

**« Ouvrez les yeux! Face à la détresse d'un proche, on doit tous être vigilants »**

## **ÉTAPE 1 (Détecter)**

- Savoir détecter les principaux **signes de détresse** psychologique ou **précurseurs** du suicide

L'intention suicidaire n'apparaît pas subitement. Les personnes qui pensent au suicide donnent généralement des signes qui peuvent alerter les proches, amis ou parents de leur désarroi et de leurs intentions.

Voici quelques exemples de signes précurseurs :

### **LES PAROLES :**

#### **Messages directs**

- « Je veux en finir »
- « Je vais me tuer »

#### **Messages indirects**

- « Vous seriez tellement mieux sans moi »
- « Je suis inutile »
- « J'ai tout raté dans ma vie »
- « Je serai bien mieux mort »
- « La vie ne vaut pas la peine d'être vécue »

### **LES ATTITUDES ET COMPORTEMENTS :**

- isolement retrait;
- changements importants de comportements : irritabilité, sautes d'humeur, ...;
- mise en ordre des affaires personnelles;
- ennui, indécision, perte du plaisir;
- intérêt marqué pour les armes, les médicaments;
- hyperactivité ou, à l'inverse, manque d'énergie;
- rédaction de son testament, lettre d'adieu;
- troubles du sommeil ou de l'appétit;
- perte d'estime de soi;
- négligence dans l'apparence et l'hygiène;
- tristesse, découragement, agressivité.

## « Ouvrez les yeux! Face à la détresse d'un proche, on doit tous être vigilants » (suite)

### ÉTAPE 2 (Intervenir)

- Être vigilants afin de **pouvoir intervenir** et **soutenir** une personne en **détresse** psychologique ou **suicidaire**.

Nous avons tous, à bien des égards, les qualités humaines qui nous permettent de venir en aide à une personne en détresse psychologique ou suicidaire.

**Chacun de nous**, peut être appelé à **agir dans son milieu**, auprès d'un ami, d'un parent, d'un collègue, etc.

Voici quelques règles de base qui faciliteront **votre intervention** :

- Prendre la personne au sérieux en évitant de se moquer d'elle, de moraliser ou de la mettre au défi;
- Lui faire part de nos inquiétudes à son sujet;
- Vérifier si la personne pense au suicide et, dans l'affirmative, chercher à savoir comment, où et quand, elle entend passer à l'acte. Plus le plan est précis, plus il faut être énergique et agir rapidement dans l'aide à apporter; **APPELER AU 1 866 APPELLE (277-3553) POUR OBTENIR DE L'AIDE DE VOTRE CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE;**
- Soutenir la personne dans sa démarche de recherche de solutions tout en respectant nos limites et en évitant de tout faire à sa place;
- L'encourager à chercher de l'aide et l'accompagner au besoin;
- Aller nous-mêmes chercher de l'information et du soutien **pour** être en mesure de **mieux aider**.
- Il se peut que vous soyez incapable d'agir. Si tel est le cas, assurez-vous qu'une autre personne le fasse. Et dans toutes les situations, ne restez pas seul à intervenir.
- ATTENTION : Garder le secret qui nous a été confié risque de limiter les interventions possibles et de nous faire porter seul la responsabilité du mieux-être de l'autre. Engageons-nous cependant à être discret dans nos démarches pour obtenir de l'aide, car il y va du respect de la personne qui souffre.

- Vous pouvez bénéficier en tout temps et dans la plupart des régions du Québec, d'une intervention téléphonique. Appelez votre centre de prévention du suicide en signalant le numéro de téléphone sans frais suivant :

**1 866 APPELLE (277-3553)**

D'autres ressources sont aussi disponibles :

- CSSS (CLSC)
- Centres de crise
- Médecins et psychiatres
- Psychologues et autres professionnels de la santé

---

Association québécoise de prévention du suicide (AQPS) et le Groupe de travail MSSS-Régies sur la prévention du suicide (2002), S'entraider pour la vie, dépliant pour consultation.