

# Santé mentale

## Risque de suicide — Que faire?

### **Est-ce que vous vivez une crise ou avez des pensées suicidaires?**

Même si ça ne semble pas être le cas, il y a de l'espoir. Le suicide n'est pas la seule solution.

Si vous avez des pensées suicidaires :

- Composez le 911 et demandez à ce qu'on vous escorte vers les services d'urgence d'un hôpital, ou
- Contactez quelqu'un en qui vous avez confiance et demandez-lui de vous y accompagner ou rendez-vous aux services d'urgence d'un hôpital ou à un centre d'aide.

Vous avez pris la bonne décision de chercher à obtenir de l'aide.

### **Est-ce quelqu'un que vous connaissez vivez une crise ou avez des pensées suicidaires?**

Il est important de savoir que vous pouvez aider.

Une personne qui a des pensées suicidaires souffre tellement qu'elle ne sait pas quoi faire d'autre. Mais cette personne demeure incertaine et éprouve le désir de vivre.

Si vous connaissez quelqu'un qui a des pensées suicidaires :

- Restez calme et écoutez cette personne.
- Demandez-lui directement « As-tu des pensées suicidaires? » ou « Penses-tu mettre fin à ta vie? ».
- Posez-lui les questions suivantes « De quelle façon penses-tu mettre fin à ta vie? » et « Penses-tu le faire bientôt? Quand? »
- Rappeler à cette personne qu'elle n'est pas seule, que vous êtes avec elle.
- Contactez – et faites intervenir – quelqu'un en qui la personne a confiance, soit un membre de famille, un ami, un médecin, ou un conseiller.
- Appelez le Centre de prévention du suicide dans votre région.

Si vous croyez que le risque de suicide est immédiat :

- Essayez de convaincre la personne de ne pas passer à l'acte.
- Prenez des dispositions avec cette personne pour l'emmener aux services d'urgence d'un hôpital ou à un centre d'aide - n'hésitez pas à composer le 911.
- Si vous vous trouvez avec cette personne, ne la laissez pas seule.

- Si vous êtes au téléphone avec cette personne, demandez à quelqu'un d'autre de composer le 911 ou demandez à quelqu'un en qui cette personne a confiance de la conduire aux services d'urgence d'un hôpital.

Reconnaître les facteurs de risque de suicide et les signes d'avertissement. S'il y a présence de l'un ou de plusieurs des signes suivants :

- Troubles de santé mentale tels que la dépression ou la toxicomanie;
- Problèmes de santé physique avec douleur chronique;
- Événements stressants de la vie tels que les problèmes ou les ruptures de couple, les problèmes de travail ou la perte d'un emploi, les démêlés avec la justice, le déclin des avantages de toute source;
- Chômage, soucis financiers, dettes;
- Soutien limité de membres de famille, d'amis ou de groupes sociaux;
- Tendance à agir de façon impulsive et/ou de consommer de l'alcool;
- Connaissance d'un pair ou d'un membre de famille qui s'est suicidé;
- Accès à des armes à feu, à des médicaments et à d'autres articles dangereux;
- Adopter un comportement de retrait, de témérité, mettre de l'ordre dans ses choses, se débarrasser de ses biens;
- Problèmes physiques tels qu'une apparence négligée, des troubles du sommeil, des plaintes liées à de la douleur;
- Aborder des sujets tels que la fuite, le suicide ou la mort, le fait de ne pas avoir de futur ou d'être un fardeau pour les autres;
- Parler de ses sentiments de désespoir, de tristesse, de colère, de honte, d'inutilité, de solitude, etc.