

BESOIN D'AIDE ?
1 866 APPELLE

24/7

LE RISQUE ET LES COMPORTEMENTS À ÉVITER AUPRÈS D'UNE PERSONNE ÂGÉE

Le risque principal

Considérer les symptômes dépressifs et la présence d'idées suicidaires chez une personne âgée comme étant quelque chose de normal. Cette croyance peut biaiser notre regard face à la souffrance réelle vécue par une personne âgée.

Comportements à éviter

- Faire une promesse que vous ne pourrez tenir;
- Porter des jugements sur la personne âgée, sur les causes de sa crise ou sur l'intensité de sa réaction. La souffrance ne se mesure pas et ne se compare pas;
- Moraliser, vous moquer ou donner vos recettes de bonheur;
- Garder une confiance suicidaire secrète.

En plus des tentatives de suicide proprement dites, on observe chez les personnes âgées des comportements qui mettent leur vie en danger et provoquent la mort prématurée. Par exemple, elles peuvent refuser de se nourrir, de prendre ses médicaments, de suivre le régime alimentaire prescrit ou de se conformer aux ordonnances du médecin.

DEMANDER DE L'AIDE

Si la détresse d'une personne âgée vous préoccupe. Si vous-même vivez présentement une situation qui vous porte à remettre votre vie en question.

Le Centre de prévention du suicide de Québec offre une multitude de services qui visent la prévention du suicide et l'intervention auprès des personnes suicidaires et de leurs proches :

- service d'intervention téléphonique;
- service d'intervention face-à-face lors d'une crise suicidaire;
- suivi à court terme;
- groupe de soutien aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide;
- intervention auprès des proches d'une personne suicidaire;
- conférences et formations dans les milieux;
- déplacement à domicile chez la personne suicidaire;
- activités visant le soutien des personnes ayant été affectées par le suicide d'une personne de leur entourage.

Nous sommes également disponibles pour développer des projets d'intervention spécifiques aux personnes âgées.

Centre de prévention du suicide de Québec

1310, 1^{re} avenue, Québec (Québec) G1L 3L1

Services d'intervention

1 866 APPELLE

(1 866 277-3553)

Services administratifs

Téléphone : 418 683-0933

Télécopieur : 418 683-5956

Dons en ligne sécurisés

cpsquebec.ca

RÉ —
— AGIR

Le suicide chez les PERSONNES ÂGÉES



**N'HÉSITEZ PAS
À DEMANDER DE L'AIDE**

Centre de ———
prévention du suicide
————— de Québec

LES PARTICULARITÉS DU SUICIDE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Les personnes ayant des idées suicidaires désirent mettre fin à leur souffrance et peuvent en venir à penser que le suicide est le seul moyen d'y mettre un terme. Ce qui est particulier chez les personnes âgées, c'est qu'elles peuvent vivre, dans un court laps de temps, certains événements connus pour augmenter la vulnérabilité. Ces éléments sont à prendre en compte dans l'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte :

- le décès du conjoint;
- la perte de parents et/ou d'amis;
- la maladie physique et les douleurs chroniques;
- la dépression et les troubles mentaux;
- l'isolement social et le sentiment de solitude;
- l'arrivée de la retraite non planifiée;
- l'insécurité financière;
- le changement d'environnement;
- la perte de rôles au niveau social, professionnel et familial;
- la maltraitance.

L'accumulation de ces différents facteurs augmente la vulnérabilité et le risque de passage à l'acte d'une personne âgée.

PRÉVENTION
INTERVENTION
FORMATION
POSTVENTION

IL EST IMPORTANT DE DEMEURER À L'AFFÛT DES SIGNES PRÉCURSEURS ET D'AGIR

Signes précurseurs

- Parler de la mort, dire des choses comme « *tout le monde serait mieux sans moi* »;
- Difficulté à dormir et à manger;
- Être isolé ou replié sur soi;
- Se sentir désespéré, anxieux ou inutile;
- Se désintéresser des choses qui lui tiennent à cœur;
- Avoir perdu son indépendance ou se sentir comme un fardeau pour les autres;
- Sentir qu'il n'y a plus de raison de vivre ou que la vie a perdu son sens.

Gestes anormaux

- Se préparer pour un long voyage non planifié (régler ses factures, annuler le journal ou le service téléphonique, etc.);
- Mettre soudainement ses affaires en ordre sans raison (exemple : préparer ou modifier son testament ou donner ses biens les plus précieux);
- Donner ses animaux de compagnie ou les faire euthanasier;
- Rédiger une lettre d'adieu;
- Souscrire à une assurance-vie;
- Prendre des arrangements funéraires.

Chacun de ces indices pris individuellement n'est pas significatif. C'est une combinaison de ceux-ci qui traduit une idée suicidaire.

La famille joue un rôle important pour reconnaître la détresse psychologique d'une personne âgée et pour prendre les moyens nécessaires afin de lui venir en aide.

Il ne faut pas hésiter à agir !

BESOIN D'AIDE ?
1 866 APPELLE

24/7

QUE FAIRE ?

- Dites-lui que vous vous souciez de son bien-être;
- Posez en douceur des questions directes;
- Demandez directement à la personne âgée si elle pense au suicide et tentez d'obtenir des réponses claires (Quand ?, Où ?, Comment ?);
- Tentez de comprendre ce qui est intolérable pour la personne : encouragez-la à exprimer ses émotions, faites vérifier sa condition physique (A-t-elle des douleurs qui peuvent être atténuées ? Voit-elle bien ? Entend-elle bien ?);
- Vérifiez le nombre et le type de médicaments accessibles;
- Incitez la personne âgée à se concentrer sur des projets à réaliser le lendemain;
- Demandez de l'aide, ne restez pas seul.