

Comment reconnaître les signes d'alerte du suicide et que faire pour aider



À un moment ou un autre, on trouve tous la vie pénible.

Mais n'arrivant pas à gérer leurs émotions ou à trouver de solution à leurs problèmes, certaines personnes se désespèrent et pensent que le suicide est la seule issue.

Toutefois, avant qu'une personne atteigne ce stade, elle donne souvent des signes d'alerte.

Il est alors important que la famille, les amis et les proches ne restent pas indifférents face à ces signes et ne les sous-estiment pas.

Une lutte commune qui peut toucher tout le monde

Si vous pensez qu'une personne que vous connaissez envisage de se suicider, agissez rapidement pour qu'elle obtienne un soutien professionnel. De nombreuses raisons peuvent amener quelqu'un à considérer le suicide comme seule solution à ses problèmes. À un moment ou à un autre, cela peut vous arriver à vous, ou arriver à un membre de votre famille, un ami, un voisin ou un collègue.



Quels sont les signes d'alerte

Connaître les signes à surveiller est un grand pas en avant dans la prévention du suicide. Vous ou la personne que vous connaissez pouvez présenter plusieurs signes ou un seul. Toute indication devrait vous inciter à obtenir de l'aide immédiatement.

Voici les signes de danger les plus courants :



- des manifestations répétées de désespoir, d'impuissance, d'inutilité ou de détresse
- un comportement qui ne correspond pas au caractère de la personne; par exemple, quelqu'un qui est normalement prudent agit de manière imprudente
- des symptômes de dépression – insomnie, retrait social, perte d'appétit, perte d'intérêt pour toute activité
- le changement soudain et inattendu d'une personne souffrant d'anxiété ou de dépression à une attitude inhabituellement joyeuse
- donner des objets précieux à des amis et des membres de la famille; rédiger un testament, souscrire une assurance ou faire d'autres préparatifs en vue d'un décès
- la personne fait des commentaires sur la mort et le décès ou dit à quelqu'un qu'elle a l'intention de se suicider, même en plaisantant
- la tension, l'anxiété, la nervosité, l'impulsivité

Que faire pour aider

Si cette possibilité vous inquiète, mais que vous n'êtes pas certain de l'état d'esprit de la personne, brisez le mur du silence et :

Offrez-lui votre aide. Trouvez un endroit sûr et privé pour exprimer vos préoccupations, parler à la personne et mieux évaluer la situation.

Soyez direct. Parlez ouvertement de vos sentiments et de vos préoccupations et ne promettez jamais de garder le secret. Il est important d'obtenir des renseignements à transmettre à un professionnel.

Écoutez. Soyez l'oreille qui écoute sans juger. Ne dites pas à la personne de ne pas penser au suicide et ne sous-estimez pas ses problèmes.

Prenez des mesures préventives. La personne ne devrait pas être seule pendant les prochains jours ou les prochaines semaines. Prenez contact avec un professionnel de la santé, un membre de sa famille, une ou un ami et une organisation au nom de la personne à risque.

Rédigez une promesse. Demandez à la personne de signer un contrat promettant qu'elle ne se fera pas de mal avant de consulter un professionnel de la santé mentale. Appelez-la souvent et informez-vous de ses progrès.

Éliminez tous les dangers. Tout médicament, sur ordonnance ou en vente libre, ou toute arme à feu doit être retiré du domicile de la personne, et elle ne doit pas avoir accès à des objets dangereux.

Un appel à l'aide

Bien des gens qui envisagent ou planifient le suicide n'ont pas vraiment envie de mourir. Ils peuvent simplement contempler le suicide comme seule solution pour mettre fin à leur douleur et à leur souffrance. Lorsque quelqu'un présente des signes d'alerte, c'est un appel à l'aide. Demandez un soutien immédiatement.

N'oubliez pas : si une personne que vous connaissez envisage de se suicider ou a déjà élaboré un plan pour le faire et que vous sentez qu'il s'agit d'une situation d'urgence, agissez immédiatement et appelez une ligne d'assistance d'urgence, le 911.