



Soutien & écoute aux personnes endeuillées par un suicide : le 3114 et ESPOIR

Un deuil par suicide peut être particulièrement difficile à vivre. Il est important de ne pas affronter cette épreuve seul-e. Des ressources existent pour vous apporter un soutien, une aide, un espace de parole et d'échanges.

3114
NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

**ESPOIR**
Endeuillé.es par suicide
Informations, ressources et soutien



Le 3114, un numéro pour vous écouter et vous orienter

3114

Le numéro national de prévention du suicide est aussi à destination des personnes endeuillées, impactées ou exposées par un suicide. Les professionnels au bout de la ligne, infirmier·ère·s ou psychologues, sont spécifiquement formé·e·s pour vous apporter une écoute, un soutien, et au besoin, vous orienter vers des ressources spécialisées et adaptées.

Accessible 24h/24 et 7j/7, l'appel est gratuit, l'écoute est confidentielle. N'hésitez pas à appeler le numéro et à consulter également le site 3114.fr : 3114.fr/je-suis-eprouve-par-un-suicide/

ESPOIR, une plateforme numérique pour vous soutenir et vous guider

ESPOIR

La plateforme d'informations, de ressources et de soutien destinée aux personnes endeuillées par suicide propose :

- **La possibilité de poser toutes vos questions**, de façon anonyme, à une équipe composée de psychologues cliniciens et de psychiatres qui s'engagent à vous répondre sous 72h
- **La lecture de témoignages** pour un partage d'expériences et d'espoir afin de vous aider à construire votre propre chemin
- **Des informations et des ressources fiables** à destination du grand public et des professionnels (podcasts, vidéos, articles...)
- **Un annuaire en ligne** pour vous guider vers un soutien de proximité (professionnel, association, structure d'accompagnement)

Visitez la plateforme espoir-suicide.fr

Ne restez pas seul·e avec votre détresse

Se sentir coupable, confus·se, honteux·se, en colère ou vouloir des réponses sont des réactions très courantes au deuil après un suicide.

Il est important d'en parler. [Le 3114](http://3114.fr) et [ESPOIR](http://espoir-suicide.fr) sont là pour vous.