch/proches-aidants-impulsions](http://www.bag.admin.ch/proches-aidants-impulsions)