

PRÉVENTION DU SUICIDE

LES SIGNES ET LES MOMENTS CRITIQUES À SURVEILLER

Plusieurs facteurs et des circonstances de vie peuvent faire naître ou augmenter la détresse, et ainsi amener certaines personnes à penser au suicide. Nous pouvons tous jouer un rôle de prévention du suicide. Connaître les signes, les moments critiques et les ressources qui existent peut nous aider à jouer ce rôle.

Lisez ceci, vous pourriez sauver une vie.

Quelques indices ou signes à surveiller

Soyez attentifs à ces changements et comportements, une personne en détresse pourrait:

- avoir des problèmes de sommeil ou d'appétit;
- être anxieuse;
- vivre un état de fatigue et un manque d'énergie;
- être irritable et agressive;
- augmenter sa consommation ou son usage de substances plus dommageables (drogue, alcool);
- négliger son hygiène;
- s'isoler et se retirer seul de son côté;
- se sentir inutile et se dire perdue par rapport au sens de la vie;
- être confuse et incohérente;
- donner des objets importants;
- dire des phrases comme « le monde serait mieux sans moi », « bientôt vous allez avoir la paix, je vais débarrasser le plancher! »;
- être plus émotive ou plus froide qu'à l'habitude.

N'hésitez pas à aller vers une personne qui vous semble en détresse. Nul besoin d'être un intervenant pour vérifier comment se sent une personne et si elle pense au suicide.

On devrait toujours prendre au sérieux une personne qui nomme clairement son désir de mourir ou qui y fait allusion.



Personnes plus à risque

Les personnes les plus à risque de **PENSER AU SUICIDE** présentent souvent ces caractéristiques:

- être un homme en situation de vulnérabilité;
- souffrir d'un trouble de santé mentale;
- avoir une dépendance (alcool, drogue, jeu);
- avoir déjà fait une tentative de suicide.

Moments critiques

Certaines périodes de vie ou des événements peuvent augmenter la souffrance et la détresse:

- perte significative (emploi, maison, rupture amoureuse ou amicale, argent, etc.);
- agression et violence conjugale;
- changements majeurs dans plusieurs sphères de vie à la fois (p. ex.: pandémie);
- annonce d'un diagnostic ;
- deuil ;
- arrestation, emprisonnement, suspension au travail;
- situation humiliante ;
- rechute ou sevrage chez un consommateur de drogue ou d'alcool;
- changement lié à la médication (nouveau traitement, oubli de la médication, changement de dosage).

Vous croyez qu'une personne éprouve de la détresse ?



Centre de prévention du suicide de Lanaudière

1 866 APPELLE

- Intervention téléphonique 24/7 ;
- Soutien pour personnes ou groupes de personnes inquiètes pour un proche en détresse ;
- Soutien individuel et de groupe pour personnes endeuillées par suicide.

Les services de crise de Lanaudière

1 800 436-0966

Intervention téléphonique et séjour de crise pour personnes vivant un événement bouleversant (deuil, relations familiales difficiles, violence, séparation, apparition de symptômes de maladie mentale, etc.).