

## MORTEMOPHOBIE Peur du suicide

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Du latin MORTEM : suicide

La « peur du suicide » n'est généralement pas une phobie au sens strict. C'est souvent une forme d'anxiété.

- **Peur de se suicider soi-même sans le vouloir** : certaines personnes ont des pensées intrusives du type « et si je perdais le contrôle ? ». Ça peut s'inscrire dans un fonctionnement proche du trouble obsessionnel compulsif, où la pensée fait peur mais ne correspond pas à une envie réelle.
- **Peur de passer à l'acte parce qu'on ne va pas bien** : là, ça peut être lié à une dépression ou une forte détresse émotionnelle.
- **Peur du suicide en général (le concept, la mort)** : ça peut se rapprocher d'une anxiété de santé ou d'angoisses existentielles.

Avoir **peur** de se suicider ou avoir des pensées qui font peur, ce n'est pas la même chose qu'avoir envie de mourir. Beaucoup de personnes vivent des pensées intrusives sans jamais vouloir passer à l'acte.

A prendre au sérieux si :

- Les pensées reviennent souvent
- ça fait angoisser ou se sentir dépassé
- ou si une part de soi se sent vraiment mal

Dans ce cas, en parler à quelqu'un est important (proche, médecin, psychologue).

Et si on sent que ça devient dangereux ou qu'on pourrait se faire du mal, il faut chercher de l'aide immédiatement (services d'urgence ou ligne d'écoute spécialisée).

### **3114 – Numéro National de Prévention du Suicide**

Horaires : Accessible 24/24 et 7/7 – gratuit et confidentiel

Le suicide n'est pas une fatalité. Il s'agit d'un phénomène évitable, ce qui souligne l'importance d'une mobilisation collective et d'actions fortes en matière de santé publique. Tout un ensemble d'interventions de soutien peuvent permettre de réduire le degré de souffrance de la personne et lui permettre d'entrevoir des **alternatives au suicide**. Ce processus est, en effet, réversible : **on peut sortir d'une crise suicidaire à tout moment** avec de l'aide et un accompagnement adapté.

**En tant que proches**, nous pouvons également agir pour aider une personne qui a des pensées suicidaires.

Une aide professionnelle pour vous ou l'un de vos proches

Si vous ou l'un de vos proches a des pensées suicidaires, c'est un signal d'alarme qu'il faut prendre très au sérieux.

**Appelez le 3114, le numéro national de prévention du suicide.**

Un professionnel de soins (infirmier ou psychologue), spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute afin d'évaluer votre situation et vous proposer des ressources adaptées à vos besoins ou à ceux de vos proches.

La ligne est ouverte 24h/24, 7j/7. L'appel est **gratuit et confidentiel**.

En cas de risque suicidaire imminent, appelez le **SAMU (15)** ou le **112** (numéro européen).

Vous trouverez des conseils et des ressources sur le site [www.3114.fr](http://www.3114.fr), que vous soyez personnellement concerné ou que cela concerne l'un de vos proches.

**Autre ligne d'écoute - Suicide Écoute : 01 45 39 40 00**