



**Association Nationale des Etudiants
en Médecine de France**

ANEMF c/o FAGE, 79 rue Périer, 92120, Montrouge
01 40 33 70 72 - www.anemf.org - contact@anemf.org

FICHE RESSOURCES

Crise suicidaire

13/09/2025

Interlocuteur préférentiel
François COQUARD

Vice-Président chargé de la Qualité de Vie Étudiante

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Les signaux qui doivent m'alerter.....	3
Quelques idées reçues à déconstruire.....	4
Que faire en cas de crise ?.....	4
En parler !.....	4
A qui en parler ?.....	5
Un proche de confiance.....	5
Une ou un professionnel de santé.....	5
Une ligne d'écoute.....	5
Conclusion.....	6

Introduction

Cette fiche ressources est là pour t'orienter si tu as des idées ou pensées suicidaires. Tu vis peut-être quelque chose de très difficile en ce moment, sache que **tu n'es pas seul**. Il existe des moyens d'aller mieux, et des gens prêts à t'écouter, sans te juger.

Une crise suicidaire, ce n'est pas forcément vouloir mourir, c'est souvent vouloir que la souffrance s'arrête. Quand on est submergé, on peut perdre de vue qu'**il existe des solutions**. Ce n'est pas une faiblesse, c'est une alerte : ton corps et ton esprit tirent la sonnette d'alarme. **Il faut y répondre.**

Ce qu'il faut retenir, c'est que **ce que tu ressens maintenant peut changer**, c'est une situation réversible.

Les signaux qui doivent t'alerter

Ces phrases sont là pour t'aider à réfléchir à ce que tu vis.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, mais si plusieurs correspondent à ce que tu vis, il est important d'en parler.

Est-ce que tu te dis parfois... :

- "Je ne vois pas l'intérêt de continuer comme ça."
- "Tout le monde irait mieux sans moi."
- "Je suis un fardeau."
- "Je ne ressens plus rien, ou trop de choses à la fois."
- "Je voudrais juste dormir et ne plus me réveiller."
- "Je n'arrive plus à faire face, c'est trop lourd."

Est-ce que tu constates que... :

- Tu t'isoles de plus en plus, même des gens que tu aimes ;
- Tu n'arrives plus à manger, dormir, te concentrer ;
- Tu as pensé à des façons de te faire du mal ou de mettre fin à tes jours ;
- Tu as commencé à dire au revoir ou à agir comme si tu n'allais plus être là.

Si tu te reconnais dans certaines de ces phrases, ta souffrance est réelle, et elle peut être soulagée. Il y a des personnes prêtes à t'écouter sans te juger.

Quelques idées reçues à déconstruire

La crise suicidaire, bien que très fréquente et notamment parmi les étudiantes et étudiants en médecine, reste mal connue par la majorité du grand public. Il y a donc des choses importantes à savoir pour faire en sorte que ta prise en charge se déroule de la meilleure façon possible.

Tu ne seras pas "interné" contre ton gré ! C'est une peur très répandue dans la population, mais aujourd'hui on ne parle même plus d'internement, c'est un vieux cliché qui n'est plus d'actualité. On te proposera peut-être un séjour à l'hôpital, mais on parle davantage d'hospitalisation, dans des services dédiés pour ce genre de trouble, avec le respect de ton consentement qui reste primordial !

"Si j'en parle, ça va empirer ou inquiéter les gens."

> En parler peut sauver des vies. La souffrance partagée est souvent déjà soulagée.

"Je dois faire preuve de courage et m'en sortir seul."

> Chercher de l'aide, c'est un acte de courage, pas de faiblesse.

"C'est trop tard pour moi."

> Tant que tu es là, il n'est jamais trop tard. Ta vie peut changer, même si tu ne le vois pas encore.

Que faire en cas de crise ?

En parler !

Tu n'as pas à affronter ça seul, parler peut vraiment aider. Ce n'est pas grave si tu ne sais pas par où commencer. Tu peux simplement dire : *"Je ne vais pas bien."*

La chose importante à avoir en tête, c'est qu'il faut en parler immédiatement. Peu importe l'option que tu choisiras parmi celles proposées ci-dessous, c'est essentiel que tu puisses discuter avec quelqu'un le plus rapidement possible, pour t'éviter d'affronter cette situation sans accompagnement.

A qui en parler ?

Un proche de confiance

C'est parfois la façon la plus simple pour parler de ses problèmes. Tu peux en discuter avec ton entourage. C'est une bonne solution pour commencer à en parler, mais garde en tête que ça ne suffira pas. Il faudra que tu en discutes avec une ou un professionnel de santé.

Une ou un professionnel de santé

C'est parfois plus simple d'en parler avec une professionnelle ou un professionnel que tu connais, donc n'hésite pas à en parler avec ton médecin traitant, avec ta ou ton psychologue si tu as déjà un suivi en cours !

Si tu n'arrives pas à avoir de RDV rapidement, n'hésite pas à te rabattre sur les lignes d'écoute présentées ci-dessous, ils sauront t'orienter.

Une ligne d'écoute

C'est la meilleure des options, il ne faut pas hésiter à les utiliser.

⇒ **Numéro National de Prévention du Suicide**, le **3114** : la plus utile dans ta situation.

Il s'agit de la solution la plus simple pour que tu puisses exprimer clairement ce que tu ressens sans jugement. Tu auras une professionnelle ou un professionnel de santé formé spécifiquement à ce genre de situation au téléphone.

Tu ne sais pas quoi dire au téléphone ? Aucun souci, tu peux simplement exprimer ce que tu ressens, comme par exemple "je ne me sens pas bien", et ils te guideront tout au long de l'appel.

Ils sont disponibles **24h/24 et 7j/7**, et l'appel est évidemment **gratuit**.

Ils peuvent parfois mettre du temps à répondre. Si c'est le cas, tu peux te rabattre sur les autres options présentées juste après.

⇒ **SAMU (15)** : en cas de danger imminent, si tu sens que tu vas passer à l'acte ou que tu n'en peux vraiment plus, il ne faut pas hésiter à les appeler. Ils sont également là pour t'aider dans ce genre de situation. L'avantage est que tu auras une réponse beaucoup plus rapidement.

Bon à savoir : ils peuvent même te transférer directement au 3114, dans le cas où tu oublierais le numéro par exemple.

Tu peux même te rendre directement aux urgences les plus proches de chez toi, c'est également un lieu pouvant t'accueillir dans ce genre de situation.

⇒ **SOS Amitiés** : si le 3114 ne répond pas et que tu ne veux pas appeler le 15, tu peux contacter les bénévoles de SOS Amitié gratuitement au **01 42 96 26 26** (24h/24 7j/7) **ou par [tchat](#)** (13h-3h). Tu peux leur confier tout ce que tu veux, ils sauront t'écouter activement, sans jugement et te réorienter vers d'autres ressources si besoin.

Conclusion

Cette fiche ressources est là pour te guider et t'aider dans ta prise en charge. L'essentiel à retenir de tout ça, c'est que tu ne dois **pas garder ta souffrance pour toi**, il est donc important d'en parler le plus rapidement possible. Le **3114** représente la meilleure option pour t'aider dans cette situation, n'hésite pas à les contacter.

Si besoin, n'hésite pas à nous contacter : qve@anemf.org