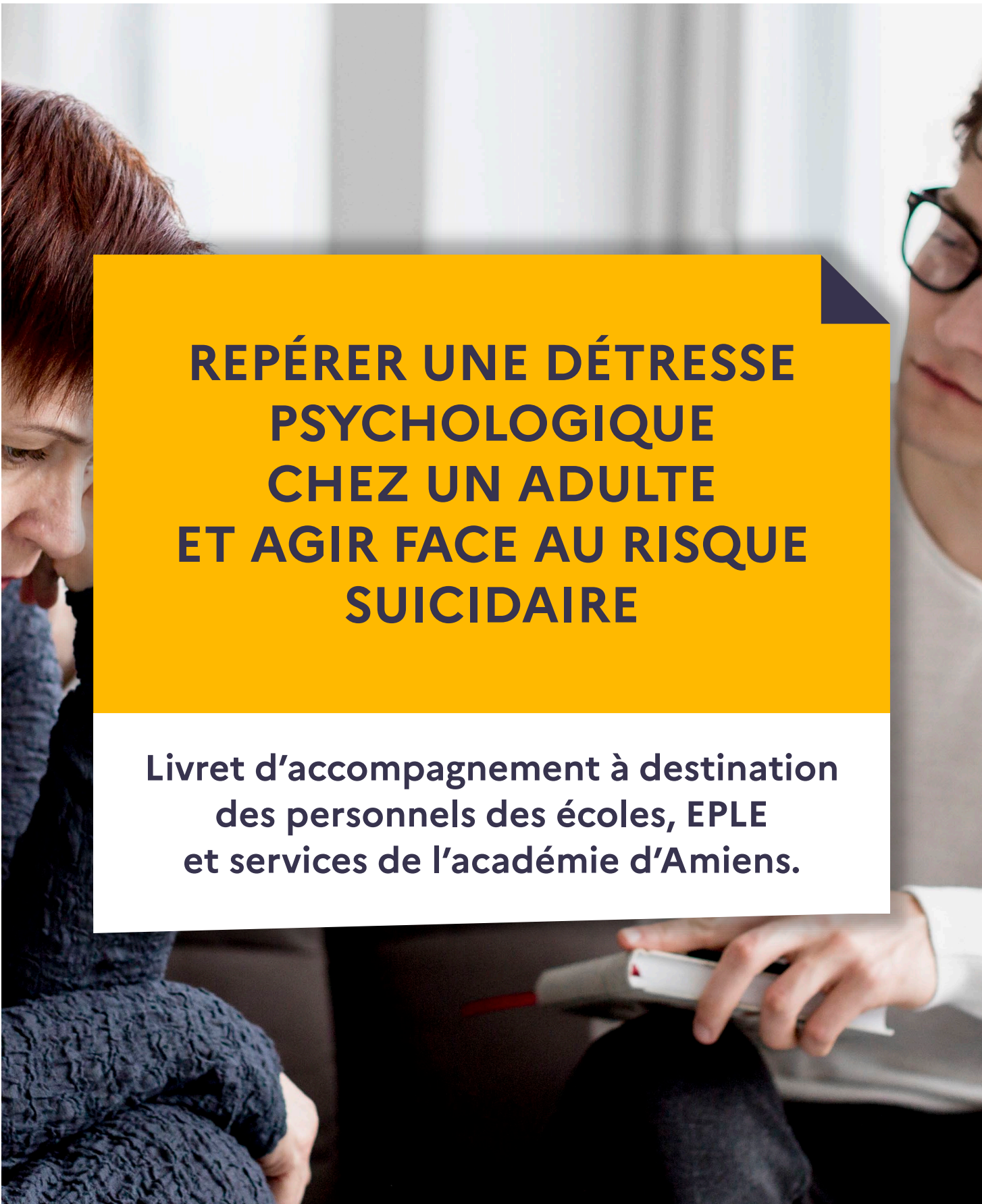




**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Direction  
des ressources  
humaines



# **REPÉRER UNE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ UN ADULTE ET AGIR FACE AU RISQUE SUICIDAIRE**

**Livret d'accompagnement à destination  
des personnels des écoles, EPLE  
et services de l'académie d'Amiens.**



## ÉDITO

Dans le cadre de la politique ministérielle de santé au travail, la **préservation de la santé mentale de tous les personnels est un enjeu essentiel pour garantir une bonne qualité de vie.**

Dans une école, un établissement ou un service, chacun peut être amené à rencontrer un collègue qui manifeste une détresse psychologique ou des idées suicidaires. **Face à cette situation, nous sommes tous invités à agir pour soutenir ce collègue et à alerter pour favoriser une prise en charge adaptée.**

Pour prévenir le risque de passage à l'acte suicidaire et aider une personne à surmonter une crise suicidaire, il est essentiel de **repérer les signes de détresse** qu'elle peut manifester, de **connaître la conduite à tenir** et la **procédure d'alerte.**

Ce livret a pour **objectif d'aider chaque personnel dans le soutien à apporter à un collègue manifestant une souffrance psychologique ou une intention suicidaire**, d'identifier les ressources disponibles et les interlocuteurs vers qui l'orienter.

