

soyez préparés

Une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés

Prévention du suicide

Le suicide. C'est un sujet difficile à aborder. Toutefois, quand quelqu'un parle de suicide ou exprime son inquiétude pour un proche, c'est important d'agir et d'obtenir de l'aide rapidement.

Qu'est-ce que le suicide?

Le suicide signifie de mettre fin à sa vie de façon volontaire. Cependant, les gens qui meurent du suicide ou qui font une tentative ne souhaitent peut-être pas vraiment mettre fin à leur vie. Le suicide peut leur paraître comme étant la seule issue pour gérer une situation ou des émotions difficiles.

Qui est touché?

Environ 4 000 Canadiens et Canadiennes se suicident chaque année. Le suicide est la deuxième cause principale de mortalité chez les jeunes, mais le plus haut taux de suicide se trouve chez les hommes dans la quarantaine et la cinquantaine. Si les femmes sont de trois à quatre fois plus susceptibles de faire une tentative, les hommes sont trois fois plus à risque de mourir du suicide que les femmes.

Le suicide est un enjeu complexe. Les gens qui se suicident ou qui font une tentative se sentent souvent dépassés, désespérés, impuissants et seuls. Dans certains cas plus rares, les personnes atteintes de psychose (perte de contact avec la réalité) peuvent entendre des voix qui les incitent à mettre fin à leurs jours.

Un grand nombre de situations et d'expériences peuvent amener une personne à envisager le suicide. Voici des facteurs de risque connus pour le suicide :

- une tentative antérieure;
- un historique familial de comportements suicidaires;
- une grave maladie physique ou mentale;
- l'alcoolisme ou la toxicomanie;
- une perte majeure comme le décès d'un proche, une perte d'emploi ou un divorce;
- des changements ou des transitions de vie majeurs comme ceux vécus par les adolescents et les personnes âgées;
- l'isolement ou l'absence d'un réseau de soutien;
- la violence familiale;
- l'accès à des moyens pour se suicider.

Nous dressons souvent un lien entre le suicide et la dépression, l'anxiété et un problème de consommation, mais n'importe quelle maladie mentale peut exacerber le risque de suicide. C'est aussi important de se souvenir que le suicide peut n'avoir aucun lien avec la maladie mentale.

Quels sont les signes précurseurs?

Voici la liste des principaux signes précurseurs :

Idéation : songer au suicide

Consommation : l'alcoolisme ou la toxicomanie

Sentiment de futilité : avoir l'impression que la vie ou vivre n'a aucun sens

Anxiété : ressentir une anxiété profonde ou se sentir dépassé et incapable de gérer la vie

Est-ce que vous ou un proche avez des idées suicidaires?

Si vous ou une personne de votre entourage avez porté atteinte à votre personne ou êtes en situation de crise, COMPOSEZ LE 911 immédiatement ou rendez-vous à l'hôpital le plus près.

En plus des services du PAE, voici les coordonnées d'autres ressources communautaires disponibles :

Centre d'intervention en situation de crise (24 heures)
817, Bannatyne — 204-949-1781

Ligne d'assistance Klinic (24 heures)
204-786-8686

Ligne de prévention du suicide du Manitoba (24 heures)
1-877-435-7170

Immobilisme : se sentir pris au piège ou avoir l'impression qu'il n'y a aucun moyen de s'en sortir

Désespoir ou impuissance : n'avoir aucun espoir pour l'avenir, croire que les choses ne s'amélioreront jamais

Retrait : éviter sa famille, ses amis ou des activités

Colère : éprouver une colère exagérée

Imprudence : prendre part à des activités risquées ou nocives que l'on éviterait normalement

Humeur : un changement d'humeur notable

Comment puis-je réduire le risque de suicide?

Même s'il est impossible de prévenir tous les suicides, il existe des stratégies pour en réduire le risque. Tous ces facteurs sont liés au bien-être. Ces stratégies comprennent :

- obtenir un traitement, des soins et un soutien pour les problèmes de santé mentale et établir une bonne relation avec un médecin ou d'autres professionnels de la santé;

- bâtir des réseaux sociaux et d'entraide avec sa famille, des amis, un groupe de soutien, un groupe de pairs ou une communauté culturelle ou confessionnelle;
- acquérir de bonnes compétences d'adaptation pour gérer ses problèmes et avoir confiance en sa capacité d'adaptation.

Lorsqu'une personne reçoit des traitements pour une maladie mentale, il faut parfois allouer une certaine période avant de parvenir à gérer ou à cesser ses idées suicidaires. Des soins appropriés jouent un rôle très important, mais ils n'élimineront pas automatiquement le risque de suicide. Voilà pourquoi il faut maintenir le lien avec l'équipe de soins, faire le suivi des idées suicidaires et obtenir une aide supplémentaire au besoin. Il existe également des programmes communautaires qui aident les gens à gérer le stress et les autres difficultés de la vie.

Que puis-je faire si j'ai des idées suicidaires?

