

GUIDE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU PÉNITENTIAIRE

FAMILLE ET PROCHES



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.

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.

Carmen Sánchez Afonso, docteur CP Dones Barcelona.

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.

Antonio M. Jimenez, responsable du département des services sociaux (ASSEP) à Barcelone.

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 des Droits et de la Mémoire) 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.

P3	TABLE DES MATIÈRES.
P4	LE BUT DE CE GUIDE.
P5	UNE PERSONNE SE TROUVE DANS UNE SITUATION À RISQUE PLUS ÉLEVÉ SI...
P6	SIGNAUX D'ALERTE
P7	COMPORTEMENTS ET CONDUITES SUICIDAIRES. COMMENT AGIR?
P8	1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN MEMBRE DE MA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) PENSE AU SUICIDE?
P10	2. QUE FAIRE QUAND UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) A TENTÉ DE SE SUICIDER?
P11	3. QUE FAIRE SI UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) SE SUICIDE?
P13	ET N'AYEZ PAS PEUR DE PARLER DE SUICIDE
P14	NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

Un comportement suicidaire survient lorsque la personne ne voit aucune solution à sa souffrance.

La prévention peut aider la personne à trouver d'autres moyens de sortir de sa situation.

L'entrée en prison est une période difficile de la vie et constitue une période de vulnérabilité particulière, qui augmente le risque de suicide. Il est normal de se sentir désespéré et d'avoir envie de se faire du mal ou même de vouloir mettre fin à ses jours.



LE BUT DE CE GUIDE EST DE FOURNIR DES INFORMATIONS ET DES LIGNES DIRECTRICES POUR VOUS AIDER À DÉCELER QUAND UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE OU UN AMI RISQUE DE SE FAIRE DU MAL ET CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER ET PRÉVENIR.

- LES FAMILLES ET LES PROCHES SONT LA CLÉ DE LA PRÉVENTION DU SUICIDE.
- CELA PEUT ARRIVER À N'IMPORTE QUI, CE N'EST PAS UNE HONTE.
- LE SUICIDE PEUT ÊTRE ÉVITÉ.

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 ou a souffert 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 sa famille et à ses amis.
 - 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 arrête de communiquer avec la famille ou les amis.
- Elle arrête de faire ses activités habituelles.
- Soudain, elle semble se sentir 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 pas de mourir : elle conduit à grande vitesse, elle consomme des drogues de façon abusive ou d'autres comportements à risque inhabituels.
- Elle semble triste et déprimée lors des visites, des appels ou des des congés.
- Elle est hyperactive ou excessivement euphorique.

COMPORTEMENTS ET CONDUITES SUICIDAIRES. COMMENT AGIR?

1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN MEMBRE DE MA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) PENSE AU SUICIDE ?
2. QUE FAIRE QUAND UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) A TENTÉ DE SE SUICIDER ?
3. QUE FAIRE SI UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) SE SUICIDE ?
ET N'AYEZ PAS PEUR DE PARLER DE SUICIDE.



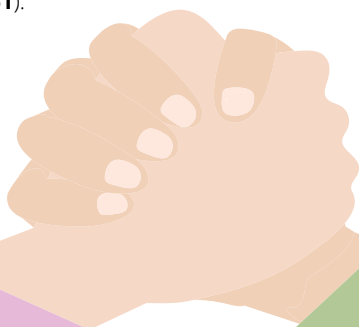
1. QUE PUIS-JE FAIRE SI JE SAIS QU'UN MEMBRE DE MA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) PENSE AU SUICIDE?

QUE PUIS-JE FAIRE



Au moment des faits:

- Soyez à l'écoute de la personne, laissez-la s'exprimer et accompagnez-la. Si possible, essayez de ne pas la laisser seule.
- Prenez ça au sérieux. Les personnes qui envisagent cette issue risquent davantage de passer à l'action.
- Informez-en le personnel du centre ou du service dans lequel vous vous trouvez afin qu'il puisse vous venir en aide.
- Pensez à vous protéger si la personne est très nerveuse ou possède des objets dangereux et demandez de l'aide aux personnes qui travaillent au centre ou au service où vous vous trouvez. Si vous êtes à l'extérieur, vous pouvez appeler les services d'urgence (téléphones **112** ou **061**).



