

MYTHES ET RÉALITÉS AU SUJET DU SUICIDE

Les personnes qui menacent de se suicider veulent attirer l'attention et manipuler les gens

FAUX – Il faut toujours prendre les menaces suicidaires au sérieux car elles sont toujours des appels à l'aide.

Les personnes suicidaires sont formellement décidées à mourir

FAUX – La personne suicidaire veut cesser de souffrir et non arrêter de vivre. Elle éprouve un sentiment d'ambivalence entre son désir de vivre et celui de mettre fin à sa souffrance.

La personne devrait faire elle-même la démarche d'aide pour s'engager dans une démarche

FAUX – Aucune étude n'indique que l'intervention auprès des personnes qui ont elles-mêmes demandé de l'aide est plus efficace que l'intervention faite auprès des personnes dont la demande d'aide provient d'un proche.

Le suicide se produit sans avertissement

FAUX – Le geste suicidaire est rarement spontané. Il est possible de repérer les personnes suicidaires en portant attention aux signes de détresse et aux moments critiques.

Poser la question ou parler de suicide encourage le passage à l'acte

FAUX – Demander directement à une personne si elle songe au suicide, ce n'est pas lui suggérer l'idée, mais bien leur ouvrir la porte à l'expression de leur souffrance.

LISTE DES RESSOURCES QUI PEUVENT T'AIDER

Centre de prévention du suicide de Québec

1 866 APPELLE (1 866 277 3553)

Intervention téléphonique 24 h/7 jours

Un intervenant de l'école

Tel-Jeunes : 1 800 263-2266

Entraide jeunesse Québec : 418 649-9705

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

**RĒ
-AGIR**

Comment aider
UN AMI

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

Centre de _____
prévention du suicide
_____ de Québec

LA SOUFFRANCE D'UN AMI

Il est possible qu'une personne que vous côtoyez vive actuellement des difficultés qui lui paraissent insurmontables et qui l'amènent à penser au suicide.

La plupart des personnes ayant des idées suicidaires manifestent leur détresse par des propos ou des comportements inquiétants. Il s'agit d'un appel à l'aide.

Exemple de propos qui doivent être clarifiés :

- Je veux en finir;
- La vie n'en vaut pas la peine;
- Je serais mieux mort;
- Bientôt je vais avoir la paix;
- La vie n'a plus de sens;
- Vous seriez mieux sans moi;
- Je me sens inutile;
- La vie ne m'apporte plus aucun plaisir;
- Je suis fatigué de la vie;
- Je veux en finir;
- Je n'ai plus de raison de continuer.

Comportements à prendre au sérieux :

- Perte d'intérêt pour des activités;
- Augmentation de la consommation d'alcool et de médicaments;
- Changements dans l'apparence physique;
- Comportements désorganisés : ne s'habille plus, se lève très tard, n'entretient plus sa maison;
- Changements dans ses relations avec les autres, irritable, impatient, plus solitaire;
- Achat d'une arme à feu;
- Entreposage de médicaments;
- Tristesse et pleurs fréquents;
- Perte d'intérêt pour les activités sociales;
- Don d'objets chers à son entourage.

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

ATTITUDES À ADOPTER

- Restez-vous-même;
- Essayez de comprendre ce que vit votre ami suicidaire (le plus simple étant de le lui demander directement) et lui faire verbaliser ce qui ne va pas;
- Ne restez pas seul avec le secret;
- Encouragez votre ami à demander de l'aide auprès d'un organisme ou d'un établissement de son milieu (centre de prévention du suicide, CLSC, médecin, etc.);
- Comme proche, demandez de l'aide pour aider l'autre.

BESOIN D'AIDE ?
1 866 APPELLE

24/7

COMPORTEMENTS À ADOPTER

- La seule façon de savoir si votre ami pense au suicide, c'est de lui poser la question directement : « Est-ce que tu penses au suicide ? »;
- Vérifiez si votre ami a pensé à un moyen avec lequel il s'enlèvera la vie, s'il a déterminé un lieu et un moment pour le faire;
- Rendez les lieux le plus sécuritaires possible. Remisez sous clés les armes à feu, les médicaments ou tout autre élément susceptible d'être utilisé;
- Remettez-lui les coordonnées de la ligne d'intervention en prévention du suicide, accessible 24 heures par jour : 1 866 APPELLE (1-866-277-3553);
- Communiquez avec la ligne d'intervention en prévention du suicide pour partager vos inquiétudes : 1 866 APPELLE (1-866-277-3553).

PRÉVENTION —
INTERVENTION
FORMATION —
POSTVENTION