



Qui sommes nous?

Infocentre

Education

Defense des droits

Recherche

Boutique de l'ACSM

Donnez en ligne

Contactez

Accueil

English

## Série de dépliants

[ACSM série de feuillets](#)

[PDF Version](#)



### La prévention du suicide

Le suicide. Nous aimerions mieux ne pas en parler. Nous espérons que cela n'arrivera jamais à une de nos connaissances. Mais le suicide est une réalité et il est plus fréquent que vous ne puissiez le croire. N'ignorez pas la possibilité que le suicide pourrait prendre la vie d'une personne que vous aimez. En tenant compte des signes avertisseurs et en parlant de «l'impensable», vous pourriez sauver une vie.

#### QUI EST À RISQUE?

Les personnes susceptibles de se suicider sont celles :

- qui ont une maladie physique ou mentale grave,
- qui consomment trop d'alcool ou de drogues,
- qui éprouvent une grosse perte, comme le décès d'un être cher, le chômage ou le divorce,
  
- qui vivent des changements importants dans leur vie, comme les adolescents ou les personnes âgées,
- qui ont déjà tenté de se suicider.

#### QU'EST-CE QUI MÈNENT LES GENS À SE SUICIDER?

Les circonstances qui peuvent mener une personne à décider de mettre fin à sa vie sont nombreuses, mais les sentiments qu'une personne éprouve à l'égard de ces circonstances sont plus importants que les circonstances elles-mêmes. Tous ceux qui contemplant le suicide trouvent la vie insupportable. Ils éprouvent d'extrêmes sentiments de désespoir et d'impuissance. Dans certains cas de maladie mentale, les personnes peuvent entendre des voix ou avoir des idées délirantes qui les incitent à s'enlever la vie.

Les personnes qui parlent de se suicider ou tentent de le faire ne veulent pas nécessairement mourir. Souvent, c'est leur manière de crier secours. Une tentative de suicide devient parfois le point tournant dans la vie d'une personne, si elle obtient suffisamment d'appui pour l'aider à faire les changements nécessaires.

Si une de vos connaissances est désespérée au point de vouloir se suicider, vous serez peut-être en mesure de l'aider à trouver un moyen de faire face à ce qui la

#### Liens rapides



[ACSM Locations](#)



[Nationale Conférences](#)



[Série de dépliants](#)



[ACSM Projets](#)



[Galerie De l'ombre à la lumière](#)

trouble. Et si vous êtes vous-même tellement en détresse que vous ne pouvez imaginer aucune autre solution que le suicide, n'oubliez pas que de l'aide est disponible.

## **QUELS SONT LES SIGNES AVERTISSEURS?**

Voici quelques signes avertisseurs qu'une personne est possiblement suicidaire :

- exprime souvent des sentiments de désespoir et d'impuissance,
- un comportement hors de caractère, comme l'imprudence chez une personne qui est habituellement consciencieuse,
- des signes de dépression : insomnie, retrait social, perte d'appétit, perte d'intérêt pour les activités qu'elle aime habituellement faire,
- devenir de très bonne humeur, soudainement et de façon inattendue,
- faire don de possessions précieuses aux amis ou à la famille,
- faire un testament, se procurer une assurance ou autres préparatifs avant la mort, comme faire ses derniers vœux à un proche,
- faire des remarques relatives à la mort ou à mourir, ou exprimer son intention de se suicider.
- L'expression d'une telle intention devrait toujours être prise très au sérieux.

## **PRÉVENIR UNE TENTATIVE DE SUICIDE**

Si vous croyez qu'une personne est possiblement suicidaire, agissez. Si possible, parlez directement avec la personne. La chose la plus importante que vous puissiez faire est d'écouter attentivement sans porter de jugement.

Parler du suicide ne peut que diminuer les chances qu'une personne passe à l'acte. Il est très peu probable que le fait d'aborder le sujet, avec quelqu'un qui ne pense pas au suicide, puisse l'inciter à le faire.

Trouvez un endroit sécurisant pour parler avec la personne et accordez-lui tout le temps nécessaire. Exprimez votre inquiétude à son sujet et assurez-la que vous garderez votre conversation confidentielle. Informez-vous des événements récents et encouragez-la à exprimer librement ses sentiments. Ne dépréciez pas ses sentiments.

Demandez à la personne si elle se sent suffisamment désespérée pour contempler le suicide. Si elle répond 'oui', demandez-lui si elle a formulé un plan, et comment et où prévoit-elle se suicider?

Si la personne vous dit qu'elle pense au suicide, admettez votre inquiétude et votre crainte, mais ne réagissez pas en disant : «Tu ne devrais pas avoir de telles pensées; les choses ne peuvent pas être si pires que ça». Rappelez-vous que la personne vous confie ses sentiments les plus profonds, et bien qu'ils puissent vous troubler, le fait d'en parler la réconfortera.

Demandez-lui s'il y a quelque chose que vous pouvez faire. Parlez-lui des ressources à sa disposition (famille, amis, agences communautaires, centres de crise) en matière de soutien, conseils pratiques, counselling ou traitement.

Formulez un plan avec la personne pour les prochaines quelques heures ou jours. Établissez des contacts avec elle ou à son nom. Si possible, allez avec la personne pour obtenir de l'aide.

