

# PRÉVENTION DU SUICIDE

## FICHE DE RENSEIGNEMENTS

### 1. Cherchez les invitations : que voyez-vous et qu'entendez-vous?

La personne peut éprouver toute une gamme d'émotions comme des sentiments de désespoir ou de colère ou manifester de la léthargie. La personne peut se sentir seule ou être repliée sur elle-même. La personne peut se sentir comme si elle était un fardeau. La personne peut avoir le sentiment d'être inutile.

La personne peut exprimer ces sentiments de plusieurs manières :

**Par des mots :** « Je ne veux plus être ici. » « Je ne peux plus supporter ça. »  
« Tout est tellement difficile. »

**Par des actes :** S'éloigner de sa famille, de ses amis et de ses responsabilités. Ne pas répondre aux messages ou aux invitations à discuter ou à interagir. Ne pas vouloir faire de projets d'avenir.

**Autres choses à considérer - La personne a-t-elle :**

- perdu un proche?
- été rejetée?
- ou subi une perte quelconque?
- déjà vécu un suicide?

### 2. Posez des questions franches et directes sur le suicide.

Si vous avez remarqué des invitations, il est correct de poser des questions franches et directes sur le suicide.

**Quoi dire :** « Penses-tu au suicide? »

**Avantages de parler ouvertement du suicide :**

- Fait savoir à la personne qu'elle peut vous faire confiance
- Permet à la personne de sentir qu'elle n'est pas seule, de sentir qu'elle a été entendue
- Élimine la stigmatisation qui nous empêche de parler de suicide

### 3. Si la personne répond oui à la question ou si vous êtes toujours inquiet à son sujet, soyez présent et écoutez ce qu'elle vit.

**Quoi dire :** « C'est important, parlons-en, je t'écoute. »

Après avoir écouté, trouvez quelqu'un qui peut vous aider à veiller à sa sécurité. Vous trouverez ci-dessous une liste de ressources à votre disposition.

**Quoi dire :** « Nous devrions chercher davantage d'aide. Je veux assurer ta sécurité en te mettant en contact avec quelqu'un qui peut t'aider. »

**Vous pouvez sauver une vie.  
Posez des questions directes sur le suicide.  
Soyez présent pour l'écouter.  
Veillez à sa sécurité.**



Canadian Mental  
Health Association

Association canadienne  
pour la santé mentale