

Certaines personnes trouvent utile d'avoir un plan de sécurité. Il s'agit d'une liste de stratégies personnelles à utiliser si vous pensez que vous pourriez mettre votre vie en danger ou y mettre fin. Vous pouvez établir ce plan vous-même, avec une personne proche, ou avec votre équipe de soins de santé mentale. Votre plan pourrait comprendre :

- des activités qui vous calment et vous distraient;
- vos propres raisons de rester en vie;
- des personnes importantes que vous pouvez appeler si vous craignez pour votre sécurité;
- les numéros de téléphone des lignes d'écoute ou de prévention du suicide locales;
- une liste d'endroits sécuritaires où vous rendre si vous ne vous sentez pas en sécurité à la maison.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Si une autre personne vous inquiète, parlez-lui. Demandez-lui directement si elle pense à se suicider. Parler du suicide ne lui donnera pas l'idée de se suicider. Mais si elle y pense sérieusement, elle pourrait être soulagée de pouvoir en parler.

Si une personne proche vous dit qu'elle pense à se suicider, il est important de lui demander si elle a un plan. Si c'est le cas et qu'elle pense à l'exécuter sous peu, communiquer avec des services d'intervention ou de soutien d'urgence. Il y a des lignes d'écoute, d'aide ou de prévention du suicide dans plusieurs régions, mais vous pouvez toujours composer le 911 si vous ne savez pas qui appeler. Restez avec cette personne pendant vous appelez et ne partez pas avant que le personnel de la ligne d'écoute ou des services d'urgence vous disent que vous pouvez le faire.

Écouter et aider cette personne à communiquer avec des services de santé mentale sont les deux gestes les plus importants que vous pouvez faire pour l'aider.

Écouter

Voici des conseils pour être à l'écoute d'une personne proche :

- Trouvez un endroit privé et laissez-la parler aussi longtemps qu'elle le souhaite.
- Prenez-la au sérieux et écoutez-la sans la juger. Ses sentiments sont très réels.
- Gardez votre parole. Ne faites pas de promesses que vous ne pouvez tenir ou n'avez pas l'intention de tenir.
- Dites-lui qu'elle est importante et que vous vous souciez d'elle.

Trouver de l'aide

Si cette personne consulte déjà un ou une médecin, ou un professionnel ou une professionnelle de soins de santé mentale, il est important qu'elle lui parle des pensées suicidaires qu'elle a pu avoir. Selon votre relation, vous pouvez lui offrir du soutien, en l'aidant à prendre des rendez-vous ou en la conduisant à ces rendez-vous, par exemple.

Si cette personne ne consulte pas de professionnel ou de professionnelle de soins de santé mentale, vous pouvez lui donner le numéro de téléphone de la ligne d'écoute locale et l'encourager à consulter son médecin. Elle pourrait aussi obtenir des services auprès de son école, de son lieu de travail ou de sa communauté culturelle ou religieuse.

Comme aider une personne proche peut être une expérience difficile, il est important de prendre soin de votre propre santé mentale pendant ce temps et d'obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56336-05/14

PRÉVENIR LE SUICIDE



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Le suicide est un sujet difficile à aborder. Mais quand quelqu'un parle de suicide ou fait part de ses inquiétudes pour une personne proche, il est important d'agir et de demander de l'aide rapidement.

QU'EST-CE QUE LE SUICIDE?

Par suicide, on veut dire qu'une personne met fin à sa vie de sa propre volonté. Par contre, les personnes qui se suicident ou tentent de le faire ne veulent pas nécessairement mourir. Mais elles pensent que c'est la seule solution face à des sentiments ou des situations pénibles.

QUI EST TOUCHÉ?

Au Canada, près de 4 000 personnes meurent par suicide chaque année. Le suicide est au deuxième rang des causes de décès chez les jeunes. Les hommes dans la quarantaine et la cinquantaine ont le plus haut taux de suicide. Alors que les femmes font des tentatives de suicide quatre fois plus souvent que les hommes, les hommes sont trois fois plus susceptibles d'en mourir que les femmes.

Le suicide est un problème complexe. Les personnes qui meurent par suicide se sentent habituellement accablées, impuissantes, désespérées et seules. Dans de rares cas, les personnes atteintes de psychose (qui perdent contact avec la réalité) peuvent entendre des voix leur disant de mettre fin à leur vie.

