

EST-CE QU'UNE PERSONNE QUE VOUS CONNAISSEZ SONGE AU SUICIDE?

Si vous soupçonnez qu'une personne envisage le suicide, la première chose à faire, c'est de lancer la conversation. Parler de l'impensable peut sauver une vie. Posez des questions, par exemple :

« As-tu déjà pensé au suicide? »

« Y penses-tu maintenant? »

Si vous n'êtes pas à l'aise de poser ces questions, obtenez l'aide de quelqu'un d'autre. Les réponses à ces questions vous aideront à déterminer si la personne est en danger immédiat et s'il vous faut appeler le 9-1-1 ou aller au service des urgences. Restez avec elle pendant que vous faites l'appel et ne la quittez pas jusqu'à ce que l'aide nécessaire soit en place.

Ressources

Si vous ou une personne que vous connaissez avez besoin d'aide, communiquez avec une des ressources suivantes :

- Si vous croyez qu'une personne est en danger immédiat, appelez le 9-1-1.
- Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
- Centres d'aide et d'écoute au Canada : <https://suicideprevention.ca/francais/>
- Ligne locale d'écoute en situation de crise : 519 973-4435



Références

1. Association canadienne pour la santé mentale. *La prévention du suicide*, 2016. Récupéré du site www.cmha.ca/fr/mental_health/la-prevention-du-suicide/.
2. Association canadienne pour la prévention du suicide. *Centres d'aide et d'écoute au Canada*. Récupéré du site <https://suicideprevention.ca/francais/>.
3. SAVE. *Someone You Know is Suicidal*, 2016. Récupéré du site www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viePage&page_id=705E1907-C4DD-5D32-2C7087CE5924CCA4.

PRÉVENTION DU
SUICIDE

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

POUR EN SAVOIR PLUS LONG, VISITEZ LE
WINDORESSEX.CMHA.CA/SUICIDEPREVENTION

AU CANADA, ENVIRON
4000

PERSONNES MEURENT PAR
SUICIDE CHAQUE ANNÉE

Le suicide touche plus que la victime. La famille, les amis et l'ensemble de la communauté en subissent aussi les répercussions. La décision de mettre fin à sa vie n'est jamais une solution. Le fait de connaître les signes avertisseurs et les facteurs de risque ainsi que de savoir quoi faire si une personne que vous connaissez songe au suicide pourrait vous aider à sauver une vie.



LES SIGNES AVERTISSEURS

Il existe une abréviation mnémonique pour se souvenir des principaux signes avertisseurs de suicide : « **PAS DE PARI** ».

- P** - Pensée (idéation) suicidaire : penser au suicide.
- A** - Anxiété : éprouver un degré intense d'anxiété ou se sentir complètement dépassé, sans moyen de s'adapter.
- S** - Substances : abuser d'alcool ou d'autres drogues.
- D** - Désespoir : n'avoir aucun espoir en l'avenir – les choses ne feront qu'empirer.
- E** - Émotivité : se sentir en colère sans raison ou avoir des sautes d'humeur.
- P** - Piégé : avoir l'impression qu'il n'y a aucun moyen de se sortir d'une situation particulière.
- A** - Absurdité/futilité : avoir l'impression que la vie n'a aucun sens ou ne pas avoir de raison de vivre.
- R** - Comportement à risque : s'adonner à des activités dangereuses.
- I** - Comportement à risque : s'adonner à des activités dangereuses.

Bien que la maladie mentale puisse augmenter le risque de suicide, sachez que le suicide peut aussi ne pas être lié à la maladie mentale. (ACSM, 2016)

QUE PUIS-JE FAIRE SI JE PENSE AU SUICIDE?

Il est important de parler avec une personne en qui vous avez confiance, un médecin ou un professionnel de la santé mentale au sujet de vos pensées suicidaires ainsi que de créer un plan de sécurité, lequel pourrait inclure les éléments suivants :

- des activités pour vous calmer l'esprit;
- des raisons de vivre;
- la liste des personnes clés à appeler si vous vous inquiétez de votre sécurité;
- des numéros de téléphone utiles, comme celui du programme d'aide aux employés et aux familles ou les lignes d'écoute et de prévention du suicide;
- une liste des endroits sécuritaires où vous pouvez aller.

FACTEURS DE RISQUE

Plusieurs expériences ou facteurs différents peuvent mener une personne à envisager le suicide.

Voici des facteurs de risque reconnus :

- une tentative de suicide précédente;
- des antécédents familiaux de comportement suicidaire;
- une maladie physique ou mentale grave;
- des problèmes de consommation de drogue, de médicaments ou d'alcool;
- des changements majeurs dans la vie ou pertes importantes;
- l'isolement social ou l'absence d'un réseau d'aide;
- la violence familiale.

**NOUS COMPTONS SUR VOUS POUR NOUS AIDER À FAIRE SAVOIR À VOS COLLÈGUES
DE TRAVAIL ET AUX MEMBRES DE VOTRE COMMUNAUTÉ QU'ILS NE SONT PAS SEULS.**