**Samuel HAYE**

Secrétaire général adjoint - Directeur des Ressources Humaines



# SOMMAIRE

## Repérer une détresse psychologique chez un collègue

P 6-7

- Une détresse ou souffrance psychologique peut s'exprimer par différents signes
- D'autres signes plus graves peuvent également être observés
- La santé mentale est multifactorielle, diverses situations de vie difficiles peuvent venir l'impacter et augmenter le risque de suicide
- Le collègue en détresse peut contacter

## Agir face à un collègue qui exprime une intention suicidaire

P 8-9

- Reconnaître une alerte d'intention suicidaire de la part d'un adulte.
- Expression d'une intention suicidaire

## Alerter

P 10

- En cas de risque immédiat de passage à l'acte
- Le contenu de l'appel au 15

## En cas de suicide et soutien aux équipes

P 11-12

- Rôle des différents acteurs
- Soutenir les équipes en cas de suicide d'un collègue

## Contacts

P 13

- Services d'aide et dispositif d'écoute

## Ressources

P 14

## REPÉRER UNE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ UN COLLÈGUE



**Une détresse ou souffrance psychologique peut s'exprimer par différents signes :**

- **le changement d'humeur, l'anxiété**, la tristesse, la perte de plaisir, l'ennui, l'irritabilité voire l'agressivité... ;
- **le changement de comportement** : l'isolement social, le retrait, le désintérêt pour autrui et la baisse de participation aux temps collectifs... ;
- **le changement physique** : la perte ou prise de poids, le manque d'énergie et la fatigue, la négligence de son apparence... ;
- **la difficulté à prendre des décisions et à assumer ses responsabilités professionnelles/familiales** qui s'exprime par un sentiment de débordement ou de confusion, la rumination mentale...

**Au travail**, cela peut s'exprimer par de l'absentéisme, des retards, une baisse de motivation, un sous-investissement ou un surinvestissement pouvant conduire à l'épuisement, etc.



**D'autres signes plus graves peuvent également être observés :**

- **l'apparition ou aggravation de conduites addictives** : consommation excessive d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments... ;
- **le sentiment d'être un fardeau pour les autres** ou avouer ressentir une douleur insupportable ;
- **l'expression d'idées suicidaires** pouvant aboutir à un projet suicidaire.

**C'est pourquoi il est important de reconnaître les signes avant-coureurs. Malheureusement, ces signes ne sont pas toujours perceptibles**

### **Illustration de comportements surprenants ou inhabituels**

- ruptures inexplicables avec des amis ou des membres de la famille ;
- vente ou don d'objets, de biens, qui lui sont chers ;
- mise en gardiennage de son animal de compagnie ;
- rédaction ou mise à jour de son testament, préoccupations concernant son assurance-vie ;
- adieux ou au revoir plus solennel que d'habitude, un appel téléphonique inhabituel, une lettre d'adieux ;
- conduites dangereuses ;
- etc.





## AGIR FACE À UN COLLÈGUE QUI EXPRIME DES INTENTIONS SUICIDAIRES



### Reconnaître une alerte d'intention suicidaire de la part d'un adulte.

Les **idées suicidaires** correspondent à l'élaboration mentale consciente d'un désir de mort sans en avoir préparé le projet ; elles sont à prendre au sérieux et nécessitent une intervention d'un professionnel de santé.

Il y a une **alerte suicidaire** lorsqu'une **personne communique sur son intention de se suicider**.

Une **intention suicidaire** induit que les modalités d'organisation du suicide émergent : **élaboration d'un scénario, d'un projet de suicide précisant le lieu, la date et/ou les moyens envisagés**. La personne vit une situation complexe et difficile.

Toutes les formes de communication sont possibles : de vive voix, texto, mail, courrier...