Avoir des pensées suicidaires peut être alarmant. C'est important de parler de votre expérience avec votre médecin, votre équipe de soins de santé mentale ou toute autre personne en qui vous avez confiance. Ces gens peuvent vous aider à acquérir des compétences d'adaptation et vous mettre en lien avec des groupes ou des ressources utiles. Certaines personnes trouvent bénéfique de planifier des rendez-vous réguliers avec leur fournisseur de soins ou de demander un suivi téléphonique. Voici d'autres mesures que vous pouvez prendre :

- communiquer avec une ligne d'assistance téléphonique;
- prendre contact avec sa famille, ses amis ou un groupe de soutien. Il peut être très utile de parler avec d'autres personnes qui ont fait l'expérience d'idées suicidaires et de découvrir leurs stratégies d'adaptation.

Si vous êtes en situation de crise et ne savez pas quoi faire, vous pouvez contacter les services d'urgences ou vous rendre à un centre d'urgence local.

Certaines personnes trouvent utile de préparer un plan de secours. Un plan de secours consiste en une liste de stratégies personnelles qui peuvent vous aider si vous êtes à risque de vous faire du mal ou de mettre fin à votre vie. Vous pouvez créer votre plan par vous-même ou avec l'aide d'un proche ou de votre équipe de soins de santé mentale.

Votre plan peut comprendre :

- des activités pour vous calmer ou vous changer les idées;
- vos raisons personnelles de rester en vie;
- des personnes clés à appeler si vous avez des craintes par rapport à votre sécurité;
- le numéro de téléphone des services d'urgence ou de prévention du suicide locaux;
- une liste de lieux sécuritaires où vous pouvez vous rendre si vous ne vous sentez pas en sécurité à la maison.

Comment puis-je aider un proche?

Si vous êtes inquiet pour un proche, parlez-lui. Demandez-lui directement s'il songe au suicide. Parler de suicide ne lui donnera pas d'idées suicidaires. Si une personne envisage sérieusement le suicide, en parler pourrait la soulager.

Si un proche vous indique songer à s'ôter la vie, c'est important de lui demander s'il a un plan. S'il a un plan et prévoit passer à l'acte bientôt, communiquez immédiatement avec un service d'urgence ou de soutien. Beaucoup de régions sont desservies par une ligne d'assistance pour les situations de crise ou la prévention du suicide, mais en cas de doute, vous pouvez toujours composer le 911. Restez avec votre proche pendant que vous passez l'appel et jusqu'à ce que l'intervenant de la ligne d'assistance ou du service d'urgence vous indique que vous pouvez partir.

Les deux meilleurs gestes à poser sont d'écouter la personne et de l'aider à entrer en contact avec des services en santé mentale.

L'écoute

Voici des conseils pour parler à un proche :

- trouvez un lieu privé et accordez à votre proche tout le temps dont il a besoin;
- prenez ses propos au sérieux et écoutez-le sans porter de jugement : ses sentiments sont bien réels;
- tenez parole : ne faites pas de promesse que vous ne pouvez pas tenir ou n'avez pas l'intention de respecter;
- dites à votre proche qu'il est important pour vous et que vous vous souciez de lui.

Soutien

Si votre proche consulte déjà un médecin ou un autre fournisseur de services de santé mentale, il doit aviser ce professionnel de toute idée suicidaire qu'il entretient. Selon votre relation, vous pouvez offrir votre assistance en l'aidant à prendre des rendez-vous ou en l'accompagnant à ceux-ci, par exemple.

Si votre proche ne consulte pas de fournisseur de services de santé mentale, vous pouvez lui donner le numéro d'un service d'assistance ou l'encourager à prendre rendez-vous avec son médecin. Votre proche peut également avoir accès à des services par l'entremise de son établissement scolaire, son lieu de travail ou sa communauté culturelle ou confessionnelle.

Soutenir un proche peut être une expérience difficile pour quiconque. En pareil cas, il est essentiel de prendre soin de votre propre santé mentale et d'obtenir de l'aide au besoin.

Besoin d'aide supplémentaire?

Communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en apprendre plus sur les ressources et les services de soutien disponibles dans votre région.

Reproduit avec l'autorisation de l'Association canadienne pour la santé mentale, tous droits réservés © 2016.

Soyez Préparés est une publication trimestrielle du Centre d'aide aux employés, une division de La Croix Bleue du Manitoba. Veuillez faire parvenir vos demandes de renseignements et correspondances à R. Sinclair, 599, rue Empress, Winnipeg (Manitoba) R3G 3P3, téléphone 204.786.8880, télécopieur 204.775.0586, sans frais 1.800.590.5553, télécopieur 204.788.5598. **Soyez Préparés** est une publication de portée générale et n'est pas conçue pour s'appliquer à la situation spécifique d'un lecteur. Consultez un professionnel (conseiller, médecin, etc.) avant de prendre des mesures particulières à propos de l'un des sujets abordés.

Visitez : mb.bluecross.ca