

- lui faire part de nos inquiétudes à son sujet;
- l'écouter et lui démontrer que nous comprenons l'ampleur de sa détresse;
- vérifier si la personne pense au suicide et, dans l'affirmative, chercher à savoir comment, où et quand elle entend passer à l'acte. Plus le plan est précis, plus il faut être énergique et agir rapidement dans l'aide à apporter;
- soutenir la personne dans sa démarche de recherche de solutions tout en respectant nos limites et en évitant de tout faire à sa place;
- l'encourager à chercher de l'aide et l'accompagner au besoin;
- aller nous-même chercher de l'information et du soutien pour être en mesure de mieux aider.

N.B. Garder le secret qui nous a été confié risque de limiter les interventions possibles et de nous faire porter seul la responsabilité du mieux-être de l'autre. Engageons-nous cependant à être discret dans nos démarches pour obtenir de l'aide, car il y a du respect de la personne qui souffre.



Il se peut que vous vous sentiez incapable d'agir. Si tel est le cas, assurez-vous qu'une autre personne le fasse. Et dans toutes les situations, ne restez pas seul à intervenir.

Pour obtenir de l'aide (pour les personnes suicidaires, leurs proches et les personnes endeuillées à la suite d'un suicide), téléphonez à votre ressource en prévention du suicide.



S'entraider POUR LA VIE

Vous pouvez bénéficier en tout temps et dans la plupart des régions du Québec, d'une intervention téléphonique en prévention du suicide en signalant le numéro de téléphone sans frais suivant :

1-866-APPELLE
(277-3553)

D'autres ressources sont aussi disponibles :

- CLSC
- Centres de crise
- Médecins et psychiatres
- Psychologues et autres professionnels de la santé

Ce dépliant a été réalisé en collaboration avec le Groupe de travail MSSS-Régies sur la prévention du suicide et l'Association québécoise de suicidologie.

Au Québec, à chaque jour, quatre personnes s'enlèvent la vie et environ quatre-vingt personnes de 15 ans et plus effectueraient une tentative de **SUICIDE**. Malgré l'ampleur du problème, le suicide demeure un sujet difficile à aborder et porteur de nombreux préjugés. Chacun de nous peut contribuer à la **PRÉVENTION** du suicide. Ce dépliant présente un ensemble d'informations permettant de mieux reconnaître une personne suicidaire et de lui venir en **AIDE**. Agissons dès maintenant !

Québec 
Ministère de la Santé
et des Services sociaux

LE SUICIDE : DISTINGUER LE VRAI DU FAUX

LA PERSONNE SUICIDAIRE VEUT-ELLE VRAIMENT MOURIR ?

Non. En fait, la personne suicidaire est ambivalente. Ce n'est pas la mort qu'elle recherche, mais la fin de ses souffrances.

LE SUICIDE SE PRODUIT-IL SANS AVERTISSEMENT ?

Dans 80 % des cas, la personne donne des indices ou lance des messages annonçant ses intentions suicidaires. Ces signaux peuvent par ailleurs être parfois difficiles à décoder.

LE SUICIDE EST-IL UN GESTE DE COURAGE OU DE LÂCHETÉ ?

La personne suicidaire n'est ni lâche ni courageuse. Lorsque la vie lui paraît insupportable, qu'elle a atteint sa limite de tolérance face à la souffrance, elle n'est plus en mesure de percevoir les autres avenues possibles.

LA PERSONNE QUI MENACE DE SE SUICIDER VEUT-ELLE MANIPULER LES AUTRES ?

Tout comportement suicidaire doit être considéré comme le signe d'un mal de vivre et comme un appel à l'aide. Toute menace ou tentative de suicide doit être prise au sérieux. Même les personnes qui menacent à répétition de se suicider sont souffrantes et ont besoin d'une intervention appropriée.



LA PERSONNE SUICIDAIRE SOUFFRE-T-ELLE D'UNE MALADIE MENTALE ?

Le suicide est un problème complexe déterminé par l'interaction de plusieurs facteurs. Si la majorité des personnes suicidaires souffrent de dépression, toutes vivent une grande détresse.

EST-IL DANGEREUX DE PARLER DU SUICIDE À UNE PERSONNE QUE L'ON CROIT SUICIDAIRE ?

Demander directement à une personne si elle pense au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée ; au contraire, c'est ouvrir la porte à l'expression de sa souffrance et à l'aide extérieure.

LES PRINCIPAUX SIGNES PRÉCURSEURS DU SUICIDE

L'intention suicidaire n'apparaît pas subitement. Les personnes qui pensent au suicide donnent généralement des signes qui peuvent alerter les proches, amis ou parents de leur désarroi et de leurs intentions. Vous en trouverez quelques exemples ci-dessous. Soyons vigilants !

LES PAROLES :

MESSAGES DIRECTS

- « Je veux en finir »
- « Je vais me tuer »

MESSAGES INDIRECTS

- « Vous seriez tellement mieux sans moi »
- « Je suis inutile »
- « J'ai tout raté dans ma vie »
- « Je serais bien mieux mort »
- « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue »

LES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS :

- isolement, retrait;
- changements importants de comportements irritabilité, sautes d'humeur;
- mise en ordre des affaires personnelles;
- ennui, indécision, perte du plaisir;
- intérêt marqué pour les armes, les médicaments;
- don d'objets personnels;
- consommation inhabituelle d'alcool, drogues ou médicaments;
- hyperactivité ou, à l'inverse, manque d'énergie;
- rédaction de son testament, lettre d'adieu;
- troubles du sommeil ou de l'appétit;
- perte d'estime de soi;
- négligence dans l'apparence et l'hygiène;
- tristesse, découragement, agressivité.



LE SOUTIEN AUX PERSONNES SUICIDAIRES

Nous avons tous, à bien des égards, les qualités humaines qui nous permettent de venir en aide à une personne suicidaire. Chacun de nous peut être appelé à agir dans son milieu, auprès d'un ami, d'un parent, d'un collègue, etc.

Ces quelques règles de base faciliteront notre intervention :

- prendre la personne au sérieux en évitant de se moquer d'elle, de moraliser ou de la mettre au défi;