

CONDUITES À TENIR ET A EVITER

Essayer de :

- L'écouter parler de sa détresse, il/elle a besoins de toute votre bienveillance, chaleur humaine, compréhension, amitié
- Aborder directement la question du suicide
- Avec lui/elle, aller chercher de l'aide auprès de professionnels ou de proches en qui vous avez confiance

Eviter de :

- Moraliser
- Dire de ne plus penser à la mort
- Donner ses recettes personnelles de bonheur (chacun à sa manière d'être heureux)
- Tout faire à sa place (vous envoyer le message qu'il/elle est inutile ou incompetent/e)
- Avoir réponse à tout
- Faire des promesses que vous ne pouvez pas tenir
- Citer des exemples de personnes qui rencontrent des épreuves terribles