#### Quelques messages directs :

« je veux en finir »

« je veux mettre fin à ma souffrance »

« je veux me tuer »

« je veux juste mourir »

« ce serait mieux si j'étais mort »

### Chaque situation est singulière et est à prendre avec sérieux.

L'alerte doit être donnée pour prévenir le passage à l'acte et apporter l'aide médicale adaptée.

Le membre d'un service ou de la communauté scolaire doit **assistance à la personne en danger**.

Les pensées suicidaires sont toujours à prendre au sérieux, elles sont une réaction à une souffrance excessive.

La personne est en recherche d'une issue, de sérénité et de paix.

**3114** SOUFFRANCE  
PRÉVENTION  
DU SUICIDE

Le **31 14** peut être appelé par toutes personnes en souffrance.

Ce numéro national est **accessible aux personnes ou professionnels inquiets pour un collègue en détresse exprimant des idées suicidaires**.

Le **31 14** propose une écoute, un soutien et des conseils.





## Expression d'une intention suicidaire



### Que faire ?



**S'entretenir directement avec la personne** qui vous a adressé son intention suicidaire.

Dans la mesure du possible, **il convient de ne pas déléguer à un tiers. Le danger pour une personne qui exprime des intentions suicidaires est de se retrouver seule**, elle pense être dans une impasse et est convaincue que le suicide est la seule issue possible.



- **Après un texto ou un mail, rappeler la personne.** En l'absence de réponse, laisser un message puis **appeler le 15 et prévenir le supérieur hiérarchique.**
- S'il s'agit d'un tiers (élève, parent d'élève, conjoint) qui a rapporté l'intention suicidaire, **prendre contact directement avec la personne**, même si le tiers s'y oppose. En cas d'impossibilité, **appeler le 15 et prévenir le supérieur hiérarchique.**



**Adopter une attitude bienveillante.**

- **Face à la personne**, montrer avec son corps que l'on comprend la situation (acquiescer de la tête, etc.).
- **Au téléphone**, rappeler régulièrement à la personne que l'on est bien à son écoute « *oui, je comprends* ».



**Engagez le dialogue**

- **Écoutez sans juger.** Évitez d'interrompre. Ne pas minimiser.
- **Posez des questions ouvertes :** « *Je vous (t') écoute* », « *que se passe-t-il pour vous (toi) ? essayez (essaie) de m'expliquer* »...
- **Évitez des phrases** telles que :  
« *Ça va aller. Les choses vont s'arranger* », « *La vie est trop courte, pense à tes enfants* », « *Tu es quelqu'un de courageux donc il faut que tu te bouges* ».
- **Évitez de faire culpabiliser la personne** en disant :  
« *Tu as tellement de raisons de vivre* », « *As-tu pensé à la douleur de ta famille ?* »



**Au moment qui vous semble opportun**, poser mot à mot les questions suivantes :

- « *Avez-vous envie de mourir ?* »  
Le mot « mourir » doit être prononcé. Ne pas utiliser la forme négative : « *tu n'as pas envie de mourir ?* »  
Quelle que soit la réponse, rassurez la personne. Lui indiquer qu'on va l'aider, qu'on ne va pas la laisser seule.
- « *As-tu envie de te suicider ?* »  
Parler de suicide n'incite pas à passer à l'acte suicidaire, si la personne n'en avait pas l'idée.



# ALERTER



## En cas de risque immédiat de passage à l'acte



### Que faire ?

Informez la personne que l'on va appeler le 15 même si elle s'y oppose et même si elle a indiqué ne pas vouloir mourir. « *Je vais appeler les secours* », « *Je suis obligé(e) d'appeler les secours* ».



La personne qui reçoit les propos d'un collègue qui manifeste une intention suicidaire doit appeler le 15 pour joindre le SAMU dont la mission de régulation est d'apporter une réponse médicale adaptée à tout appel pour une personne en détresse. Le SAMU est seul habilité à effectuer cette régulation à distance.

- Ne pas évaluer soi-même la gravité de la situation.
- Si besoin demander de l'aide à un tiers pour pouvoir passer l'appel au 15 sans la présence de la personne.
- Si la personne n'a pas pu être contactée directement après son message (mail, texto, courrier...) **appeler le 15 pour conseil.**



## Le contenu de l'appel au 15 :

- donnez vos coordonnées et les coordonnées de la personne concernée ;
- indiquez l'adresse du lieu où se trouve la personne concernée ;
- décrivez les modalités de l'alerte de la personne qui a manifesté son intention de se suicider ;
- indiquez la réponse à la question « as-tu envie de mourir ? » : « *oui* », « *non* », « *ne répond pas* », « *ne sait pas* ».

