

# GUIDE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU PÉNITENTIAIRE

PERSONNES PRIVÉES DE LIBERTÉ



Generalitat de Catalunya  
Centre d'Estudis Jurídics  
i Formació Especialitzada

**Auteur :**

**Saiko Allende Leal, Observatoire de prévention du suicide de Catalogne.** Plan directeur en matière de santé mentale et d'addictions. Direction générale de la planification et de la recherche en santé, du Ministère de la Santé.

**Meritxell León Blanco,** technicienne de l'Unité de Milieu Ouvert.

**Donís Mas Rosell,** psychiatre au CP Mas d'Enric.

**Raquel Róbaló Piriz,** technicienne de l'Unité de ressources communautaires de la Sous-direction générale de réadaptation et de santé.

**Carmen Sánchez Afonso,** docteur CP Dones Barcelona.

**Jordi Sererols Serra,** technicien de santé de la Sous-direction générale des programmes de réadaptation et de santé, de la Direction générale des affaires pénitentiaires.

**Penélope Torres Moreno,** responsable de l'Unité de Formation Initiale du CEJFE.

**CPAE Quatre Camins,** psychologue et responsable des programmes de soins spécialisés CP Quatre Camins.

**Personnes consultantes :**

**Carla de Balanzó Bono,** technicienne de l'Unité de Nouveaux projets et programmes de Contenu Transversal.  
**Coopérative SUARA.**

**Groupe de détenus du programme N'VIU** (programme d'intervention psycho-éducative auprès des personnes ayant des comportements suicidaires en milieu pénitentiaire) du CP Quatre Camins.

**Saray Valdivieso Muñoz,** psychologue au CP Quatre Camins.

**Observatoire catalan de justice face à la violence masculine.**

Ce Guide a été élaboré en collaboration entre la Sous-direction générale des programmes de réadaptation et de santé du Ministère de la Justice, des Droits et de la Mémoire, le Plan directeur de santé mentale et d'addictions de la Direction générale de la planification et de la recherche en santé du Ministère de la Santé, dans le cadre des actions du Plan de Prévention du Suicide de Catalogne 2021-2025, du Programme de Santé Pénitentiaire de l'ICS et du CEJFE.

Mentions légales Cette œuvre est sous licence non adaptée Creative Commons. Le texte complet est disponible sur <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>. Ainsi, la reproduction, la distribution et la communication publique du matériel sont autorisées, à condition que la paternité du matériel et le Centre d'études juridiques et de formation spécialisée (département de la Justice) soient cités et qu'il ne soit pas utilisé commercialement ou transformé pour créer une œuvre dérivée.

ÉDITEUR : ©Generalitat de Catalunya Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada.

Première édition : 21 décembre 2023.

Conception graphique et mise en page : Guspirah S.L.

<b>P3</b>	<b>TABLE DES MATIÈRES.</b>
<b>P4</b>	<b>L'OBJECTIF DE CE GUIDE.</b>
<b>P5</b>	<b>UNE PERSONNE SE TROUVE DANS UNE SITUATION À RISQUE PLUS ÉLEVÉ SI...</b>
<b>P6</b>	<b>SIGNAUX D'ALERTE</b>
<b>P7</b>	<b>COMPORTEMENTS ET CONDUITES SUICIDAIRES. COMMENT AGIR ?</b>
<b>P8</b>	<b>1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN CAMARADE PENSE AU SUICIDE ?</b>
<b>P9</b>	<b>2. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE A TENTÉ DE SE SUICIDER ?</b>
<b>P10</b>	<b>3. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE S'EST SUICIDÉ ?</b>
<b>P11</b>	<b>ET N'AYEZ PAS PEUR DE PARLER DE SUICIDE</b>
<b>P13</b>	<b>4. ET SI C'EST MOI QUI PENSE AU SUICIDE ?</b>

**Un comportement suicidaire survient lorsque nous ne voyons aucune solution à nos souffrances.  
La prévention peut nous aider à trouver d'autres moyens de sortir de notre situation.**

L'entrée en prison est une période difficile dans la vie et peut mener au désespoir. C'est pourquoi il n'est pas surprenant qu'à un moment donné, nous pensions à nous faire du mal ou même que nous voulions mettre fin à nos jours.