Dites à la personne à quels moments vous serez disponible et ensuite prenez bien soin de l'être. Assurez-vous également de bien préciser vos limites et essayez de

faire des démarches pour qu'elle ait toujours quelqu'un à qui parler par téléphone, à toute heure de la journée.

Demandez-lui si d'autres personnes sont au courant de ses sentiments suicidaires et de qui il s'agit. Y a-t-il d'autres personnes qui devraient le savoir? La personne est-elle disposée à leur dire? Malheureusement, cette question n'est pas toujours abordée avec tact. La confidentialité est importante, mais lorsqu'une vie est en jeu, toute demande de confidentialité doit être ignorée.

Gardez le contact avec la personne pour savoir comment elle se porte. Félicitez-la d'avoir le courage de vous faire confiance et de continuer à vivre et à se battre.

## **QUOI FAIRE À LA SUITE D'UNE TENTATIVE DE SUICIDE**

Une personne peut tenter de se suicider sans avertissement ou malgré les efforts pour l'aider. Si vous connaissez les rudiments des premiers soins, faites tout votre possible pour rester calme et la rassurer, et obtenez de l'aide médicale, immédiatement.

La période suivant une tentative de suicide est critique. La personne devrait recevoir des soins intensifs au cours de cette période. Mettez-vous en contact avec elle régulièrement et aidez-la à établir un réseau de soutien. Il est essentiel qu'elle n'ait pas l'impression qu'on l'exclut ou qu'on la fuie en raison de sa tentative de suicide.

Sachez que, si une personne a la ferme intention de mettre fin à ses jours, vous serez peut-être incapable de l'en empêcher. Vous ne pouvez ni ne devez vous sentir responsable de la décision de quelqu'un d'autre.

## **QUE POUVEZ-VOUS FAIRE SI VOUS VOUS SENTEZ SUICIDAIRE?**

Pour surmonter ces sentiments, il faut tout d'abord les partager avec quelqu'un d'autre. C'est une chose très difficile à faire, car si vous vous sentez désespéré au point où le suicide semble être la seule solution, vous êtes sans doute terrifié et avez honte. Il n'y a aucune raison d'avoir honte de se sentir suicidaire ni aucune raison d'avoir honte de demander de l'aide. Vous n'êtes pas le seul; de nombreuses personnes se sont senties suicidaires face à des périodes difficiles et elles ont survécu, retournant généralement à une vie normale.

Prenez le risque d'exprimer vos sentiments à quelqu'un que vous connaissez et en qui vous avez confiance : un membre de votre famille, un ami, un travailleur social ou un membre du clergé de votre religion. Il y a plusieurs moyens d'y faire face et d'obtenir l'appui nécessaire. Le désespoir et le désir de mourir ne disparaîtront pas immédiatement mais ces sentiments passeront à la longue. Pour le moment, retrouver votre volonté de survivre est plus important que toute autre chose.

Quelques choses que vous pouvez faire :

- appelez une ligne d'écoute téléphonique,
- faites appel au soutien de votre famille et vos amis,
- parlez à votre médecin de famille; il est en mesure de vous aiguiller aux services disponibles dans votre communauté, y compris le counselling et les services hospitaliers,
- prenez de fréquents rendez-vous auprès d'un professionnel de la santé mentale et demandez-lui de vous donner l'appui nécessaire par téléphone entre les rendez-vous,
- joignez-vous à des groupes d'entraide,
- parlez chaque jour de vos sentiments à au moins une personne en qui vous avez confiance,

- songez à obtenir de l'aide auprès du service d'urgence d'un hôpital local,
- parlez à quelqu'un qui a 'passé par là' - l'expérience qu'il a vécue et sa manière de s'en sortir,
- évitez de prendre des décisions importantes que vous pourriez regretter plus tard.

## **AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?**

Si vous ou quelqu'un de votre entourage vous sentez suicidaire et désirez de plus amples renseignements sur les ressources disponibles dans votre région, contactez un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale; un tel organisme sera en mesure de vous aider à trouver l'aide supplémentaire dont vous avez besoin

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale, dans le but de favoriser la santé mentale de tous. Selon l'ACSM, nous devrions tous avoir des choix afin de pouvoir, au besoin, faire appel à notre famille, nos amis, aux services officiels, groupes d'entraide ou organismes communautaires.

**Ce texte fait partie d'une série de dépliants publiés par l'Association canadienne pour la santé mentale**

**©Association canadienne pour la santé mentale, Bureau national, 1993. Imprimé au Canada. Also available in English.**

### **L'Association Canadienne Pour La Santé Mentale**

8 King Street East, Suite 810 Toronto ON M5C 1B5

Tel./Tél.: (416) 484-7750

Fax: (416) 484-4617

**Email: [national@cmha.ca](mailto:national@cmha.ca)**

#### **AVERTISSEMENT**

Ce site ne fournit que des informations générales qui peuvent ou peuvent ne pas correspondre aux opinions de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). Les informations fournies n'ont pas pour but de remplacer les conseils professionnels. Si vous croyez avoir besoin de conseils médicaux, veuillez consulter un professionnel de la santé compétent. L'ACSM prend toutes les dispositions nécessaires pour assurer la justesse de l'information au moment du postage. Nous ne pouvons pas garantir la fiabilité d'aucune information postée.