

Le suicide et les blessures volontaires

Aux Territoires du Nord-Ouest, le suicide est à l'origine d'un quart des blessures mortelles. Il y a eu près de 80 suicides dans les années 1990. Plusieurs personnes s'infligent des blessures volontaires lesquelles représentent une des causes majeures d'hospitalisation. Il y a sept fois plus d'hommes (que de femmes) aux Territoires du Nord-Ouest qui se suicident, mais il y a plus de femmes qui sont hospitalisées à cause de blessures auto-infligées. Le risque est plus élevé chez les Inuits que chez les Dénés ou les non Autochtones. Les jeunes de 15 à 24 ans et les hommes âgés de 30 à 45 ans sont les groupes le plus à risque. D'autres facteurs peuvent porter une personne à s'infliger des blessures volontaires :

- Abus de drogue et d'alcool;
- Décès ou suicide dans la famille ou parmi les amis;
- Faible niveau de soutien dans l'entourage; ou
- Problèmes de santé mentale (comme la dépression).

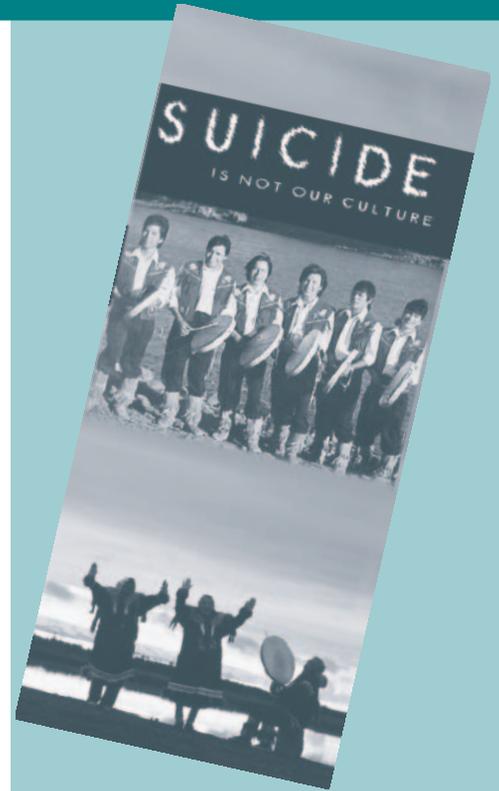
Certains signes peuvent indiquer qu'une personne songe au suicide :

- Dire qu'on veut mourir, parler de la mort, donner ses objets personnels;
- Faire des tentatives de suicide;
- Se sentir très triste ou être très bouleversé au sujet d'un événement important; ou
- Changement radical de comportement.

En général, les gens ne pensent pas au suicide à cause d'un seul mauvais passage. Malgré les apparences, souvent la personne n'allait pas bien depuis longtemps.

Que puis-je faire si je pense qu'une personne songe au suicide ?

- **Assurez-vous que la personne est en sécurité.** Restez avec la personne. Ne la laissez pas seule à proximité d'armes à feu, de poison ou de tout autre objet à l'aide duquel elle pourrait se blesser. Contactez la famille, les amis, la GRC ou un travailleur social pour demander de l'aide.
- **Abordez la question du suicide.** La personne ne sera pas plus tentée de faire une tentative. En parler pourrait même l'aider à se sentir mieux.
- **Faites preuve de compassion.** Si une personne dit qu'elle veut se faire du mal, il faut la prendre au sérieux et l'aider.
- **Aidez la personne à retrouver son estime de soi.**
- **Prenez soin de vous aussi!** – demandez de l'aide si vous êtes bouleversé ou si vous êtes stressé.



Encadré : une brochure sur le suicide est disponible sur notre site Web à www.hlthss.gov.nt.ca