Plusieurs expériences ou facteurs différents peuvent mener une personne à envisager le suicide. Voici des facteurs de risque reconnus :

- une tentative de suicide précédente;
- des antécédents familiaux de comportement suicidaire;

- une maladie physique ou mentale grave;
- des problèmes de consommation de drogue, de médicaments ou d'alcool;
- une épreuve importante, comme la mort d'une personne proche, la perte d'un emploi ou un divorce;
- des changements de vie ou des transitions considérables, comme ceux que traversent les ados et les personnes âgées;
- l'isolement social ou l'absence d'un réseau d'aide;
- la violence familiale;
- l'accès à des moyens de se suicider.

Même si nous associons souvent le suicide à la dépression, à l'anxiété et à des problèmes de consommation de substances, une maladie mentale peut augmenter le risque. Et il est important de se rappeler que le suicide peut aussi ne pas être lié à une maladie mentale.

SIGNES AVERTISSEURS

Voici la liste des principaux signes avertisseurs du suicide :

- I** – Idéation : penser au suicide
- P** – Problème de consommation de substances : problème avec alcool, drogue et médicaments
- I** – Inutilité : ressentir que la vie n'a pas de sens ou n'avoir aucune raison de vivre
- A** – Anxiété : ressentir une anxiété ou une oppression intense, et être incapable de la surmonter
- P** – Piège : Se sentir incapable de sortir d'une situation
- D** – Désespoir ou impuissance : n'avoir aucun espoir pour l'avenir, penser que les choses ne s'amélioreront jamais
- R** – Repli sur soi : éviter la famille, les amis et amies, ou les activités
- C** – Colère : ressentir une colère disproportionnée
- I** – Imprudence : prendre part à des activités risquées ou dangereuses normalement évitées
- C** – Changement d'humeur : un changement d'humeur important

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE POUR RÉDUIRE LE RISQUE?

Même si on ne peut prévenir tous les suicides, certaines stratégies peuvent aider à en réduire le risque. Tous ces facteurs sont liés au mieux-être. Voici des exemples de stratégies :

- Chercher à se faire traiter, obtenir des soins et demander de l'aide pour des troubles de santé mentale, tout en établissant une bonne relation avec un ou une médecin, ou d'autres professionnels et professionnelles de la santé.
- Se créer des réseaux d'aide, avec des membres de la famille, des amis ou amies, un groupe de pairs ou d'entraide, ou établir des relations avec une communauté culturelle ou religieuse.
- Apprendre de bonnes habiletés d'adaptation pour résoudre les problèmes et à avoir confiance en ses aptitudes d'adaptation.

Lorsqu'une personne suit un traitement pour maladie mentale, il lui faudra peut-être encore du temps avant de pouvoir contrôler et de réprimer ses pensées suicidaires. Un bon traitement est très important, mais il pourrait ne pas éliminer le risque de suicide immédiatement. Il est important de rester en contact avec une équipe de santé, de surveiller les pensées suicidaires et d'obtenir plus d'aide, s'il y a lieu. Les programmes communautaires qui aident les gens à gérer le stress ou d'autres difficultés quotidiennes peuvent aussi être très utiles.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE SI JE PENSE AU SUICIDE?

Les pensées suicidaires sont pénibles. Il est important de parler de vos expériences avec votre médecin, votre équipe de soins de santé mentale ou toute autre personne en qui vous avez confiance. Ces personnes peuvent vous aider à acquérir des habiletés d'adaptation et vous mettre en contact avec des groupes ou des ressources utiles. Certaines personnes trouvent utile de fixer des rendez-vous fréquents avec des professionnels ou professionnelles de la santé ou de demander du soutien téléphonique. Vous pouvez aussi :

- appeler une ligne d'écoute téléphonique;
- communiquer avec la famille ou des amis ou amies; il peut être utile de parler à d'autres personnes qui ont déjà eu des pensées suicidaires, pour connaître leurs stratégies d'adaptation.

Si vous traversez une crise et ne savez pas quoi faire, vous pouvez composer le 911 en tout temps ou vous rendre à la salle d'urgence locale.