

PRÉVENIR LE SUICIDE

Le suicide est un sujet difficile à aborder, et les pensées suicidaires sont pénibles. 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. Parler du suicide sauve des vies.

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. Le suicide est complexe – 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. Elles se sentent habituellement accablées, impuissantes, désespérées et seules.

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
- L'isolement social ou l'absence d'un réseau d'aide
- La violence familiale
- L'accès à des moyens de se suicider

Signes avertisseurs

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

Qu'est-ce que je peux faire pour réduire le risque si je songe au suicide ?

Demander de l'aide professionnelle : Chercher à se faire traiter, obtenir des soins et demander de l'aide pour des troubles de santé mentale. Lorsqu'une personne suit un traitement pour maladie mentale, il lui faudra peut-être encore du temps avant de pouvoir contrôler ses pensées suicidaires. Un bon traitement est très important, mais il pourrait ne pas éliminer le risque suicidaire immédiatement.

Utiliser ses ressources : 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 : Développer des stratégies d'adaptation pour résoudre les problèmes et apprendre à avoir confiance en ses aptitudes d'adaptation.

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. 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
- Une liste d'endroits sécuritaires où vous rendre si vous ne vous sentez pas en sécurité à la maison
- Le numéro d'une équipe mobile de crise en santé mentale

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 de l'hôpital le plus près.

Comment est-ce que je peux aider un proche qui songe au suicide ?

Lui parler : Demandez-lui directement s'il pense à se suicider. Parler du suicide ne lui donnera pas l'idée de se suicider. Mais s'il y pense sérieusement, il pourrait être soulagé de pouvoir en parler.

Lui demander s'il a un plan : Il est important de demander s'il a un plan. Si c'est le cas et qu'il pense à l'exécuter sous peu, communiquer avec des services d'intervention ou de soutien d'urgence (ligne d'écoute, d'aide ou de prévention du suicide, équipe mobile de crise en santé mentale, 911, hôpital le plus près). Restez avec lui pendant que 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. Vous pouvez également communiquer avec d'autres sources de soutien, afin de ne pas être la seule personne à être présente pour lui.

L'écouter : Trouvez un endroit privé et laissez-le parler aussi longtemps qu'il le souhaite. Prenez-le au sérieux et écoutez-le sans jugement. Gardez votre parole – ne faites pas de promesses que vous ne pouvez tenir ou n'avez pas l'intention de tenir. Dites-lui qu'il est important et que vous vous souciez de lui.

Lui trouver de l'aider : S'il consulte déjà une ou un professionnel de la santé, il est important qu'il lui parle des pensées suicidaires qu'il a pu avoir. Selon votre relation, vous pouvez lui offrir du soutien en l'aidant à prendre un rendez-vous de suivi. S'il ne consulte pas, vous pouvez l'encourager à consulter sa ou son médecin, ainsi que lui donner les numéros de téléphone des lignes d'écoute, de l'équipe mobile de crise, des ressources professionnelles sur campus ou dans la communauté.

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

RESSOURCES

Lignes d'écoute	Services de crise du Canada : 1 833 456-4566 Ligne provinciale CHIMO : 1 800 667-5005 Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868
Équipe mobile de crise en santé mentale Urgences des hôpitaux	1 866 771-7760 (7 jours, de 12 h à 22 h) Centre hospitalier universitaire Dr-Georges-L.-Dumont : 330 ave Université, Moncton Hôpital de Moncton : 135 ave Macbeath, Moncton
Service de santé et psychologie, Université de Moncton	1 506 858-4007 Local C-101, Centre étudiant santepsychologie@umoncton.ca Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et 13 h 30 à 16 h 30
Centre de santé mentale communautaire	1 506 862-4144 Du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h 30

