

Comment prévenir le suicide

Selon l'association québécoise de prévention du suicide il y aurait 3 suicides par jour au Québec et, de ce nombre, 80% des personnes décédées seraient des hommes. Il est ainsi possible, un jour ou l'autre, de côtoyer une personne de près ou de loin vivant de la détresse et présentant des idées suicidaires. Face à cette détresse, il est normal de ressentir de l'impuissance et de ne pas nécessairement savoir quoi dire ou quoi faire. Toutefois, la meilleure façon d'aider et de prévenir le suicide est accessible à tous, puisqu'il s'agit de la communication.

Pourquoi une personne en vient à envisager le suicide

Le suicide s'explique par une interaction complexe entre différents facteurs de la vie d'une personne à un moment particulier et n'est donc pas attribuable à une cause unique. Ainsi, contrairement à ce que nous pouvons penser, ce n'est pas seulement les gens atteints d'une maladie mentale grave qui se suicident. Des facteurs tels la dépression, une maladie physique, un traumatisme, un problème de dépendance à une substance, un deuil, des changements de vie importants, des problèmes financiers peuvent créer un état de déséquilibre et entraîner un état de crise.

On observe que les personnes en crise suicidaire vivent une grande souffrance psychologique, des symptômes reliés à la dépression (tristesse, perte de plaisir, insomnie, fatigue, dévalorisation), beaucoup d'impuissance, d'isolement et une impression d'impasse dans leur vie. C'est comme si le suicide devenait la seule solution pour mettre fin à une souffrance des plus intolérable. Par contre, il est primordial de retenir que **le suicide n'est pas une solution, n'est pas un choix** puisqu'il s'agit d'un geste définitif et sans retour.

Signes avant-coureurs

Voici quelques signes ou comportements pouvant indiquer qu'une personne peut penser au suicide et être à risque de passer à l'acte :

- Verbalisation directe ou indirecte : « Je n'ai plus envie de vivre », « Je serai mieux mort », « Les gens seront mieux sans moi », « De toute façon je ne serai plus là »
- Changement au niveau de l'humeur, tristesse
- Perte d'intérêt, perte de plaisir à faire des activités auparavant aimées
- Anxiété
- Augmentation de la consommation d'alcool/drogue
- Comportements agressifs
- Impulsivité, prise de risques
- Désespoir, sentiment d'inutilité : « Je ne sers plus à rien », « Ils seront mieux sans moi »
- Insomnie
- Perte d'appétit
- Isolement
- Manque d'hygiène
- Faire un testament, donner ses choses
- Rencontrer famille et amis comme pour dire au revoir
- Avoir déjà fait des tentatives de suicide dans le passé, etc.

Une personne peut présenter un ou plusieurs de ses signes comme elle peut aussi présenter d'autres signes que ceux énumérés ici.

Quoi dire

Dès que vous vous sentez inquiet pour quelqu'un, que vous avez un doute ou que vous soupçonnez une personne de penser au suicide, il est important d'aller vers elle et de dialoguer avec elle. En fait, ce qu'il faut c'est la questionner directement à propos de ses idées. Il ne faut pas éviter le mot suicide : « Est-ce que tu penses au suicide ? », « Est-ce que tu songes à t'enlever la vie ? » Une attitude d'ouverture à ce qu'elle vit et de non jugement aidera la personne à se sentir rassurée et à s'ouvrir.

Ne soyez pas inquiet, il n'est pas vrai que de parler de suicide peut donner l'idée à quelqu'un de le faire. Si la personne verbalise des idées suicidaires, vous pouvez lui exprimer que vous êtes inquiet et que vous désirez l'aider. Vous pouvez également transmettre l'information que les idées suicidaires sont le résultat d'une souffrance et qu'il y a des moyens pour traiter cette souffrance, qu'il existe de l'aide. Ainsi, vous pouvez regarder avec elle qui pourrait l'aider (membre de la famille, médecin, intervenant social, etc.) et lui remettre les coordonnées d'une ressource disponible en tout temps comme le programme d'aide aux employés ou un centre de prévention du suicide.

Quand s'alarmer et quoi faire

On peut résumer le processus suicidaire en quelques étapes : 1- Idées suicidaires (flash suicidaire) : la personne pense au suicide. Il apparaît comme un des moyens possibles pour gérer la crise et pour éliminer la souffrance. 2- L'intention : la personne envisage sérieusement le suicide, elle y pense de plus en plus souvent et longtemps. 3- La programmation : la personne élabore son plan (où, quand, comment, avec quoi). C'est à cette étape que nous devons nous alarmer. Lorsque la personne a décidé du moment de passage à l'acte et que celui-ci sera d'ici les 48 prochaines heures, il y a

urgence et **il faut agir**. Paradoxalement, à cette étape, il est possible que la personne semble aller mieux puisqu'elle envisage la fin de sa souffrance. La seule façon de pouvoir connaître les idées et le plan d'une personne suicidaire c'est de le demander, de poser des questions directes : « Comment t'enlèverais-tu la vie ? », « À quel moment ferais-tu cela ? »

Si vous pensez que la personne est à risque de passer à l'acte dans les prochains jours, il est primordial de ne pas la laisser seule et de prendre les actions nécessaires pour assurer sa sécurité. Si vous n'êtes pas en mesure de le faire, vous devez trouver une personne ou un professionnel de la santé qui prendra en charge la situation. Idéalement, ne demeurez pas seul pour aider la personne en crise suicidaire. Vous pouvez regarder avec elle s'il est possible de contacter un proche parent ou ami qui accepterait de la prendre en charge pendant la crise.

Aussi, contactez une ressource d'aide accessible en tout temps (votre PAE, centre de prévention du suicide partout au Québec en composant le 1-866-APPELLE) pour vous assister dans la gestion de cette situation. Si la situation le nécessite, vous pouvez demander l'assistance des services d'urgence (police, ambulance, hôpital).

Conclusion

Sachez, qu'heureusement, le processus suicidaire est dynamique et que nous pouvons aider en tout temps une personne suicidaire à entrevoir d'autres solutions que la mort. Si vous connaissez quelqu'un qui pense au suicide ou si vous-même vous y songez, vous n'êtes pas seul ! Contactez votre programme d'aide aux employés, nous sommes là pour vous aider.

*Votre équipe du PAE
Les Consultants Longpré & Associés*

1 800 567 2433