**L'OBJECTIF DE CE GUIDE EST D'AIDER À DÉCELER QUAND QUELQU'UN SE TROUVE DANS CETTE SITUATION ET DE SAVOIR COMMENT AGIR POUR AIDER ET PRÉVENIR.**

- VOUS ÊTES UN ÉLÉMENT CLÉ DANS LA PRÉVENTION DU SUICIDE.
- CELA PEUT ARRIVER À N'IMPORTE QUI.
- CE N'EST PAS UNE HONTE.
- LA PRIVATION DE LIBERTÉ EST UNE SITUATION À RISQUE.
- CELA PEUT ÊTRE ÉVITÉ.
- SIGNALER, C'EST BALANCER ? NON, CE QUE VOUS FAITES, C'EST AIDER.

## Une personne se trouve dans une situation à risque plus élevé si...

- C'est la première fois qu'elle est en prison.
- Elle purge une longue peine ou il s'agit d'un cas médiatisé.
- Tout lien avec la famille ou les amis a été coupé, ou elle a subi des pertes ou des changements importants (rupture amoureuse, rupture des liens familiaux, décès de proches, diagnostic de maladie, changement de garde des enfants, séparation d'avec la mère à l'âge de 3 ans...)
- Sa situation pénale ou pénitentiaire a changé :
  - Condamnation définitive.
  - Rétrogradation.
  - Augmentation de la durée de la peine.
  - Expulsion du pays.
  - Transition vers un milieu ouvert ou accès à la libération conditionnelle.
  - Changement de module, de centre ou de service.
- Placement à l'isolement.
- Elle subit un traitement inégal de la part des autres ou subit des intimidations ou des agressions en prison.
- Elle souffre d'un problème de santé mentale.
- Elle a déjà présenté des comportements suicidaires.
- Elle ne connaît pas ou a des difficultés avec la langue.
- Elle a des antécédents de violences sexistes (violences sexuelles, basées sur le genre, etc.) et/ou d'autres violences subies.



## SIGNAUX D'ALERTE

Certains aspects peuvent indiquer que le risque de suicide d'une personne a augmenté si :

- Elle parle de l'avenir et de la vie sans aucun espoir (par exemple : « Ma famille serait mieux sans moi », « Ma situation est sans issue »...).
- Elle se comporte comme si elle faisait ses adieux :
  - Elle donne ses affaires.
  - Elle écrit des lettres d'adieu ou dit au revoir à ses camarades.
  - Elle remercie les détenus et l'équipe du centre.
- Elle cesse de prendre soin d'elle :
  - Elle arrête de prendre ses médicaments.
  - Elle néglige son hygiène.
  - Elle s'isole ou devient plus solitaire.
- Elle cesse de réaliser ses activités habituelles ou la fréquence diminue.
- Elle se sent soudain beaucoup mieux sans raison apparente. Cela se produit lorsque la personne a pris la décision de se suicider et change d'attitude parce qu'elle sait qu'elle arrêtera bientôt de souffrir.
- Elle adopte des comportements à risque qu'elle n'avait jamais pratiqués auparavant, comme si elle ne craignait aucune conséquence.

## COMPORTEMENTS ET CONDUITES SUICIDAIRES. COMMENT AGIR ?

1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN CAMARADE PENSE AU SUICIDE ?
2. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE A TENTÉ DE SE SUICIDER ?
3. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE S'EST SUICIDÉ ?
4. ET SI C'EST MOI QUI PENSE AU SUICIDE ?



## 1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN CAMARADE PENSE AU SUICIDE ?



### QUE PUIS-JE FAIRE ?

#### Au moment des faits :

- Demandez de l'aide au personnel du centre ou du service dans lequel vous vous trouvez. Pensez qu'il ne s'agit pas de trahir la personne, mais de l'aider dans un moment compliqué.
- Ne la laissez pas seule jusqu'à ce que quelqu'un vienne vous aider.
- Retirez-vous dans un espace calme pour plus d'intimité.
- Écoutez-la, laissez-la s'exprimer.
- Pensez cependant à vous protéger si elle est très nerveuse ou possède des objets dangereux.
- Quand quelqu'un parle de suicide, prenez-le au sérieux. Les personnes qui envisagent cette issue risquent davantage de passer à l'action.