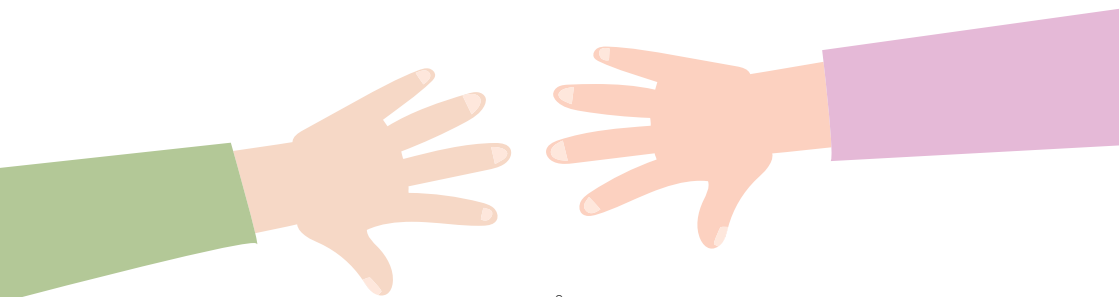
Que puis-je faire si je sais qu'un membre de ma famille ou un (e) ami (e) pense au suicide ?

QUE PUIS-JE FAIRE



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.
- Essayez de garder le contact, profitez des appels qu'elle passe pour l'écouter, des visites pour l'accompagner, écrivez-lui des lettres, entre autres. Pour une personne privée de liberté, le contact avec sa famille et ses proches est très important.
- N'ayez pas peur de parler des pensées suicidaires si elle en a besoin.
- Sachez que les professionnels du centre ou du service sont à votre disposition pour vous aider si vous en avez besoin. Vous pouvez contacter l'assistant(e) social(e) de référence pour vous orienter, vous accompagner et vous apporter un soutien émotionnel dans tout ce dont vous pourriez avoir besoin.
- Vous pouvez également contacter ce professionnel pour connaître les associations et les ressources d'aide que vous pouvez trouver dans la communauté.



2. QUE FAIRE QUAND UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) A TENTÉ DE SE SUICIDER?



QUE PUIS-JE FAIRE

Au moment des faits:

- Alerte le personnel du centre ou du service dans lequel vous vous trouvez. Si vous êtes à l'extérieur, appelez les services d'urgence (numéros de téléphone 112 ou 061).
- 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 dans lequel vous vous trouvez chaque fois que vous le jugez nécessaire.
- Essayez de garder le contact, profitez des appels qu'elle passe pour l'écouter, des visites pour l'accompagner, écrivez-lui des lettres, entre autres. Pour une personne privée de liberté, le contact avec sa famille et ses proches est très important.
- N'ayez pas peur de parler des pensées suicidaires si elle en a besoin.
- Sachez que les professionnels du centre ou du service sont à votre disposition pour vous aider si vous en avez besoin. Vous pouvez contacter l'assistant(e) social(e) de référence pour vous orienter, vous accompagner et vous apporter un soutien émotionnel dans tout ce dont vous pourriez avoir besoin.
- Vous pouvez également contacter ce professionnel pour connaître les associations et les ressources d'aide que vous pouvez trouver dans la communauté.

3. QUE FAIRE SI UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN (E) AMI (E) SE SUICIDE?

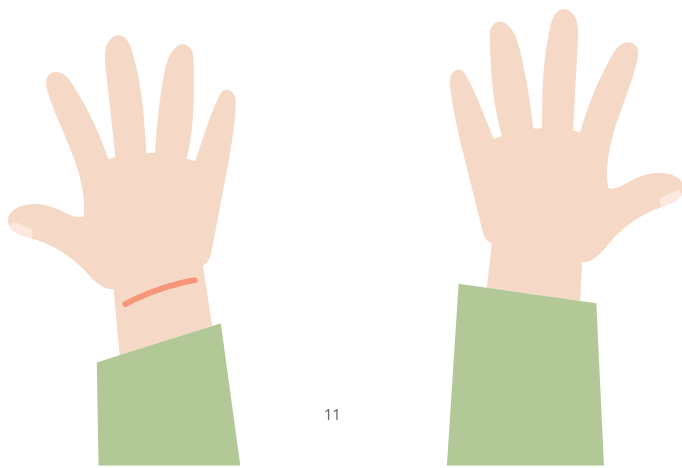
Le suicide d'un proche a un grand impact. En plus de la tristesse et de la douleur, un décès par suicide peut susciter de nombreux sentiments, parfois contradictoires, comme la culpabilité, la tristesse, l'incrédulité, la colère ou autres. En raison de la cause du décès, le deuil suite à un suicide est considéré comme différent des autres deuils et rend plus difficile et plus longue la gestion des émotions et de la perte.

