RESSOURCES / SANTÉ MENTALE

COMPRENDRE LE SUICIDE

POUR MIEUX PRÉVENIR

Une fiche de repères pour prolonger **« Je t'aime mais… Un homme sur le chemin de la résilience »**.

QUELQUES CHIFFRES, DES ANNÉES PRÉCISÉES

8 744
décès par suicide
France, année 2024 [1]

97 302
hospitalisations pour geste auto-infligé
France, année 2024 [2]

5,2 %
des 18-79 ans déclarent des pensées suicidaires
sur 12 mois, enquête 2024 [3]

Attention à la lecture : les « gestes auto-infligés » comprennent les tentatives de suicide **et** les automutilations. Le ministère de la Santé estime par ailleurs à environ **200 000** le nombre de tentatives de suicide par an : il s'agit d'une estimation, différente du décompte des hospitalisations. [4]

UN PHÉNOMÈNE MULTIFACTORIEL

Une conduite suicidaire ne s'explique **jamais par une seule cause**. Les vulnérabilités personnelles, les événements de vie et les conditions sociales peuvent se combiner. [5]

SOUFFRANCE PSYCHIQUE
Dépression, troubles psychiques, détresse émotionnelle aiguë.

RUPTURES ET CRISES
Conflits relationnels, deuil, séparation, événements éprouvants.

ISOLEMENT ET PRÉCARITÉ
Solitude, chômage, difficultés matérielles et sociales.

ADDICTIONS
Usage problématique d'alcool ou d'autres substances.

VIOLENCES ET TRAUMATISMES
Harcèlement, violences, abus, expériences traumatiques.

SANTÉ PHYSIQUE
Maladie chronique, douleurs persistantes, souffrance importante.

Les plus jeunes aussi sont concernés. En 2024, les hospitalisations pour geste auto-infligé ont augmenté, particulièrement chez les filles et les jeunes femmes de 11 à 24 ans. [2]

REPÉRER. ÉCOUTER. ORIENTER.

FACE À UNE INQUIÉTUDE, ON PEUT AGIR

Une attitude ouverte et non jugeante peut aider une personne à demander du soutien. Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste pour amorcer le dialogue. [5, 6]

01

PRENDRE AU SÉRIEUX

Écouter sans minimiser ni culpabiliser. Ne pas banaliser des paroles évoquant la mort, le désespoir ou un projet suicidaire.

02

OSER EN PARLER

Poser calmement des questions directes sur les idées suicidaires. Éviter les jugements, les défis ou les promesses de garder le secret.

03

CHERCHER DE L'AIDE

Proposer d'appeler ensemble un professionnel, le 3114 ou un médecin. En cas de danger immédiat, ne pas laisser la personne seule.

BESOIN D'AIDE ?

3114

Numéro national de prévention du suicide
Gratuit, confidentiel, accessible 24 h/24 et 7 j/7 en France.
Pour soi, un proche ou après un deuil par suicide. [6]

DANGER IMMÉDIAT : appeler le **15** (SAMU) ou le **112** (urgences). [6]

SOURCES ET DOCUMENTATION

[1] Santé publique France / BEH, mortalité 2024 (2026)

[2] Santé publique France, bilan 2024 (10/2025)

[3] Santé publique France, Baromètre 2024 (09/2026)

[4] Ministère de la Santé, prévention du suicide

[5] OMS, « Suicide » (08/2024)

[6] Assurance maladie, crise suicidaire (2026)

Document d'information générale préparé pour la Compagnie BROUHAHA. Ne remplace pas l'évaluation ni l'accompagnement d'un professionnel de santé. Données et liens vérifiés le 27 octobre 2026.