**Suivre ensuite les consignes données par le 15.**  
**Tous les entretiens sont enregistrés.**

Exemples de consignes : conseil téléphonique pouvant être fait par le SAMU :

- isoler la personne ;
- la conduire dans un lieu adapté : en établissement à l'infirmerie par exemple ;
- ne pas laisser la personne repartir seule....

**Informez immédiatement après le supérieur hiérarchique** de l'évènement et de l'appel au 15 et des consignes données.



# EN CAS DE SUICIDE



## Rôle des différents acteurs

- Le supérieur hiérarchique informe immédiatement le cabinet de l'IA-DASEN qui, avec l'appui des conseillers techniques départementaux, déploie une cellule d'écoute et de soutien sur place.
- L'IA-DASEN active le protocole départemental de postvention Papageno. La postvention réfère à différentes mesures à prendre à la suite d'un suicide visant à réduire le risque de contagion suicidaire.

### Le supérieur hiérarchique :

- Prépare le contenu de la communication du décès. La syntaxe et à la sémantique utilisées nécessitent une attention particulière afin de contenir les effets et les impacts d'un tel événement, ce contenu est élaboré en étroite collaboration avec le cabinet de l'IA-DASEN et le cabinet du recteur.
- Réunit, si possible, l'ensemble des adultes pour transmettre le message officiel validé. Si besoin, il peut être accompagné pour cette communication.
- Informe les personnels de la présence de la cellule d'écoute et que ceux qui le souhaitent peuvent être écoutés par un membre de la cellule.
- Organise un accueil dans une salle adaptée.
- Transmet à la cellule départementale de postvention, les noms des adultes affectés/vulnérables en les informant au préalable pour qu'ils reçoivent le soutien dont ils ont besoin à court, moyen et long terme.
- Informe la direction des ressources humaines en envoyant un mail à l'adresse [drh@ac-amiens.fr](mailto:drh@ac-amiens.fr)

### La direction des ressources humaines informe anonymement la F3SCT.

Dans le cadre de la prise en charge des risques psycho-sociaux et du dialogue social :

- La F3SCT peut être réunie.
- Une enquête paritaire peut être réalisée afin d'élargir le champ d'investigation pour approfondir les facteurs de risques liés au travail pour l'ensemble des personnels.





## Soutenir les équipes en cas de suicide d'un collègue

Le **décès par suicide** d'un collègue est un événement tragique, traumatisant et déstabilisant, qui engendre un climat émotionnel particulièrement intense et potentiellement anxiogène.

**1 suicide impacte 6 à 14 personnes** dans l'entourage.  
Pour chaque suicide c'est **135 personnes exposées**.

À titre individuel, on se retrouve en état de stupeur et de choc. Cet état de choc perturbe aussi le fonctionnement habituel de l'établissement. **Les suicides ont toujours des causes multifactorielles.**



### Accueil et écoute des personnels par les membres de la cellule d'écoute

L'écoute et l'aide apportées dans l'immédiat ont pour objectif de prévenir la survenue de troubles post-traumatiques à long terme et de réduire le risque de contagion suicidaire. **Un décès par suicide est un événement traumatisant** qui nécessite une véritable prise en charge immédiate.

L'intervention des membres de la cellule d'écoute et l'accompagnement de la cellule départementale de postvention « programme Papageno » permettent d'offrir un soutien, une écoute et une aide aux personnes affectées par le décès par suicide d'un collègue.

L'objectif de ce programme de postvention Papageno est **de contenir et de réduire les impacts d'un tel événement** sur :

- **la collectivité** : en aidant l'établissement ou le service à retrouver un niveau de fonctionnement normal ;
- **les adultes** : en diminuant la souffrance, en déstigmatisant le recours aux services de soutien psychologique et en repérant, sur le long terme, les personnes vulnérables.  
Agir sur ces 2 niveaux, de façon concomitante, permet de **réduire le risque de contagion suicidaire**.

**L'impact d'un suicide touche de manière différente les individus**, en fonction de leur histoire personnelle et de leur proximité avec la personne décédée. Il y a trois sous- groupes différents :

- les personnes endeuillées qui avaient un lien d'attachement avec la personne décédée, et les personnes qui ont été directement exposées à l'évènement ;
- les personnes présentant des facteurs de vulnérabilité préexistants et des antécédents traumatiques ;
- le reste du groupe.

Un suivi des personnels de l'établissement ou du service est réalisé par l'équipe de postvention auprès de certains adultes identifiés à court, moyen et long terme.



