

MIMIND TOOLS

Comprendre et aider une personne suicidaire

Prendre conscience des signes d'alerte du suicide

Il n'y a pas de victime de suicide « typique ». Cela arrive aussi bien aux jeunes qu'aux personnes âgées, aux riches qu'aux pauvres. Heureusement, il existe des signes d'alerte communs qui, lorsque l'on y réagit, peuvent sauver des vies. Veuillez trouver ci-après quelques signes à surveiller.

Une personne pourrait être suicidaire si elle présente les comportements suivants :

- Elle parle à propos de suicide.
- Elle éprouve des difficultés à s'alimenter ou à dormir.
- Elle change radicalement de comportement.
- Elle quitte ses amis et/ou ses activités sociales ou se désintéresse de ses loisirs, de son travail, de l'école, etc.
- Elle se prépare à la mort en rédigeant un testament et en prenant des dispositions finales.
- Elle se débarrasse de ses biens les plus précieux.
- Elle a déjà tenté de se suicider.
- Elle prend des risques inutiles.
- Elle a subi récemment des pertes importantes.
- Elle se soucie de la mort et de l'agonie.
- Elle se désintéresse de son apparence personnelle.
- Elle augmente sa consommation d'alcool ou de drogues.

Comment procéder

Voici quelques moyens d'aider une personne qui menace de se suicider :

- Être sincère. Parler du suicide de manière ouverte et objective. Faire preuve d'intérêt et de soutien.
- Être disponible à l'écoute. Permettre l'expression des sentiments. Accepter les sentiments.
- Ne pas porter de jugement. Éviter de débattre sur le caractère correct ou erroné du suicide, ou sur la nature bonne ou mauvaise des sentiments.
- Ne pas faire de sermon sur la valeur de la vie.
- Ne pas défier la personne de passer à l'acte.
- Éviter de paraître en état de choc. Cela mettra de la distance.
- Ne pas jurer de garder le secret. Chercher du soutien.
- Donner l'espoir qu'il existe d'autres solutions, mais sans le rassurer de manière superficielle.

- Agir. Retirer les moyens, tels que les armes à feu ou les pilules stockées. Ne pas les rendre ni dire où les armes ont été placées.

Prendre conscience des sentiments

À un moment ou à un autre de leur vie, de nombreuses personnes pensent à se suicider. La plupart décident de vivre, car elles finissent par se rendre compte que la crise est temporaire et que la mort est permanente. En revanche, les personnes en crise perçoivent parfois leur dilemme comme inéluctable et ressentent une perte totale de contrôle. Voici certains des sentiments et des réactions qu'elles éprouvent :

- Ne pas pouvoir arrêter la douleur.
- Ne pas pouvoir penser clairement.
- Ne pas pouvoir prendre de décisions.
- Ne pas pouvoir envisager aucune issue.
- Ne pas pouvoir dormir, manger ou travailler.
- Ne pas pouvoir sortir de la dépression.
- Ne pas pouvoir effacer la tristesse.
- Ne pas pouvoir envisager un avenir sans douleur.
- Ne pas pouvoir se considérer comme quelqu'un de valeur.
- Ne pas pouvoir attirer l'attention des autres.
- Ne pas pouvoir se contrôler.

Voies de collaboration avec l'équipe de traitement des patients

- Aider à surveiller les symptômes tels que l'humeur dépressive, les pensées suicidaires, la capacité à dormir et à manger, la consommation de drogues et d'alcool.
- Encourager la personne à s'informer sur sa maladie en consultant des livres et des sites web.
- Promouvoir la participation à des groupes de soutien communautaires.
- Encourager et surveiller l'observance du traitement, notamment la prise des médicaments prescrits et le respect des rendez-vous thérapeutiques.

En cas d'idées suicidaires des patients

- Contactez immédiatement son médecin ou son thérapeute.
- Appelez un centre de prévention du suicide ou un centre de crise. Numéro d'urgence national : 1-800-273-8255 ou 988.
- Appelez le 911.
- Amenez la personne à la salle d'urgence locale.