

Il n'y a pas de recettes magiques pour aider une personne qui pense au suicide. Écouter et se rendre disponible, c'est d'abord cela qui est important et chacun de nous peut le faire.

Cependant, certaines actions peuvent aider tandis que d'autres peuvent nuire. De plus, l'on se doit d'être particulièrement attentif car il ne suffit pas toujours d'attendre que la personne demande de l'aide.

On peut reconnaître chez 80% des personnes à risque, des d'indices d'un comportement suicidaire. Ces indices prennent la forme de déclarations, de signes physiques, de réactions émotives ou d'indices comportementaux.

Par contre, pour ne pas interpréter tous les comportements comme suicidaires et voir le suicide partout, il est important de considérer un ensemble de signes et se fier à notre malaise intérieur, notre inquiétude. Lorsque l'on sent qu'une personne présente un comportement suicidaire, on doit vérifier nos perceptions plutôt que de se dire que la personne n'a rien, que l'on se trompe.

De plus, la personne suicidaire est souvent rendue à un point d'isolement où elle ne demande plus aucune aide parce qu'elle n'espère plus en trouver. Il faut en quelque sorte aller au devant de la personne pour lui offrir de l'aide.

Toute communication au sujet d'une intention suicidaire doit être prise au sérieux.

LES SIGNES PRÉCURSEURS



Nous offrons du support aux personnes vulnérables qui souffrent de solitude et/ou qui ont des idées suicidaires.

Les familles et les amis peuvent aussi obtenir de l'aide auprès de l'organisme soit pour de l'information ou du soutien.

Suicide Détour n'offre pas le service de crise ni de ligne téléphonique 24/7.

Pour une aide immédiate en tout temps :

LIGNE DE PRÉVENTION DU SUICIDE

1-866-277-3553

Toutes personnes intéressées à en connaître davantage sur nos services et sur la prévention du suicide peuvent nous contacter ou venir nous rencontrer à nos locaux, nous sommes ouverts **du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30**

181, rue Notre-Dame, Maniwaki (Québec) J9E 2J6

COURRIEL : suicide-detour@bellnet.ca

819-441-1010

www.suicidedetour.ca



PARCE QUE
La vie
VAUT
LE DÉTOUR



Reconnaitre les

SIGNES PRÉCURSEURS

et SAVOIR QUOI FAIRE
pour aider



819-441-1010

www.suicidedetour.ca

organisme de promotion de la vie

IL EST IMPORTANT D'IMPLIQUER LA PERSONNE DANS LA MESURE DE SES CAPACITÉS

INDICES

ÉMOTIFS

Désespoir, découragement
 Sentiment d'impuissance
 Brusques changements d'humeur
 Malheureux, déprimé
 Indécision, ambivalence
 Tristesse, pleurs, découragement

Agressivité, irritabilité
 Désintérêt, perte de désir
 Émotions contradictoires et changeantes; rires suivis de pleurs ou de colère
 Anxiété accrue
 Absence d'émotions

COMPORTEMENTAUX

Changements dans la tenue vestimentaire et/ou au plan de l'hygiène personnelle
 Changements dans les habitudes alimentaires et/ou de sommeil
 Plaintes au sujet de sa santé physique/ Consultation médicale
 Dons d'objets significatifs
 Diminution de la performance scolaire et/ou au travail
 Consommation inhabituelle de drogues, d'alcool ou de médicaments

Intérêt soudain pour les armes à feu, le suicide, les choses morbides
 Mise en ordre d'affaires personnelles; lettres, règlements de conflits ou rédaction d'un testament
 Bonne humeur soudaine après une période dépressive (Rémission spontanée)
 Retrait, isolement
 Comportements dangereux

PIÈGES À ÉVITER

Juger, banaliser, moraliser
 Minimiser la souffrance de l'autre
 Garder le secret/Promettre de n'en parler à personne
 Donner nos recettes de bonheur, raconter son histoire
 Faire des promesses qu'on ne pourra pas tenir
 Tout faire à la place de l'autre/Agir pour la personne

Donner une analyse de la situation/
 Prétendre avoir réponse à tout
 Mettre la personne au défi de passer à l'acte
 Agir seul et ne pas demander de l'aide

QU'EST-CE QU'ON PEUT FAIRE?

Croire la personne, lui faire part de notre inquiétude. Accepter ce que la personne vit et dit. Être chaleureux et compréhensif.
 L'écouter en démontrant de l'empathie, lui dire que nous entendons sa détresse.
 Permettre à la personne d'exprimer le trop plein d'émotions. (Ventiler)
 Chercher des solutions avec la personne.
 L'encourager à demander de l'aide et au besoin l'accompagner dans ses démarches.
 Semer le doute et ranimer l'espoir.

Parler ouvertement du suicide.
 Chercher à savoir comment, où et quand elle entend passer à l'acte. Si on ne se sent pas à l'aise, demander à quelqu'un de le faire.
 Indiquer nos limites et être attentif à l'effet de contagion de l'autre sur soi. (Émotions, tension, pression)
 Aller chercher des informations et du soutien pour nous-mêmes. Partager nos difficultés. Demander de l'aide à nos amis, à des personnes ressources.

MESSAGES VERBAUX DIRECTS/OU INDIRECTS

Je serais bien mieux mort
 Bientôt j'aurai plus de problèmes
 Je ne fais jamais rien de bon
 Je vais partir pour un long voyage
 Je veux mourir
 Ce n'est plus important
 Je n'en aurai plus besoin
 Il n'y a personne qui peut m'aider
 Je ne sais plus où je suis rendu
 Je vais en finir bien vite
 Je vais me tuer
 Il n'y a plus rien qui me retient
 La vie ne vaut pas la peine
 Si ça marches pas, je vais le faire
 Vous seriez bien mieux sans moi
 Je ne m'en sortirai jamais
 Bientôt, vous allez avoir la paix
 J'ai tout ce qui faut pour le faire
 Est-ce que cela t'es déjà arrivé de penser au suicide?