

Prévenir la détresse psychologique et le suicide

La famille, les amis et les collègues peuvent jouer un rôle déterminant auprès des personnes en détresse ou suicidaires. Ils sont une source de soutien importante dans les moments difficiles et de précieux alliés pour repérer, soutenir et accompagner vers les ressources d'aide. **Comme proche, vous pouvez faire une grande différence.**

Voici quelques gestes simples qui sont à la portée de tous :

1 Gardez l'œil ouvert afin de reconnaître autour de vous les personnes en grande détresse

Face à une situation inhabituelle, il est normal de ressentir du stress, de l'anxiété ou une légère déprime. Toutefois, il faut demeurer vigilant, car certaines réactions peuvent s'intensifier et évoluer vers une détresse psychologique.

Quelques indices ou signes de détresse à surveiller :

- Changements significatifs de comportements ou d'habitudes;
- Difficulté à assumer ses responsabilités, à prendre soin de soi ou de sa famille;
- Anxiété et peurs envahissantes;
- Fatigue importante, épuisement, perte de plaisir et désintérêt;
- Irritabilité et agressivité;
- Idées suicidaires, etc.

Attention de ne pas minimiser la détresse ou de banaliser les comportements suicidaires.

Ces signaux doivent être pris au sérieux. Ils indiquent un besoin d'aide. Généralement, le suicide ne se produit pas sans avertissement.

2 Soyez proactif à l'égard des personnes en difficulté ou vulnérables

Il peut être difficile pour les personnes en détresse ou suicidaires de demander de l'aide en raison, notamment de la honte, de la peur du jugement, de la souffrance et du désespoir qui les habitent. La proactivité auprès de ces dernières s'avère incontournable pour les sortir de leur isolement.

- Prenez régulièrement des nouvelles de votre famille, de vos amis, de vos collègues;
- Prêtez une attention particulière aux personnes :
 - qui sont isolées ou qui ont un faible réseau de soutien;
 - qui font face à des pertes ou des événements difficiles;
 - qui présentent un trouble de santé mentale (ex. : dépression, trouble anxieux);
 - qui boivent de l'alcool de façon excessive;
 - qui vivent une situation difficile à la suite de la pandémie.
- Si vous êtes inquiet pour quelqu'un, faites-lui part de vos doutes afin de valider votre perception;
- Démontrez-lui de l'intérêt en lui posant des questions qui vous permettront de mieux comprendre sa situation. Le simple fait de parler peut reconforter.

3 Abordez ouvertement le sujet du suicide

Questionner un proche sur le suicide ne lui donnera pas l'idée de s'enlever la vie. Au contraire, cela lui permet de parler ouvertement de sa détresse et de ses idées suicidaires.

- Prenez les devants, n'attendez pas que la personne parle d'elle-même de ses idées suicidaires;
- La seule façon de savoir si une personne pense au suicide, c'est de lui poser la question directement;
- Utilisez les vrais mots pour en parler (ex. : « Est-ce que c'est tellement dur actuellement que tu penses à te tuer, te suicider, t'enlever la vie? »).

4 Mettez la personne en lien avec les ressources d'aide disponibles dans son milieu

- Encouragez-la à parler de sa détresse à d'autres personnes en qui elle a confiance;
- Si la personne pense au suicide et refuse l'aide proposée, contactez un intervenant du 1 866 APPELLE afin d'obtenir du soutien et des conseils;
- Accompagnez-la vers les ressources d'aide qui pourront l'aider.

Quelques ressources utiles :

- www.commentparlerdusuicide.com
- www.prevenirlesuicide.com

Service d'aide en situation
de crise suicidaire

1 866 APPELLE
1 866 277-3553
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!

Besoin d'aide

Accès aux services | Anxiété, stress | Séparation, rupture.
Conflit familial | Alcool, drogue, jeux de hasard | Crise | Dépression...

811
Info-social
24 h / 7 jours

Rapide, confidentiel et sans frais!