#### Dans les jours suivants :

- Continuez à prêter attention aux signaux d'alerte. Par exemple, si la personne n'assiste plus à ses activités ou ne suit plus sa routine habituelle. Informez-en le personnel du centre ou du service dans lequel vous vous trouvez chaque fois que vous le jugez nécessaire.
- Intéressez-vous de savoir comment elle va et n'ayez pas peur de parler des pensées suicidaires si elle en a besoin.



## 2. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE A TENTÉ DE SE SUICIDER ?

### QUE PUIS-JE FAIRE ?

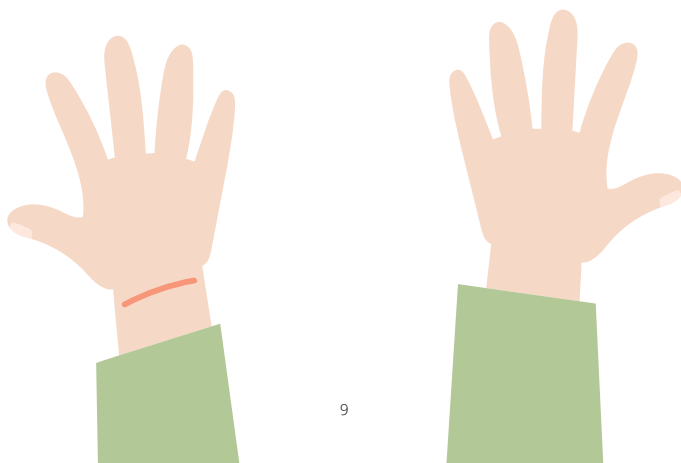


#### Au moment des faits :

- Alertez le personnel du centre ou du service dans lequel vous vous trouvez.
- Pensez à vous protéger si la personne est très nerveuse ou possède des objets dangereux.
- Ne la laissez pas seule jusqu'à ce que quelqu'un vienne vous aider.

#### Dans les jours suivants :

- Continuez à prêter attention aux signaux d'alerte. Par exemple, si la personne n'assiste plus à ses activités ou ne suit plus sa routine habituelle. Informez-en le personnel du centre ou du service chaque fois que vous le jugez nécessaire.
- Intéressez-vous de savoir comment elle va et n'ayez pas peur de parler des pensées suicidaires si elle en a besoin.



### 3. QUE PUIS-JE FAIRE QUAND UN CAMARADE S'EST SUICIDÉ ?

#### QUE PUIS-JE FAIRE ?



#### Au moment des faits :

- N'ayez pas peur d'en parler et d'exprimer ce que vous ressentez. Cela peut vous aider, vous et les autres aussi.
- Si vous voyez une personne particulièrement altérée ou vous décelez des signaux d'alerte, informez-en le personnel du centre ou du service.
- Respectez les émotions de chacun. Nous sommes tous des personnes différentes et avons des façons différentes de penser, de ressentir et d'exprimer nos émotions.

#### Dans les jours suivants :

- Restez proche des camarades les plus proches de la personne décédée. Ils peuvent être particulièrement touchés et se sentir vulnérables.
- Intéressez-vous de savoir comment ils vont et n'ayez pas peur de parler des pensées suicidaires s'ils en ont besoin.
- Si vous estimez que vous en avez besoin, demandez de l'aide ou le soutien d'un professionnel.
- Dans ces situations, certaines mesures peuvent être prises dans votre module ou service pour faire vos adieux à la personne décédée. Vous pouvez participer à toutes les actions organisées. Comptez sur l'équipe du centre si vous souhaitez promouvoir une action.



## ET N'AYEZ PAS PEUR DE PARLER DE SUICIDE

- Même si c'est difficile à croire, parler du suicide réduit le risque qu'il finisse par se produire. Ainsi, les personnes qui ont déjà des pensées suicidaires peuvent en parler et demander de l'aide.
- Les personnes ayant fait une tentative de suicide expliquent que ce qui les aurait le plus aidé aurait été de ne pas se sentir seule à ce moment-là, si on leur avait demandé :
- « Qu'est-ce qui ne va pas ? » ou « Comment est-ce que je peux t'aider ? ».

### QU'EST-CE QUE JE PEUX DIRE ?

- Soyez à l'écoute. Parfois, écouter suffit.
- Respectez les émotions. Ne minimisez pas les émotions que la personne ressent à ce moment-là. Vous ne les partagez peut-être pas, mais vous pouvez comprendre ce qu'elle ressent.
- Rappelez-lui qu'elle peut partager ce qui lui arrive avec un professionnel. Faites-lui savoir qu'elle n'est pas seule et que de nombreuses personnes peuvent l'aider.
- Le suicide est le moyen que la personne trouve pour arrêter de souffrir. Ne jugez pas, pensez combien elle doit souffrir pour envisager cette possibilité.