QUE PUIS-JE FAIRE



Dans les jours suivants:

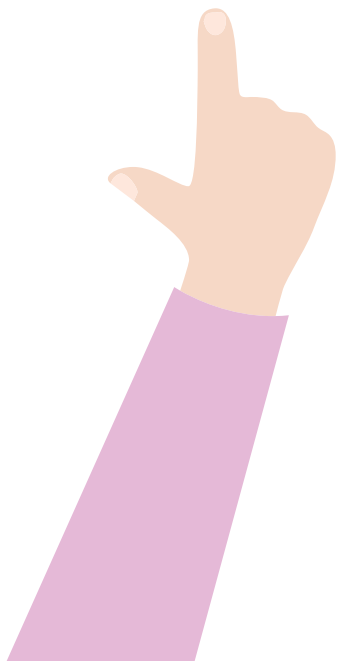
- N'ayez pas peur de partager ce que vous ressentez et de demander de l'aide chaque fois que vous en avez besoin.
- N'oubliez pas qu'il existe différents services que vous pouvez appeler, de votre médecin au CAP en passant par certains des numéros de téléphone d'assistance que nous indiquons à la fin du guide.



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.





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 bénéficier d'un soutien professionnel, tant au sein du centre ou du service que dans le réseau public de santé. Faites-lui savoir qu'elle n'est pas seule et qu'il existe de nombreuses personnes et moyens qui peuvent l'aider, comme nous l'indiquons à la fin du guide.
- 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.



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DE CENTRES PÉNITENTIAIRES OU CENTRES OUVERTS

En composant ces numéros de téléphone, vous pouvez signaler si vous avez détecté un comportement à risque chez un de vos proches ou amis qui se trouve dans un Centre.

C.P. DONES DE BARCELONA: 93 225 08 84

CP JOVES: 93 693 41 20

CP QUATRE CAMINS: 93 842 24 61

CP BRIANS 1: 93 775 80 00

CP BRIANS 2: 93 693 50 00

CP LLEDONERS: 93 693 07 00

CP PONENT: 973 22 03 33

CP PUIG DE LES BASSES: 972 65 73 00

CP MAS D'ENRIC: 977 59 20 70

CP OBERT DE BARCELONA: 93 274 25 68

CP OBERT DE LLEIDA: 973 23 02 64

CP OBERT DE GIRONA: 972 48 70 07

CP OBERT DE TARRAGONA: 977 24 01 42

PAVELLÓ HOSPITALARI PENITENCIARI DE TERRASSA: 93 731 78 61

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE DES SERVICES SOCIAUX DU SECTEUR D'EXÉCUTION DES PEINES

En composant ces numéros de téléphone, ou sur la ligne mobile mise à disposition par l'assistant(e) social(e) de référence, vous pouvez signaler si vous avez détecté un comportement à risque chez un de vos proches ou amis en liberté conditionnelle.

BARCELONE: 93 317 02 49/ 93 317 04 48

TARRAGONE: 977 23 30 34

LLEIDA: 973 24 22 04 08

GÉRONE: 872975936



NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

NUMÉROS D'URGENCE

Si vous vous trouvez dans une situation critique ou face à un danger imminent

URGENCES: 112

URGENCES MÉDICALES: 061

TÉLÉPHONES D'ASSISTANCE

TÉLÉPHONE DE L'ESPOIR

Accompagnement émotionnel, anonyme et confidentiel : 93 414 48 48

TÉLÉPHONE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Accompagnement des personnes en situation de crise ou d'idées suicidaires ; dans l'environnement de la personne suicidaire (membres de la famille, amis, etc.) et des survivants ayant subi le décès d'un proche par suicide : 900 925 555

CHAT DE SOUTIEN POUR LES JEUNES

Chat de soutien émotionnel pour les jeunes par WhatsApp : 679 33 33 63

ORGANISATIONS DE SURVIVANTS DE CATALOGNE

Entités qui offrent un accompagnement et un soutien au deuil après un suicide.

- **Après le suicide – Association des Survivants (DSAS)**

Téléphone : 662 545 199

WhatsApp: 666 640 665

- **Association Mans Amigues**

Téléphone: 722 188 404

- **Association catalane pour la prévention du suicide (ACPS)**

Téléphone: 623 30 04 55

GUIDE POUR LA PRÉVENTION DU SUICIDE EN MILIEU PÉNITENTIAIRE FAMILLE ET PROCHES

