

Malgré une diminution générale du nombre de suicides en France, **le taux de suicide chez les personnes âgées de plus de 65 ans reste très élevé.**

En Ille-et-Vilaine, **chez les plus de 65 ans, 3 à 4 personnes décèdent par suicide chaque mois** (en 2011 - chiffres à prendre avec précaution car sous-évaluation du nombre de décès par suicide).

## Ce qui peut alerter

### Les Situations à Risques

Certains éléments peuvent rendre la personne âgée plus vulnérable

- **La dépression** et autres pathologies psychiatriques
- **Antécédent de tentative de suicide**
- **Certains traits de personnalité**
  - Rigidité  
"C'est comme ça, ce n'est pas autrement"
  - Impulsivité
- **Les situations "de perte"**
  - Décès du conjoint, ami, animal de compagnie
  - Problème ou aggravation de l'état de Santé
  - Perte d'autonomie physique, psychique, financière
- **Une douleur chronique**
- **Les événements de vie importants**
  - Rupture familiale ou conflit
  - Passage à la retraite (dans les 2 ans qui suivent)
  - Dates d'anniversaire d'événements heureux et malheureux
  - Changement de lieu de vie non souhaité ou non préparé
- **L'isolement** : social, sensoriel (surdité, cécité)
- **Une consommation excessive récente** : alcool, médicaments et/ou autres produits

## Ce qui peut alerter

### Les Signes

Quel que soit le contexte, certains comportements, attitudes ou messages sont à prendre en compte et à ne surtout pas minimiser.

Tous ces signes ne doivent pas être pris isolément, c'est leur accumulation qui doit alerter.

### Signes Psychologiques

- **Baisse de l'estime de soi**, expression de découragement, de désespoir, de dévalorisation  
"Je ne vaud plus rien" - "Je ne veux pas déranger"
- **Tristesse**, perte de sourire malgré les attentions portées
- **Sentiment d'être oublié**  
"Plus personne ne vient me voir"
- **Sentiment de culpabilité**  
"J'embête mes enfants" - "Je leur coûte cher"
- **Amélioration soudaine** et sans raison apparente de l'humeur

### Signes Physiques

- **Changement de l'apparence**
  - prise ou perte de poids
  - négligence physique (vêtement, hygiène, ...)

### Signes Comportementaux

Tout changement de comportements sans raison apparente

- **Refus**
  - de toute aide
  - de manger, de boire, de se lever
- **Arrêt ou surconsommation** de médicaments
- **Augmentation de sa consommation** d'alcool ou autres produits
- **Verbalisation de propos suicidaires** "Bientôt, je ne vous emb terai plus" - "Il n'y en a plus pour très longtemps" **surtout quand le mode opératoire est cité** "Je sais où trouver un fusil" - "La Vilaine n'est pas loin"
- **Comportements liés à la fin de vie** : mise en ordre des affaires (rédaction de son testament, dons d'objets symboliques, ...)

## Que dire ? Que faire ?

### Nous vous conseillons de

- **Faire savoir**   la personne que **vous vous souciez d'elle**
- **Prendre le temps d'écouter** et d'établir un climat de confiance
- **Aider la personne à verbaliser** sa souffrance et à **exprimer ses émotions**
- **Reconnaître sa souffrance**
- **Parler ouvertement** avec elle lorsque la personne exprime une envie de mourir
- **Chercher de l'aide** pour la personne en souffrance et pour vous-même



### Il faut par contre éviter de

- **Banaliser** ou **dramatiser** les confidences reçues
- **Juger**, tenir un discours moralisateur
- Pousser la personne à vivre pour ses proches
- Donner des **recettes de bonheur**
- **Se laisser enfermer dans le secret**
- **S'engager au-delà de ses possibilités**
- **Porter seul** la responsabilité de l'accompagnement

## Qui contacter ? Qui alerter ?

**Vous êtes face à une situation qui vous alerte**

### Vous êtes Intervenant à domicile

⇒ Signalez-le d'urgence à votre responsable

### Vous êtes Responsable d'une structure

intervenant au domicile de la personne âgée

⇒ Contactez et informez la personne de confiance de la personne âgée

⇒ Contactez et informez :

- \* En journée du lundi au vendredi :
  - **Le médecin traitant**
  - **Le C.M.P.**  
*si la personne est déjà suivie*
  - **Le S.P.A.O.** pour conseil
- \* Le soir et le week-end :
  - **Le 15**
  - **Le S.P.A.O.** pour conseil

## Les ressources locales

### C.M.P. du C.H.G.R.

Centres Médico Psychologique  
du Centre Hospitalier Guillaume Régnier

Les Centres Médico-Psychologiques sont des établissements publics rattachés à l'hôpital psychiatrique public du secteur (Pôle G06 du Centre hospitalier Guillaume Régnier pour le Pays de Vitré - Porte de Bretagne).

#### C.M.P. de Vitré

15 Bd Denis Papin  
☎ 02 99 74 53 91

#### C.M.P. de Janzé

ZA de la Chauvelière,  
1 rue Charles Lindbergh  
☎ 02.99.47.27.86.

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h.  
Fermeture du CMP de Janzé le mardi après-midi.

### S.P.A.O.

Service Psychiatrique d'Accueil et d'Orientation

Le S.P.A.O. est un service du C.H.G.R. ; une équipe médicale (infirmiers et psychiatres) accueillent les personnes en situation de crise.

2 rue du Moulin de Joué, Rennes ☎ 02.99.33.60.27.  
Ouvert de 09h00 à 21h00, 7 jours sur 7.

### Le 15

Le numéro 15 est une plate-forme de gestion des urgences médicales. Le 15 peut être composé pour toutes urgences vitales ou tous besoins médicaux ne pouvant attendre l'ouverture du cabinet médical. Il oriente en fonction du motif vers :

- le SAMU, s'il s'agit d'une urgence vitale relevant du champ hospitalier ou,
- la régulation libérale, organisée par une association de médecins libéraux.

Accessible 24 heures sur 24, depuis un téléphone fixe ou mobile – appel gratuit.

## Risque suicidaire de la personne âgée à domicile

## Repérer & Orienter



*Outil à destination des professionnels et bénévoles intervenant à domicile sur le Pays de Vitré - Porte de Bretagne*

Première page / crédit photo : Flickr - Agnès Deschamps

Création : Groupe de travail "Prévention du suicide des personnes âgées sur le Pays de Vitré - Porte de Bretagne"

Contact : Ats Pays de Vitré - Porte de Bretagne ☎ 02 99 00 85 95

Soutiens financiers