### QU'EST-CE QUE JE NE DOIS PAS DIRE ?

- Évitez de donner des conseils ou des appréciations personnelles, par exemple : « Ce n'est pas si grave », « Je ne te vois pas si mal »... Ce qui fonctionnerait pour vous pourrait ne pas fonctionner pour l'autre personne.
- Ne portez aucun jugement tel que : « Le suicide, c'est pour les gens courageux/lâches ». Le suicide est la seule issue que la personne voit en ce moment.

## Si vous avez vécu une situation traumatisante comme une tentative de suicide ou un décès par suicide, il est normal de :

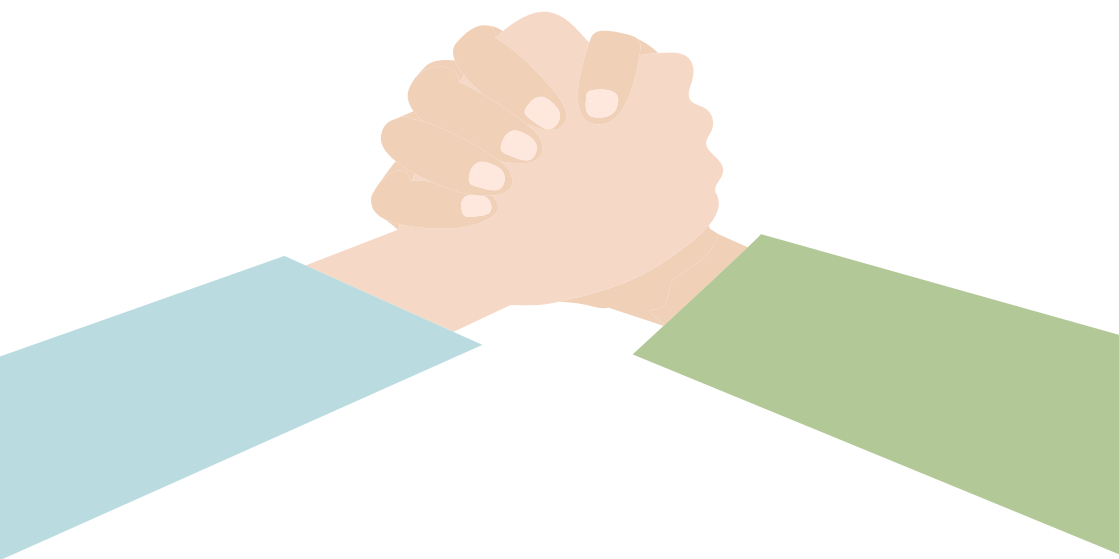
- Avoir du mal à s'endormir et faire des cauchemars.
- Avoir du mal à se concentrer.
- Se sentir plus nerveux ou triste.
- Être apathique.
- Se remémorer ce qui s'est passé.
- Ne pas avoir faim ou au contraire très faim.
- Avoir des maux de tête.

Toutes ces choses sont normales après avoir vécu cette situation et diminueront en intensité au fil des jours. Quoi qu'il en soit, si cela vous angoisse ou cette situation persiste, n'oubliez pas que vous pouvez demander de l'aide à tout moment au personnel du centre ou du service.



## 4. ET SI C'EST MOI QUI PENSE AU SUICIDE ?

- Demandez de l'aide à une personne de confiance, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du centre ou du service.
- Parlez de ce qui vous arrive.
- N'oubliez pas que les professionnels du centre ou de la communauté sont prêts à vous aider et à vous soutenir.
- Ne vous isolez pas.
- Tentez de continuer à réaliser les activités que vous faites au quotidien.
- Essayez de continuer à réaliser une activité physique.
- Essayez de continuer à bien manger et à bien dormir.
- Il y a des moments où ces idées sont très intenses. Pensez que ce pic d'intensité est temporaire, qu'il peut durer des heures ou des jours, mais qu'il n'est jamais permanent.
- Pensez que la consommation de substances peut aggraver la situation.



**GUIDE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU PÉNITENTIAIRE PERSONNES PRIVÉES DE LIBERTÉ**