# CONTACTS

## Services d'aide et dispositif d'écoute

→ **Le 31 14** est le numéro national de prévention du suicide à destination des personnes qui ont besoin d'une écoute professionnelle et confidentielle 7J/7 et 24h/24.

Ce service est assuré par des professionnels de soins qui apportent écoute, évaluation, orientation et intervention.

Cette ligne est également dédiée aux proches et aux professionnels confrontés à une personne en détresse psychologique.

→ **0 805 500 005** - Échange confidentiel et anonyme avec un(e) psychologue, en face à face ou par téléphone ; accessible à tous les personnels 7j/7 et 24h/24.

Ce dispositif s'inscrit dans le cadre d'un accord-cadre entre le ministère et la MGEN.

→ **Service de médecine du travail :**

### Médecin du travail

Le médecin du travail intervient dans le domaine de la santé et du bien-être au travail de tous les personnels. Il assure leur suivi médical et apporte une expertise sur l'environnement professionnel. Il a un rôle de conseil auprès de l'administration et des agents pour toutes les situations en lien avec le travail.



**AISNE**

03 23 26 20 67



**OISE**

03 44 06 45 86



**SOMME**

03 22 82 37 56

### Psychologue clinicienne

La psychologue clinicienne apporte un soutien et un accompagnement à l'ensemble des personnels de l'Académie (titulaires, contractuels ou stagiaires) confrontés à des difficultés d'ordre psychologique en lien avec leur exercice professionnel. Ces entretiens sont strictement confidentiels, jusqu'à trois consultations par an.

L'agent doit formuler une demande de contact soit :

- par mail : [psychologue.medecinedeprevention@ac-amiens.fr](mailto:psychologue.medecinedeprevention@ac-amiens.fr)
- par l'intranet : <https://intranet.ac-amiens.fr/4210-psychologue-clinicienne.html>

→ **Service social en faveur des personnels :**

L'assistant de service social propose une écoute bienveillante et confidentielle à tous les personnels qui le sollicitent. Il intervient à l'interface de la vie privée et de la vie professionnelle et accompagne les personnes dans la résolution des difficultés qu'elles soient d'ordre professionnel, personnel, familial ou de santé.



**AISNE**

Secteur Nord : 03 23 26 20 68  
Secteur Sud : 03 23 26 22 16



**OISE**

Secteur Ouest : 03 44 06 45 17  
Secteur Est : 07 78 04 36 02



**SOMME**

Secteur Ouest : 03 22 71 25 12  
Secteur Est : 03 22 71 25 78

Une carte interactive permet d'identifier l'assistant de service social en fonction du lieu d'affectation :  
[https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/service-social-en-faveur-des-personnels-2024\\_710301#9/49.6685/3.3096](https://umap.openstreetmap.fr/fr/map/service-social-en-faveur-des-personnels-2024_710301#9/49.6685/3.3096)



## RESSOURCES

**Séminaire en ligne de sensibilisation à la santé mentale** organisé par l'académie d'Amiens le 9 avril 2024.

Ce séminaire en ligne avait pour objectif de :

- faire connaître la santé mentale en tant qu'enjeu de santé publique et de société,
- informer et communiquer des éléments sur comment préserver sa santé mentale,
- déstigmatiser les troubles psychiques.

Le replay est accessible sur l'intranet de l'académie au lien suivant : <https://intranet.ac-amiens.fr/4013-seminaire-en-ligne-sensibilisation-a-la-sante-mentale.html>

### Auto-formation proposée par la plateforme interministérielle MENTOR

Ce parcours "Prenez soin de votre santé mentale" permet de partager les bonnes pratiques pour soi permettant de préserver sa bonne santé mentale.

Lien pour s'inscrire au parcours : <https://mentor.gouv.fr/catalog/412>



**PSYSOM** : organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale. <https://www.psycom.org/>



**CREHPSY Hauts-de-France** : centre de ressources spécialisé dans le champ du handicap psychique. <https://www.crehpsy-hdf.fr/>



**Aider, informer, agir en prévention du suicide.**  
Site de conseils et de ressources pour toute personne. <https://3114.fr/>



**Fédération de lutte pour les droits des personnes concernées par les troubles psychiques.**  
<https://santementalefrance.fr/>





# REPÉRER UNE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE CHEZ UN ADULTE ET AGIR FACE AU RISQUE SUICIDAIRE

OCTOBRE 2025

**Comité de rédaction** : pôle santé, social, de prévention de la Direction des ressources humaines de l'académie d'Amiens.

**Mise en page** : direction de la communication



**ACADÉMIE  
D'AMIENS**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*